

# Planering för hälsofrämjande grönområden – exemplet Malmvägen i Sollentuna



Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap  
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur, Uppsala  
Examensarbete för yrkesexamen på landskapsarkitekturprogrammet  
EX0504 Självständigt arbete i landskapsarkitektur, 30 hp  
Nivå: Avancerad A2E  
© 2014 Linnéa Johansson, e-post: linnea\_johansson@hotmail.com  
Titel på svenska: Planering för hälsofrämjande grönområden – exemplet Malmvägen i Sollentuna  
Title in English: Planning for Health Promoting Green Spaces – Malmvägen as an Example  
Handledare: Madeleine Granvik, institutionen för stad och land  
Examinator: Petter Åkerblom, institutionen för stad och land  
Biträdande examinator: Per G Berg, institutionen för stad och land  
Omslagsbild: Malmparken är Malmvägens hjärta. Fotografi och bearbetning av författaren.  
Övriga foton och illustrationer: Av författaren om inget annat anges.  
Samtliga bilder/foton/illustrationer/kartor i examensarbetet publiceras med tillstånd från upphovsman  
Originalformat: A4  
Nyckelord: green space, green area, nature, health, Malmvägen, Sollentuna  
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se>

# Förord

Inspirationen till det här examensarbetet kom genom mitt sommarjobb 2013 på Planenheten på Sollentuna kommun. I Sollentuna var kommunen alldeles i starten av ett projekt med att ta fram en grönstrukturplan. Under sommaren blev jag introducerad i det projektet och fick utföra en förstudie som behandlade attraktiviteten hos fem av Sollentunas grönområden ur ett brukarperspektiv. Jag ställde frågor till de som vistades i grönområdena och gjorde också en inventering utifrån en checklista som Statens folkhälsoinstitut tagit fram. Jag upptäckte hur mycket natur som finns i Sollentuna (så mycket som 30% av kommunens yta består av skyddad natur), men också hur kommunen förtätas och hur de nybyggda kvarteren kring Sollentuna centrum präglas av hårdgjorda ytor. Flera av Sollentunaborna jag pratade med nämnde sina farhågor att man skulle ”bygga bort allt det gröna”. Planchef Anders Hallmén uppmärksammade mig också på dilemmat att man genom att skydda de större naturområdena från exploatering kanske tvingar fram ett bebyggande av de mindre oskyddade grönområdena. Med detta i tankarna inspirerades jag till ägna examensarbetet åt att undersöka Sollentunas grönområden ur ett brukar- och folkhälsoperspektiv.

Jag hade inte kunnat göra detta examensarbete utan hjälp. Till att börja med vill jag rikta ett stort tack till alla Malmvägenbor som svarade på mina frågor. Jag vill även tacka de butiks- och caféägare i området som erbjöd hjälp, kaffe och trevliga pratstunder.

Tack Madeleine Granvik för att du ställde upp som handledare och lotsade mig genom arbetet trots att du redan hade ett fullt schema. Tack Oscar Malmerberg för att du kom med konstruktiv kritik under arbetsseminariet. Tack också till Sara Hambraeus Victorsson för mysiga fikastunder och peppande samtal under arbetets gång.

Till sist ett stort tack till planenheten på Sollentuna kommun för att ni gav mig en arbetsplats under examensarbetet. Det har varit väldigt värdefullt att ha en plats att sitta på och trevligt sällskap under rasterna. Ett särskilt tack till alla på kommunen som jag har diskuterat frågor rörande examensarbetet med. Även om allt inte syns i den färdiga texten så har det ändå hjälpt mig att förstå mitt ämne.

*Uppsala mars 2014*

*Linnéa Johansson*

# Innehåll

<b>Summary in english</b>	<b>5</b>
<b>Sammanfattning</b>	<b>7</b>
<b>1. INTRODUKTION</b>	<b>9</b>
1.1 Bakgrund	9
1.2 Syfte	10
1.3 Begreppsförklaringar	11
<b>2. METOD</b>	<b>13</b>
2.1 Litteratursökning	13
2.2 Studie av geografisk information	13
2.3 Intervjuer med boende på Malmvägen	13
2.4 Inventeringar	16
<b>3. MÄNNISKOR OCH GRÖNOMRÅDEN</b>	<b>17</b>
3.1 Grönområden för hälsa	17
3.2 Grönområden som är attraktiva att vistas i	18
3.3 Varför ger naturvistelse hälsoeffekter?	20
3.4 Nåbarhet	21
3.5 Den kulturella bakgrundens betydelse	23
3.6 Sammanfattande slutsatser	25
<b>4. FALLET MALMVÄGEN</b>	<b>26</b>
4.1 Malmvägen	26
4.2 Analys av grönområdenas hälsoeffekter	38
4.3 Analys av grönområdenas attraktivitet	41
4.4 Nåbarhet	42
4.5 Plan- och exploateringsprojekt i närområdet	50
4.6 Malmvägenbornas intervjuvar	52
4.7 Förslag	56
<b>5. DISKUSSION</b>	<b>63</b>
5.1 Slutsats	63
5.2 Mitt bidrag	63
5.3 Metodreflektion	63
5.4 Nya frågeställningar	65
<b>6. REFERENSER</b>	<b>66</b>
<b>Bilaga 1 Intervjuguide</b>	
<b>Bilaga 2 Fotohäfte till intervjuer</b>	

# SUMMARY

## Healthy green areas

It is probably second nature to most Swedes that it is healthy to spend time in nature. But are there really documented health effects and if so: How should this knowledge affect the attitude towards the city's green areas, i.e. parks and natural areas, among city planners?

In this thesis, I have investigated the link between green areas and health in two ways. First, I have studied the subject in general: What do scientists know about the health effects of green areas? And if nature provides health – how can you get people to spend more time in nature? I have also investigated the relationship between residents of Malmvågen, a housing area in Sollentuna, north of Stockholm, and their surrounding green areas. I have looked into how the municipality of Sollentuna could promote health among Malmvågen's residents by facilitating and encouraging visits in nearby green areas.

The aim of this work was to help spread the knowledge of how green areas could promote health and how those involved in the planning of urban outdoor spaces could encourage residents to improve their health by spending time in parks and natural areas.



Apartment buildings of Malmvågen.

## Malmvågen

As a subject of study, Malmvågen was interesting for several reasons. One is that the area consists of large apartment buildings, and research has shown that access to public green spaces such as parks, is more important to residents in apartment buildings because they do not have gardens. Another reason is that the green areas around Malmvågen are at risk of being built on. This is because of a plan for the development of the Stockholm region, where it is declared that Sollentuna and the nearby towns Häggvik and Kista in the future will form what is called a regional center. The plans for the regional center include the construction of new housing in the area. The underlying cause of these plans is that the Stockholm region is expanding. A large increase in population will take place in Sweden's big cities and their suburbs over the next few decades and Sollentuna is one of those suburbs where the population is increasing.



Map showing the southern part of the municipality of Sollentuna, where the residential area of Malmvågen is marked black. The railway passes nearby and one kilometer west of Malmvågen there is a motorway. East of the railway lies Edsviken, one of Sollentuna's biggest lakes. West and east of Sollentuna's housing areas are large areas of protected nature. Map ©Sollentuna kommun.

## **Health benefits**

After a review of existing research, I found that access to green areas contributes to these positive health effects:

- Better health in general
- Reduced stress
- Reduced risk of mental illness
- Decreased feelings of loneliness and decreased feelings of lack of social support
- Increased physical activity and reduced obesity

The research showed that a greater percentage of green space in the neighbourhood and shorter distance to the nearest green area, resulted in healthier residents. The preservation of the green areas in Malmvägens's surroundings seemed important in promoting the health of Malmvägen's residents.

I also wanted to find out which green spaces the residents actually used and appreciated, and which areas they did not appreciate and why. Therefore, I interviewed 43 Malmvägen residents about these issues.

## **Interviews with Malmvägen residents**

Interview responses showed that not only the distance to green spaces but also their quality and range of activities could explain if they were popular or not. Examples of popular areas were parks with playgrounds and the lake Edsviken, where the residents went to barbecue and take walks. Among the common reasons for choosing not to visit certain green spaces, fear was one. It could be fear of getting lost in the woods or to meet frightening people in a park. It was also common to not know the way to green areas. To complete the picture of green areas around Malmvägen I also made walks to and within the green areas to draw my own conclusions about their qualities for visitors.

## **Conclusions about the green areas around Malmvägen**

I found that some things made it difficult to get to some of the green areas, for example did the railway, the motorway ( E4 ) and the Stockholmsåsen esker force the walker to take detours. It was also difficult to find some of the green spaces, as there was no signs or paths to follow. Some roads were not so pleasant to walk on, because of lack of pavements or ugly and noisy surroundings. The noise from the traffic was a major problem in several green areas, especially in those close to the E4.

After thinking through the results of all my research, I came up with ideas for what the municipality of Sollentuna could do to improve the green spaces around Malmvägen so that more people would visit them.

## **Ideas for improvement**

- Preserve the nearby green areas and develop them by adding more activities for different age groups and make sure everyone can get around in them.
- Provide information on where the green spaces are and what activities you can do in them. For example, the municipality of Sollentuna should make sure that there is information on all the parks on the municipal website.
- Improve paths to green areas so that they are pleasant and suitable for walking and cykling. Encourage people who are unused to being in nature by organizing fun outings in cooperation with local associations and by displaying short walks in the woods.
- Encourage being outside in the winter by organizing activities that can attract people, such as snow sculpture workshops. Also, make sure it feels safe and pleasant to visit parks during night time by improving lighting and by attracting more people to the area in the evenings.

## **Green is good**

In conclusion, we need green space near our homes and investing in green spaces is actually an investment in public health. Green is good!

# SAMMANFATTNING

## **Grönområden bra för hälsan?**

Det sitter nog i ryggmärgen på de flesta svenskar att det är nyttigt för hälsan att vara ute i naturen. Men är det verkligen så och hur borde det i så fall påverka kommunala planerares inställning till stadens grönområden, det vill säga parker och naturområden? I detta examensarbete har jag undersökt kopplingen mellan grönområden och hälsa på två sätt. Först har jag studerat ämnet generellt: Vilka hälsoeffekter ger vistelse i grönområden och hur kan människor lockas att vara ute mer i grönområdena? Sedan har jag undersökt relationen mellan boende i bostadsområdet Malmvägen, i Sollentuna kommun norr om Stockholm, och omgivande grönområden. Jag har funderat på hur Sollentuna kommun skulle kunna främja Malmvägenbornas hälsa genom att underlätta för och uppmuntra till vistelse i närliggande grönområden.

Syftet med arbetet var att bidra till att sprida kunskap om grönområdets positiva hälsoeffekter och om hur de som arbetar med planering av städernas utemiljöer ska kunna underlätta för invånarna att att vistas i parker och naturområden.

## **Malmvägen**

Malmvägen var intressant att studera av flera orsaker. En är att området består av flerbostadshus som rymmer kring 2900 boende och forskning har visat att tillgång till allmänna grönområden, som till exempel parker, är viktigt för boende i flerbostadshus eftersom dessa personer inte har någon trädgård att vistas i. En annan orsak är att Malmvägenbornas tillgång till grönområden är hotad eftersom det kommer att byggas många nya hus i Malmvägens närområde de närmaste åren och grönområden riskerar då att bebyggas.

Anledningen till att det kommer att byggas så mycket är att det finns en plan för hur Stockholmsregionen ska utvecklas och i den är det bestämt att orterna Sollentuna och de närliggande orterna Häggvik och Kista i framtiden ska byggas ihop till vad man kallar en regional stadskärna. I planerna för den regionala stadskärnan ingår att bygga många nya hus för bostäder och verksamheter inom detta område, så att många fler människor kan bo i området i framtiden. Den bakomliggande orsaken till dessa planer är att Stockholmsregio-

nen får fler och fler invånare. Det förväntas att en stor befolkningsökning kommer att ske i Sveriges storstäder och dess förorter de närmsta decennierna och Sollentuna är en sådan förort där befolkningen ökar.

## **Bevisade hälsoeffekter**

Efter en genomgång av forskning fann jag att god tillgång till grönområden bidrar till dessa hälsoeffekter:

- Bättre allmän hälsa
- Minskad stress
- Minskad risk för psykisk ohälsa
- Minskade ensamhetskänslor och minskade känslor av att sakna socialt stöd
- Ökad fysisk aktivitet och minskad övervikt

Forskningen visade att människor var friskare ju grönare det var i deras närområde och ju närmare de hade till närmaste grönområde. Därför verkade det vara viktigt för Malmvägenbornas hälsa att de grönområden som låg nära Malmvägen skulle finnas kvar. Men jag ville också ta reda på vilka grönområden Malmvägenborna faktiskt använde och uppskattade samt vilka områden de inte uppskattade och varför så därför intervjuade jag 43 Malmvägenbor i olika åldrar.

## **Intervjuer med Malmvägenbor**

Intervjusvaren visade att det inte bara var avståndet till grönområdet som påverkade om man gick dit, utan också vad grönområdet innehöll. Parker som det fanns lekplatser i var mer populära och det var också populärt att promenera och grilla vid stranden till sjön Edsviken. Det fanns några vanliga orsaker till att man valde att inte besöka vissa grönområden, rädsla var en. Det kunde röra sig om rädsla för att gå vilse i skogen eller för att möta skrämmande personer i en park. Det var också vanligt att man inte hittade ut till alla grönområden. För att komplettera bilden av grönområdena runt Malmvägen så gjorde jag också promenader till och inom grönområdena i närheten för att kunna dra mina egna slutsatser om hur bra de olika grönområdena var som besöksmål.

## **Slutsatser om grönområdena runt Malmvägen**

Jag kom fram till att det fanns saker i omgivningen som gjorde det svårt att ta sig till vissa grönområden, till exempel behövde man ta omvägar för att ta sig förbi järnvägen, Europaväg 4 (E4:an) och Stockholmsåsen. Det var också svårt att hitta till många av grönområdena, eftersom det saknades skyltning och tydliga vägar att följa. Vissa vägar var inte heller så trevliga att gå på, till exempel för att det inte fanns trottoarer eller för att omgivningen var ful och bullrig. Buller från trafiken var ett stort problem i flera grönområden, speciellt i dem nära E4:an.

Efter att ha tänkt igenom resultatet av alla mina undersökningar tog jag fram förslag på vad Solentuna kommun skulle kunna göra för att förbättra grönområdena runt Malmvägen så att fler skulle vilja gå ut i dem.

### **Idéer till förbättringar**

- Bevara de närliggande grönområdena och gör dem mer stimulerande och lättare att vistas i genom att tillföra fler aktiviteter för olika åldrar och se till att alla kan ta sig runt i områdena.
- Informera om vilka grönområden som finns och vad man kan göra där. Till exempel kan kommunen se till att det finns information om alla parker på kommunens webbsida.
- Förbättra vägarna till grönområdena så att de upplevs som trygga, attraktiva och lätta att gå och cykla på. Se till att det finns skyltning som alla förstår.
- Locka ut de personer som inte brukar vara ute i naturen genom att ordna spännande och lärorika utflykter i samarbete med lokala föreningar. Skylta också korta promenadvägar i skogen så att det är tydligt att man inte riskerar att gå vilse.
- Få fler att vara ute på vintern genom att ordna aktiviteter som kan locka ut folk, till exempel snöskulpturbyggen. Se också till att det känns tryggt och trevligt att besöka parker även

kvällstid genom att förbättra belysningen och genom att locka fler människor till området kvällstid.

### **Grönt är skönt**

Sammanfattningsvis behövs grönområden nära våra bostäder och att investera i grönområdena så att de blir lätta att ta sig till, spännande att vara i, välkända och välbesökta är också en investering för folkhälsan. Grönt är skönt!



# 1. INTRODUKTION

## 1.1 Bakgrund

Detta examensarbete tog sin början i mitt arbete på Sollentuna kommun under sommaren 2013. Jag gjorde då en förstudie till en kommande grönstukturplan och blev på så sätt intresserad av att fördjupa mig i Sollentunas grönområden, med folkhälsa i fokus.

Tron på naturens hälsofrämjande egenskaper är stark bland de flesta svenskar. Det visar flera attitydundersökningar (Ottosson & Ottosson 2006, s. 11). Under de senaste 20-30 åren har det också kommit forskning som visat på faktiska hälsoeffekter av naturvistelse (a.a., s. 8). Det är därför hög tid att se tillgång till natur och grönområden som en investering i folkhälsan. I ett av Sveriges miljökvalitetsmål, God bebyggd miljö, ingår att det ska finnas "natur- och grönområden och grönråk i närhet till bebyggelsen med god kvalitet och tillgänglighet" (Naturvårdsverket 2013). Detta är alltså beslutat av Riksdagen, men det är kommunerna som måste arbeta mot målet genom den kommunala planeringen.

### **Fler människor i städerna – mindre grönområden**

Vi blir fler i Sverige. Statistiska centralbyrån (2012c) förväntar sig en svensk befolkning på 10 miljoner människor redan år 2018. Då har befolkningen ökat med en miljon på bara 14 år, vilket är den snabbaste folkökningen i Sveriges historia (ibid.). Enligt Karlsson (2012) kommer den största befolkningsökningen fram till 2040 att ske i storstäder och förortskommuner, medan befolkningen i glesbygdskommuner antas minska.

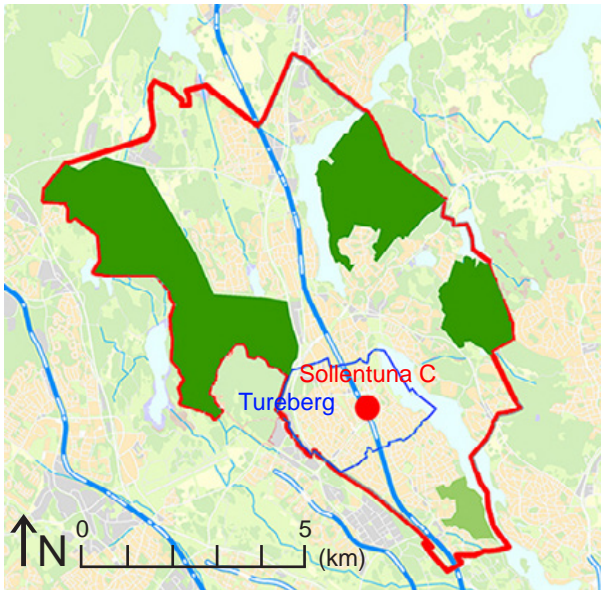
Boverket (2012, s. 21) beskriver att förtätning, istället för utbredning, på senare år har blivit den metod som förespråkas när städer och förorter växer. Förtätning är ett begrepp för att bebygga ytor inom befintlig bebyggelse (Hedblom et al. 2008). Exempel på områden som bebyggs genom förtätning är industriområden, kolonilotter och mindre skogspartier (ibid.). Enligt Boverket (2007, s. 28) är förtätning ett hot mot tillgången på bostadsnära natur, eftersom förtätning bland annat sker på natur- och parkmark. En kommun som i dagsläget ställs inför beslut om att bebygga eller bevara grönområden är Sollentuna.

### **Sollentuna som exempel**

Sollentuna är centralorten i Sollentuna kommun norr om Stockholm. Sollentuna pekas i Stockholms regionala utvecklingsplan ut som en del av den framtida regionala stadskärnan Kista-Sollentuna-Häggvik (Regionplanekontoret 2010, s. 138). De regionala stadskärnorna ska fungera som knutpunkter för transportsystemet och samla bostäder och verksamheter (a.a., s. 156). De ska utvecklas till upplevelserika, täta och varierade miljöer och på marken kring stationerna ska det byggas stadsbebyggelse med mycket hög täthet (ibid.). Detta är en bakgrundsfaktor till att Sollentuna kommun i sin senaste översiktsplan slår fast att det kommer att ske en tillväxt genom förtätning i kommunen under de kommande decennierna (Sollentuna kommun 2012c, s. 26). En annan faktor som styr är att kommunens bebyggda delar är omgivna av skyddad naturmark, vilket omöjliggör tillväxt genom stadsutbredning (se karta på nästa sida). Den stadsutveckling som planeras kan alltså leda till att boende i Sollentuna i framtiden bara kommer att ha tillgång till de stora, mer avlägsna grönområdena. Vad skulle det ha för konsekvenser för hälsan hos de boende?



*Sollentuna kommun ligger cirka en mil norr om Stockholm. Underlag ©Sollentuna kommun.*



Sollentuna centrum i kommundelen Tureberg i Sollentuna kommun. I norr finns tre naturreservat och i söder ett blivande naturreservat.

Underlag ©Sollentuna kommun.



Karta över södra delen av Sollentuna kommun med Malmvägens bostadsområde svartmarkerat. I närheten passerar den hårt trafikerade järnvägen och en dryg kilometer västerut löper E4:an. 800 m öster om Malmvägen finns Edsviken, den största sjön i kommunen. Det stora grönområdet väster om Sollentuna är Järvakilen, en av Stockholms grönkilar, och österut finns en annan grönkil som heter Rösökilen. Underlag ©Sollentuna kommun.

## Grönområden och folkhälsa

I en årsrapport från 2013 om folkhälsan i Sverige berättas att övervikt och fetma samt brist på fysisk aktivitet ökar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom respektive cancer, vilka är de vanligaste dödsorsakerna bland svenskarna (Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut 2013, ss. 8, 16-25). Personer med kort utbildning (en indikator på socioekonomisk utsatthet, se avsnitt 3.1) har generellt sämre hälsa än personer med längre utbildning (a.a., s. 7). De kortutbildade har oftare en stillasittande fritid och är också i högre grad drabbade av fetma (a.a., s. 8). De är också mer drabbade av psykisk ohälsa än dem med längre utbildning (a.a., s. 7). Övervikt och fetma har blivit vanligare, speciellt bland personer under 50 år, under de senaste 20 åren (a.a., s. 8). I en rapport från Socialstyrelsen beskrivs också en ökande psykisk ohälsa hos barn och ungdomar som ett folkhälsoproblem som leder till att fler och fler unga får svårt att etablera sig i samhället (Salmi et al. 2013, s. 29)

Både risken för psykisk ohälsa samt för övervikt och fetma minskar med tillgången på närliggande grönområden, vilket beskrivs i avsnitt 3.1. Där beskrivs också att tillgång på grönområden främjar fysisk aktivitet. Grönområden har alltså en positiv påverkan på folkhälsan, vilket närmare beskrivs i avsnitt 3.1.

## 1.2 Syfte

Med utgångspunkt i grönområdenas betydelse för folkhälsan har jag gjort en fallstudie i bostadsområdet Malmvägen i Sollentuna. Malmvägen ligger nära Sollentuna station och Sollentuna centrum, inom området för den planerade regionala stadskärnan. Syftet med arbetet är att bidra till ökad kunskap hos landskapsarkitektkåren och tjänstemän i kommunala förvaltningar om hur planering av utemiljön kan främja naturvistelse som gynnar folkhälsan. För egen del ville jag också få kunskaper för att arbeta med fysisk planering för ökad folkhälsa i framtiden och tillämpa dessa kunskaper på ett specifikt geografiskt område.

Jag valde att undersöka kopplingen till omgivande grönområden från flerbostadsområdet Malmvägen i Tureberg, Sollentuna. Fokus på flerbostadshus valdes eftersom forskningsresultat visar att till-

gången till upplevelsevärden kopplade till natur i närområdet har ett starkt samband med de boendes upplevelse av nöjdhet med sitt bostadsområde och att detta samband var starkare för boende i flerbostadshus än för husägare (Björk et al. 2008). Enligt samma undersökning finns det också ett samband mellan närnaturens upplevelsevärden och frånvaro av övervikt hos boende i flerbostadshus. Artikel-författarna menar att det är troligt att boende i flerbostadshus är mer beroende av grönområden i närmiljön än vad småhusägare med egen trädgård är. Detta stöds på forskning som visar att tillgången till en egen grönskande trädgård har en mer stressdämpande effekt än vistelse i allmänna grönområden (Stigsdotter & Grahn 2004).

Malmvägens i centrala Sollentuna är också intressant eftersom de boende där i högre utsträckning än Sollentunabor generellt är arbetslösa, sjukskrivna eller mottagare av försörjningsstöd, se avsnittet Malmvägenborna i avsnitt 4.1. Som tidigare nämnades är socioekonomiskt utsatta personer sjukare än de med en bättre socioekonomisk situation, varför det är relevant att satsa på åtgärder som stärker deras hälsa.

## **Mål**

Att presentera förslag på vad Sollentuna kommun skulle kunna göra för att öka den hälsofrämjande vistelsen i grönområden bland boende i flerbostadshusen på Malmvägen.

## **Frågeställningar**

Min huvudsakliga frågeställning lyder: Hur kan kommunen genom planering bidra till att öka den hälsofrämjande vistelsen i grönområden bland boende i flerbostadshusen på Malmvägen i Sollentuna?

För att kunna svara på huvudfrågan formulerade jag sex delfrågor, tre stycken av generell karaktär och tre som rörde Malmvägen specifikt:

### **Generella delfrågor**

- På vilket sätt är vistelse i grönområden hälsofrämjande?
- Vad är det som lockar folk generellt att vistas i grönområden?

- Vilka hinder upplever folk generellt för att vistas i grönområden?

### **Malmvägen-specifika delfrågor**

- Vilka hälsofrämjande faktorer finns i de grönområden som Malmvägenborna har tillgång till?
- Vilka grönområden föredrar Malmvägenborna och vad gör de där?
- Vilka hinder för att vistas i grönområden upplever boende på Malmvägen?

De generella delfrågorna besvaras i kapitel 3 och de Malmvägenspecifika i kapitel 4. Huvudfrågan besvaras i avsnitt 4.7.

## **1.3 Begreppsförklaringar**

Nedan förklaras centrala begrepp som återkommer i examensarbetet.

### **Grönområde**

Jag använder begreppet grönområde som ett markområde som domineras av vegetation och är tillgängligt för allmänheten. Begreppet omfattar därför både till exempel parker och skogsområden.

### **Grönyta**

Jag använder begreppet grönyta som en markyta som domineras av vegetation och är tillgängligt för allmänheten. Begreppet kan också användas när man vill beskriva storleken av grönområden och grönområdenas andel av den totala markanvändningen.

### **Hälsa**

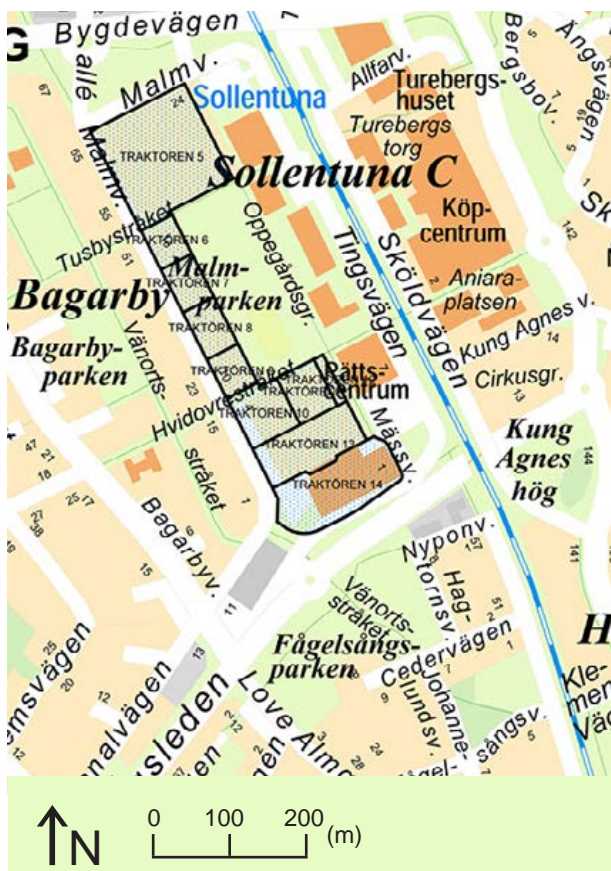
Jag väljer att använda en holistisk hälsodefinition av Nordenfelt (1991, s. 86) som beskriver hälsa som ”att ha förmågan att åstadkomma det som är högprioriterat i ens liv.” Den definitionen inbegriper också att välbefinnande är en förutsättning för hälsa, eftersom en känsla av välbefinnande starkt bidrar till en individs handlingsförmåga (a.a., s. 81).

## Natur

Denna definition från Boverket (2007, s. 14) stämmer med begreppets användning i detta examensarbete: ”Begreppet natur har här en bred betydelse och omfattar såväl natur- och kulturlandskapet som anlagda och skötta grönområden (...).” Ordet natur används också för att det inte bara innefattar grönskan, utan även vattnet, berget, stranden och djurlivet. ”Naturen består av ”strukturer och livsformer som inte huvudsakligen och i första hand är skapade av människan” (Mårtensson et al. 2011, s. 12)

## Malmvägen

Med Malmvägen avser jag i texten oftast flerbostadshusen från 1970-talet som finns i kvarteret Traktören, men ibland avser jag också gatan Malmvägen, vid vilken kvarteret ligger. Efter två adressbyten på senare år heter adresserna inom kvarteret Opegårdsstråket, Tingsvägen, Tusbystråket, Mässvägen och Hvidovrestråket, utöver Malmvägen (Sollentuna kommun 2010 samt Sollentunahem u.å.).



Kvarteret Traktören, i uppsatsen kallat Malmvägen, är markerat med svart. Fastigheten längst i söder innehåller en gammal mässhall. ©Sollentuna kommun.

## Rekreation

Rekreation är ”återhämtande av krafter (genom vistelse i avkopplande miljö); (utvidgat) avkopplande aktivitet som främjar återhämtande av krafter” (Nationalencyklopedin 2013).

## Socioekonomisk status

- Enligt Egidius (u.å.) är socioekonomisk status ”Indelning av människor efter deras sociala och ekonomiska ställning i samhället.”

I två av de studier som jag refererar till används begreppet på följande sätt:

- Ward Thompson et al. (2012) använder begreppet socioekonomisk utsatthet baserat på Carstairs index, där trångboddhet, arbetslöshet hos män, ”låg social klass” och att inte ha bil är faktorer som ökar den socioekonomiska utsattheten.
- Mitchell och Popham (2008) använder English Index of multiple deprivation (EIMD) för att hitta mått på socioekonomisk utsatthet. EIMD innehåller jämförelsetal uppdelade på flera domäner relaterade till socioekonomisk status (Department for Communities and Local Government u.å.). Jämförelsetalen redovisas per små geografiska enheter med i snitt 1500 invånare i varje (Office for National Statistics u.å.). De domäner Mitchell och Popham använder behandlar låg inkomst, låg utbildning och bristande livsmiljö (i form av låg kvalitet på bostaden, förekomsten av luftföroreningar och förekomsten av trafikolyckor) (Department for Communities and Local Government u.å.).

## 2. METOD

För att kunna ta fram förslag på hur Sollentuna kommun skulle kunna stödja hälsofrämjande naturvistelse bland boende på Malmvägen behövdes generell information om hälsofrämjande effekter av grönområden och människors vistelse i dem, men också information specifik för Malmvägens invånare och omgivning. Jag har valt att redovisa den generella information och den som specifikt rör Malmvägen i olika kapitel, 3. *Människor och grönområden* respektive 4. *Fallet Malmvägen*.

Mitt arbete kan sägas vara en fallstudie, vilket enligt Johansson (2000, s. 66) kännetecknas av att man undersöker ett samtida ”fall” som är en komplext fungerande enhet, i dess naturliga sammanhang med hjälp av flera olika metoder. Fallet i min undersökning består av de grönområden som Malmvägenborna använder och vilka hälsofrämjande effekter dessa kan ha. Det handlar både om den fysiska miljön kring Malmvägen och om de människor som befolkar den. De metoder som jag har använt är litteratursökning (för att svara på de generella delfrågorna om grönområdets hälsoeffekter och om användningen av grönområden) respektive litteratursökning, studier av geografisk information, intervjuer med Malmvägenbor och egna inventeringar i och kring Tureberg (för att svara på delfrågorna som specifikt behandlar fallet Malmvägen).

### 2.1 Litteratursökning

I samband med mitt sommarjobb på Sollentuna kommun kom jag i kontakt med litteratur, bland annat från Statens folkhälsoinstitut och Boverket, som behandlade kopplingen mellan natur och folkhälsa samt strategier för grönplanering. Litteraturen har också sökts via Google, Google Scholar och Epsilon. Sökord jag har använt mig av har varit *svenskarnas natursyn, grönområden användning, invandrare natur, trygghet och trygghet utemiljö*.

Vad gäller hälsoeffekter av grönområden hittade jag främst mina källor i en rapport av Konijnendijk et al. (2013). Denna rapport har fördelen att den bara hänvisar till kollegialt granskade (översättning av peer-review (Umeå universitetsbibliotek u.å.)) artiklar samt att den utkom 2013, vilket ökar sannolikheten att de senaste forskningsrönen skulle finnas med.

Jag sökte svar på dessa frågor i litteraturen:

- På vilket sätt är vistelse i grönområden hälsofrämjande?
- Vad är det som lockar folk generellt att vistas i grönområden?
- Vilka hinder upplever folk generellt för att vistas i grönområden?

I den mellersta frågan har jag hittat källor genom Lisberg Jensen (2008).

För information om Malmvägen har jag gjort sökningar på Google med sökorden *Malmvägen, Malmvägen ombyggnad, Malmvägen Wallenstam, Malmvägen förändr* samt *Västra Tureberg*. Jag har också använt information från Sollentuna kommun.

### 2.2 Studie av geografisk information

Sollentuna kommun har geografisk information samlad i ett geografiskt informationssystem som heter Solen. I Solen har jag sökt information om avstånd mellan grönområden och Malmvägen, beräknade bullernivåer från vägar och järnvägar, naturreservat och kvartersindelning med mera.

### 2.3 Intervjuer med boende på Malmvägen

De delfrågor om Malmvägenborna som jag ville ha svar på var genom intervjuer med boende på Malmvägen var:

- Vilka grönområden föredrar Malmvägenborna och vad gör de där?
- Vilka hinder för att vistas i grönområden upplever boende på Malmvägen?

För att få svar på dessa frågor utförde jag intervjuer med 43 st Malmvägenbor i början av oktober 2013.

En annan tänkbar metod hade varit att använda en enkät, vilket enligt Kylén (2004, s. 8) innebär en skriftlig förfrågan som lämnas till flera personer. Svaren lämnas då också skriftligt (ibid.). Enligt Kylén (2004, ss. 9-10) ger samtalet och det personliga mötet som intervjun medför, möjligheter som enkäter inte gör, nämligen att kommunicera

trots språkliga hinder, att förklara frågor som är svåra att förstå och att ställa följdfrågor. Detta var möjligheter som jag ansåg behövdes för att kunna få uttömmande svar på mina frågor. Ett annat tungt vägande skäl var att tidplanen inte medgav utskick av en enkät och väntan på svaren. Kylan (2004, ss. 9-10) skriver också att intervju ger mindre bortfall än en enkät och att intervju ska väljas när man vill vara säker på att få svar från så många som möjligt.

## **Intervjuns utformning**

En intervju kan vara mer eller mindre öppen eller styrd, menar Kylén (2004, s. 19). Med styrda intervjuer menar han sådana där alla frågor är formulerade på förhand och där intervjuaren systematiskt går igenom alla frågor med den som intervjuas (ibid.). En öppen intervju kännetecknas i stället av att intervjuaren låter svaren från uppgiftslämnaren styra vilka frågor som sedan ställs, genom att ta fasta på det den svarande berättar och utgå från det (ibid.).

Enligt Kylén (2004, ss. 20-21) ska en intervjuguide vara en kort lista på vilka ämnesområden som ska diskuteras och intervjuaren ska visa den för respondenterna. Däremot ska intervjuguiden inte innehålla detaljerade frågor som kan styra respondentens svar. En frågelista, som används vid styrda intervjuer, innehåller mer detaljerade färdiga frågor som intervjuaren går igenom punkt för punkt (a.a., s. 21). Min intervjuguide såg ut som en frågelista eftersom den innehöll många frågor (se bilaga 1), men flera av dem var öppna varför-frågor. Jag gick inte heller igenom alla frågorna vid varje intervjutillfälle och ställde dessutom följdfrågor som en följd av respondentens svar. Detta resulterade i att jag kunde få information om andra saker än dem jag kunnat tänka på i förväg, men också att det var svårare att anteckna svaren, eftersom jag då behövde anteckna frågorna också.

Från början innehöll min intervjuguide kartor där grönområdena i Malmvägens närområde syntes, eftersom jag hade saknat detta när jag under sommaren innan hade utfört en intervjuundersökning i samband med sommarjobbet på Sollentuna kommun. Jag tänkte att kartorna skulle göra det lättare att förklara för respondenterna vilka områden vi faktiskt talade om och att de genom att titta på

kartan lättare skulle dra sig till minnes olika platser som de hade varit på. Under perioden som intervjuerna utfördes ändrade jag denna del flera gånger, se nästa sida.

Trost (2010, s. 39) skriver att intervjuer kan ha olika grader av standardisering. En i hög grad standardiserad intervju kännetecknas av att frågorna, sättet de ställs på och situationen i sin helhet är så lika som möjligt vid alla intervjutillfällen. Standardisering behövs om svaren ska gå att jämföra med varandra, men det var inte mitt mål. Mina intervjuer hade en låg grad av standardisering, eftersom jag anpassade mina frågor, mitt språkbruk och tidsåtgången för att passa respondenten. Intervjuerna tog också plats i olika miljöer och jag varierade med att intervju en, två eller tre personer i taget.

I samtal med Rickard Sundwall, Kommunikationsavdelningen på Sollentuna kommun, fick jag tips på att lägga frågan om ålder sist, eftersom det kan vara en känslig fråga som skrämmer bort respondenten. Han tipsade också om att jag borde förenkla språket och att fråga "När du är ledig och utomhus, vad gör du då?" om respondenten inte kunde tolka frågan "När du är ledig, brukar du vistas i naturen?"

I varje intervju började jag med att ställa en öppen fråga om vilka grönområden respondenten brukade vistas i. Sedan frågade jag om respondenten hade varit i några specifika grönområden. De grönområden jag nämnde då var sådana som låg nära Malmvägen, samt de övriga inom gång- och cykelavstånd som jag bedömde som betydelsefulla, antingen på grund av deras storlek eller innehåll. Jag hade en viss bakgrundskunskap om grönområdena i Tureberg, som jag inhämtat under mitt sommarjobb på Sollentuna kommun. Två av områdena jag frågade om (grönområdena vid Klemens väg och söder om Fågelsångsparken) var mindre grönområden på lite längre avstånd och som inte innehöll några anordningar och inte hade karaktären av ordnande parker. Jag frågade om dessa två för att se vad de svarande hade för relation till denna typ av grönområde.

Eftersom ljudupptagning och efterföljande transkribering av svaren bedömdes som för tidskrävande inom den tidsram som fanns, valde jag istället att ta anteckningar av svaren. Jag renskrev sedan svaren en vecka efter intervjutillfällena, då jag kunde tolka de flesta av mina skrivna kommentarer eftersom jag fortfarande hade ett minne av samtalen. Ett fåtal kommentarer gick dock inte att tolka.

## Ändringar under arbetets gång

Jag gjorde några ändringar i intervjuguiden under arbetet med intervjuerna. Det handlade både om att jag lade till en fråga som jag kommit på var intressant och att jag ändrade på kartbilderna som jag visade för respondenterna. Jag ändrade också listan på grönområden som jag frågade om respondenterna hade besökt. Det senare gjorde jag efter att jag i de första intervjuerna märkte att jag inte skrivit ner de parker som respondenterna pratade om mest (Bagarbyparken och Malmparken). Jag kom på att det fanns en park i närheten som jag hade förbisett (Nytorpsparken) och jag lade också till några icke namngivna grönområden för att se om dessa hade någon betydelse för Malmvägenborna trots att de inte hade några anordningar som kunde locka till vistelse som till exempel sittplatser eller lekplats (grönområdena söder om Bygdevägen, söder om Fågelsångsparken, vid Klemens väg samt vid Knista gård).

Kartorna i intervjuguiden kompletterades efter de första intervjutillfällena med mer inzoomade kartor, eftersom de annars var svåra att läsa. Efter ännu ett intervjutillfälle bytte jag ut de ortofoton som fanns med mot vanliga kartor, eftersom respondenterna verkade ha svårare att tyda ortofotot. Nästa steg blev att skriva ut en karta i större format att ha bredvid istället för att ha kartor i intervjuguiden. Det var lättare att visa de stora kartorna för respondenterna, men jag upplevde att jag inte hade ro att ta in kartorna i samtalen så som jag hade tänkt och förklara dem ordentligt för respondenterna under den korta tid som intervjuerna pågick (5-30 minuter). Jag sammanställde också ett häfte med foton på de olika grönområdena, för att visa respondenterna om de inte förstod vilka grönområden jag pratade om (se bilaga 2). Detta kom till användning någon enstaka gång, och hjälpte i något fall till att förklara vilken plats jag menade. Efter första inter-

vjutillfället lade jag till frågan ”Tror du det är bra för hälsan att vara ute i naturen? Varför?” för att jag ville se om de svarandes hopp om bättre hälsa kunde vara en drivkraft att gå ut i grönområdena.

## Respondenter

De intervjuade var alla personer boende på Malmvägen. Inga möten var bokade i förväg, utan de jag sökte upp fick direkt ta ställning till om de ville ställa upp och svara på frågor. Undantaget var fritidsgården Blå rummet, där ledarna var informerade om att jag skulle komma på besök för att intervjua barnen. Jag började med att söka respondenter utomhus på Malmvägen. Tack vare att jag träffade på en fritidsledare på Blå rummet blev jag inbjuden att komma dit och ställa frågor till barnen. Där fick jag också tipset att gå till fritidsgården Satelliten för att träffa äldre ungdomar. Jag pratade också med flera personer som satt inne på ett café på Tusbystråket och hittade också ett par respondenter på den öppna förskolan på Mässvägen. Övriga respondenter träffade jag på Tusbystråket och i Malmparken.

Så här såg ålders- och könsfördelningen ut bland respondenterna:

## Sammanfattning av svaren

Ålder (år)	Män	Kvinnor
0-5	1	2
6-10	1	4
11-15	8	4
16-20	3	
21-30	4	5
31-40	2	4
41-50	1	
51-60		
61-70	2	2
70-		

Eftersom min grupp av respondenter var så pass liten och eftersom intervjuerna hade en låg grad av standardisering var det olämpligt att jämföra de olika respondenternas svar med varandra för att försöka hitta mönster mellan olika grupper. Istället valde jag att se på svaren som en helhet genom att undersöka vilka svar som var vanliga och därmed möjligtvis skulle kunna gälla för fler Malmvägenbor.

## 2.4 Inventeringar

Ute i Tureberg och de omkringliggande grönområdena har jag studerat närheten till grönområden från Malmvägen samt attraktiviteten hos de olika grönområdena. Inventeringarna utfördes huvudsakligen i slutet av oktober.

### ***Nåbarhet***

Denna inventering gjordes för att se hur lätt det var att ta sig från Malmvägen till olika grönområden inom gång- och cykelavstånd. Begreppet nåbarhet kommer från Boverket (2007, s. 11) och syftar både till faktisk och upplevd tillgänglighet, se avsnitt 3.4. Jag utgick från Malmvägen eller Turebergs torg och promenerade mot olika mål, tittade efter eventuell skyltning och på hur lätt det var att hitta förutsatt att man visste ungefär åt vilket håll man skulle gå. Jag fotograferade och antecknade medan jag gick. Jag noterade hur jag upplevde omgivningen där jag gick och hur jag trodde att den skulle kunna uppfattas (av de Malmvägenbor som jag mött). Jag hade också tillgänglighet för personer med funktionsnedsättningar, trygghet och förekomsten av eventuellt buller i åtanke när jag beskrev vägarna. Jag använde ingen karta eftersom syftet var att se hur det gick att hitta ut till grönområdena utan karta.

### ***Att vistas i grönområdena***

Jag promenerade också runt i grönområdena i samband med att jag prövade att hitta till dem. Jag antecknade och fotograferade. Även i grönområdena hade jag tillgänglighet, trygghet och buller i åtanke. Vissa grönområden hade jag också besökt förut i samband med mitt sommarjobb på Sollentuna kommun. Information med hänvisning till Johansson (2013) kommer från slutrapporten från sommarjobbet.

Bedömningarna av vilka karaktärer som fanns i områdena gjordes i efterhand, baserat på vad jag noterat under besöken. I denna analys utgick jag från att karaktärerna tydligt skulle präglade grönområdena. I en mer detaljerad studie av varje grönområde hade man kunnat se flera karaktärer i varje grönområde. Till exempel går det att hitta inslag av vildhet i en park om man väljer att se även detaljerna. Resultatet av denna inventering återfinns i avsnitt 4.3.



# 3. MÄNNISKOR OCH GRÖNOMRÅDEN

I detta kapitel redovisas den teoretiska bakgrund som inte specifikt rör Malmvägen och som är ett resultat av litteratursökningen.

## 3.1 Grönområden för hälsa

Här nedan diskuteras hur grönområden kan verka hälsofrämjande och vilka egenskaper de i så fall måste ha för att göra det.

### ***Bättre allmänt hälsotillstånd***

Maas et al. (2006) samt Stigsdotter et al. (2010) visar att deltagare i enkätstudier om hälsa upplevde sig ha bättre hälsa ju mer grönska som fanns i deras bostadsområde och ju kortare avstånd till närmaste grönområde de hade. Studien av Maas et al. (2006) visar att människor har bättre självskattad hälsa ju större andel grönyta det finns inom en 1- respektive 3-kilometers radie från deras bostad.

Stigsdotter et al. (2010) finner att de som bor mer än en kilometer från närmaste grönområde bedömer sig ha sämre hälsa än dem som har ett grönområde inom detta avstånd. Bland dem som bor mindre än 300 m från ett grönområde är det fler som säger sig ha jättebra eller bra hälsa jämfört med dem som bor längre än så från närmaste grönområde (ibid.). I studien av Stigsdotter et al. (2010) definieras grönytor som skog, park, grönytor, hav, sjö och andra grönytor. Det var de svarande själva som fick ange hur nära de hade till närmaste grönområde (ibid.). Maas et al. (2006) använder data från en nationell databas för marktäcke i Nederländerna för att definiera grönyta.

### ***Minskad ojämlikhet mellan olika socioekonomiska grupper gällande hälsa***

Mitchell och Popham (2008) visar på en minskad ojämlikhet i hälsostatus mellan olika socioekonomiska grupper och minskad risk för död och hjärt- och kärlsjukdomar bland dem som bor i de grönaste områdena. Ju mer grönyta det finns i närområdet, desto mindre skillnader i dödstal mellan personer från olika socioekonomiska grupper och desto mindre dödstal i alla grupper (ibid.). Som grönyta räknades den markyta som tillhörde kate-

gorin green space i GLUD (en markanvändningsdatabas för England) (ibid.). I green space ingick där parker, andra öppna ytor och jordbruksmark, men inte privata trädgårdar (ibid.).

### ***Minskad stress***

Stigsdotter et al. (2010) skriver också att respondenterna upplever mer stress, ju längre bort från närmaste grönområde deras hem ligger. Ward Thompson et al. (2012) undersöker hur stress varierar med andelen grönyta i bostadsområdet och finner att försökspersonerna rapporterar mindre stress, ju större andel grönyta det finns i deras bostadsområde. Deltagarna i studien var personer som var hemma på grund av arbetslöshet, sjuk-skrivning eller liknande och bodde i områden med socioekonomiskt utsatta invånare (ibid.). Grönyta definierades med hjälp av data från skotska universitet. I deras definition av grönyta ingick parker, skog och annan natur, men inte privata trädgårdar (ibid.).

### ***Minskad risk för psykisk ohälsa***

Mitchell (2012) beskriver att risken för psykisk ohälsa var lägre för personer som regelbundet utövade fysisk aktivitet i naturområden. De som regelbundet utövade fysisk aktivitet i skog eller park löpte hälften så stor risk att drabbas av psykisk ohälsa som dem som utövade fysisk aktivitet på andra platser. Maas et al. (2009) visar att ju mer grönyta som finns inom 1 kilometer från bostaden, desto lägre är risken för psykisk ohälsa hos de boende.

### ***Minskad ensamhetskänsla***

Maas et al. (2009) visar att människor med större andel grönyta inom 1 och 3 kilometer från bostaden känner sig mindre ensamma. Ju större andel grönyta som finns inom 1 kilometer från bostaden, desto mindre är upplevelsen av brist på socialt stöd bland de boende (ibid.). Dessa samband var starkare ju mer tätbefolkat bostadsområdet var samt för barn och äldre, vilket förväntades då dessa grupper är mer beroende av närområdet (ibid.). Sambandet var också starkare för lågutbildade eller låginkomsttagare. Både ensamhet och upplevd brist på socialt stöd visades minska den självupplevda hälsan och öka risken för psykisk ohälsa (ibid.).

Effekten av andelen grönyta på känslan av ensamhet och känslan av brist på socialt stöd kunde dock inte kopplas till antalet sociala kontakter i närområdet eller den faktiska mängden mottaget socialt stöd från omgivningen, vilket enligt Maas et al. (2009) kan tyda på att grönområden kan stärka tillhörighetskänsla genom en större känsla för platsen, snarare än genom att ge upphov till ett ökat antal faktiska sociala kontakter.

### **Ökad fysisk aktivitet och minskad övervikt**

Coombes, Jones och Hillsdon (2010) jämför svar angående fysisk aktivitet, vikt, längd och vistelse i grönområden med geografisk information som visar förekomsten av grönytor i Bristol, England. Resultaten visar att ju oftare respondenterna besökte formella grönområden (med ordnad struktur, tydliga gångvägar och god skötsel), desto större var chansen att de skulle utöva den rekommenderade mängden fysisk aktivitet samt inte vara överviktiga (ibid.). Det visade sig också att chansen att respondenterna skulle besöka grönområdena ökade ju närmare bostaden de låg (ibid.).

Betydelsen av välordnade närliggande grönområden för den fysiska aktiviteten bekräftas av Konijnendijk et al. (2013). De har systematiskt gått igenom forskningsartiklar från 1 januari 2000 till 1 april 2010 för att se vilka bevis som finns för att urbana parker främjar mänskligt välbefinnande (ibid.). De hittade starka bevis för att urbana parker främjar fysisk aktivitet och motverkar övervikt (ibid.). Urbana parker definierades som avgränsade öppna ytor, som oftast mest består av vegetation och vatten och oftast är öppna för allmänhetens användning (ibid.). Urbana parker kunde vara stora eller små (fickparker) och de definierades oftast som parker av lokala myndigheter (ibid.).

### **Hälsoeffekter hos barn**

Många av studierna ovan har inte omfattat barn. Freeman och Tranter (2011, ss. 164-165) föreslår att ökade problem med psykisk ohälsa och övervikt hos barn kan bero på deras minskade kontakt med naturen.

Som exempel på psykologiska effekter av grönska finns en studie av Wells och Evans (2003). Studien visar att en naturligare miljö nära bostaden motverkade negativa psykologiska effekter av stressande livshändelser hos barn. De stressande livshändelserna kunde till exempel vara att bli mobbad eller att flytta (ibid.).

En annan studie bland amerikanska barn undersökte hur andelen grönyta i barnens närområde påverkade utvecklingen av deras BMI-värde (Body mass index anger ett förhållande mellan längden och vikten och används för att bestämma om en person är överviktig (1177 Vårdguiden u.å.b)) under en 2-årsperiod (Bell, Wilson & Liu 2008). Det visar sig att BMI ökade mindre bland barn som hade en större andel grönyta i närområdet (ibid.).

Kuo och Faber Taylor (2004) visar att symptomen av ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning som bland annat ger koncentrationssvårigheter (1177 Vårdguiden u.å.a)) hos barn minskar mer av fritidsaktiviteter i gröna miljöer än när samma aktiviteter utförs i miljöer utan grönska.

## **3.2 Grönområden som är attraktiva att vistas i**

För att ta del av de hälsoeffekter som vistelse i grönområden ger, så krävs att grönområdena innehåller kvaliteter som lockar människor att gå ut i dem. Detta avsnitt behandlar forskning om sådana kvaliteter.

### **Från parkegenskaper till karaktärer av Grahn med flera**

Berggren-Bärring och Grahn (1995, ss. 84-119) studerar hur olika organisationer använder parker. Genom ett frågeformulär, grundat i tidigare forskning, som sändes ut till 2200 organisationer får de veta vilka kvaliteter som hade betydelse för om organisationen besökte en park eller inte. Resultaten genomgick en statistisk analys där bakomliggande faktorer som kunde koppla samman de olika kvaliteterna söktes. Organisationerna fick även en fotoenkät, med bilder på olika gröna miljöer, där de på en skala skulle fylla i hur lämplig parken var

för organisationen att vistas i. Även fotoenkätens svar analyserades statistiskt för att hitta bakomliggande egenskaper som bilderna kunde grupperas ifrån. Resultaten från fotoenkäten och frågeformuläret jämfördes för att se vilka miljöer som kunde kopplas till vilka karaktärer. Till slut fann man åtta parkegenskaper som kunde locka människor att vistas i parker: *Det vilda*, *Det artrika*, *Det rymliga*, *Det rofyllda*, *Det lekfulla*, *Det gröna torget*, *Det festliga* och *Det kulturella*.

Sedan 1995 har mer forskning med anknytning till de åtta parkegenskaperna utförts, de kallas numera för karaktärer och har givits nya definitioner. Bland annat har man försökt beskriva dem objektivt med analys av tillgänglig geografisk information (Björk et al. 2008; Stoltz et al. 2012). Stoltz et al. (2012, ss. 9-10) redovisar karaktärsbeskrivningarna som påstås innehålla de senaste revideringarna (bland annat efter Grahn och Stigsdotter (2010)). Här är de:

#### **Det rofyllda**

Uttrycker människans behov av att kunna finna en plats som ger lugn. Ljuden från vind, vatten, fåglar och insekter dominerar över trafik och jaktande människor. I sådana miljöer där man söker lugn och ro önskar man inte störas av oljud, inte heller av skräp, ogräs och störande människor.

#### **Det vilda**

Detta handlar om en fascination inför den vilda naturen. Här finns växter som ger intryck av att vara självsådda. I området kan man träffa på moss- och lavbelupna stenblock. Stigarna ser ut att ha funnits sedan urminnes tid. Platsen är i sin helhet utformad av naturen själv, eller av en högre makt. Detta skänker platsen en uråldrig prägel och en mystik. Finns det naturandar någonstans finns de här.

#### **Det artrika**

På våren längtar människor särskilt efter att finna tecken på den återvändande sommaren; att hitta den första vitsippan eller att höra den första lärkan. Men året runt är människor intresserade av djur och växter: talgoxar, bin, myror, liljekonvaljer... Mångfalden av djur och växter lockar människor att gå en bit längre för att hitta något nytt.

#### **En rymd för tanke och vederkvickelse**

Det här handlar om ett uttalat behov av att finna en miljö där man "kommer in i en annan värld", som några uttrycker det. Att komma bort från staden, in till en värld där man slipper bekymra sig om signaler och skyltar, där man kan andas ut. Helst ska där inte finnas några skarpa gränser alls. Området ska hållas samman till en helhet, som i en skånsk bokskog eller en mellansvensk barrblandskog, även om man rör sig hundratals meter i området. Besökaren kan då slappna av, fundera igenom saker och ting under tiden som man promenerar eller kanske joggar runt.

#### **Allmänningen**

En grön, öppen, plats, park eller äng. Här kan cirkusen slå upp sitt tält, bygdens förening ordna loppmarknad eller kanske Frälsningsarmén spelar här för att samla in pengar. Däremellan kan vem som önskar spela boll här, flyga drake eller bara lägga ut en filt och sola, kanske äta medhavd picknick. Sedan urminnes tid har människan haft sådana platser. Här i Sverige fanns ängen, med den kombinerade tings- och marknadsplatsen, där man också godkände den lokale hövdingen.

#### **Lustgården**

Behov finns även av skyddade platser där barn och vuxna kan umgås i trygghet, där föräldrar vågar släppa barnens händer så att ungarna kan rasa ut. Denna plats ska helst vara omgärdad, med staket, häck eller dylikt. Den här karaktären handlar om behovet av platser för skilda aktiviteter såsom lek - att platsen innehåller gungor, rutschkanor o.s.v. Andra aktiviteter handlar om att kunna plantera något, odla eller bygga (växthus, skjul, kojor, lekstugor). Insynsskydd för att bara koppla av är också ett stort behov.

#### **Centrum, festen**

Några människor placerar stadens hjärta och själ där människor möts. Här handlar det i första hand inte om ställen som centrala bussterminaler och dylikt, utan om platser där människor möts för att ha trevligt. Det kan gälla nöjesparker, såsom Folkets park, Liseberg och Gröna Lund, men det kan även handla om särskilda kvarter i centrum, dit människor i första hand söker sig för att lyssna på musik, äta en god middag eller bara för att kunna se andra människor koppla av och roa sig.

### Kulturen

I motsats till ovanstående hävdar några att stadens själ och hjärta inte knyts till fest och nöjen, utan till det historiska arvet. Fascinationen inför monument, historiska platser, gamla byggnader och träd är stark. Ett exempel är Lundagård i Lund, där domkyrkan, universitetsbyggnaderna och parken bildar en starkt symbolladdad plats. Men det kan även handla om kyrkogårdar, om platser invid statyer.

Grahn och Stigsdotter (2010, ss. 267-269) beskriver karaktärer liknande dem ovan, fast på engelska. Jag har valt att tolka det som att de åsyftar samma karaktärer som dem som nämns av Stoltz et al. (2012), varför jag i resten av kapitlet översatt karaktärerna från studien av Grahn och Stigsdotter (2010) till de svenska motsvarigheterna hos Stoltz et al (2012).

Grahn och Stigsdotter (2010, s. 269) kommer fram till att respondenter boende i Sveriges storstadsregioner (runt Stockholm, Göteborg och Malmö) generellt föredrog karaktärerna *Det rofyllda*, *En rymd för tanke och vederkvickelse* och *Det vilda* (se definitioner ovan). Det visade sig också att personer som var drabbade av stress föredrog karaktärerna *Lustgården*, *Det vilda* och *Det rofyllda* samt i viss utsträckning *En rymd för tanke och vederkvickelse* (ibid.). Detta tyder på att alla dessa fyra karaktärer bör finnas i närheten av bostadsområden.

## 3.3 Varför ger naturvistelse hälsoeffekter?

Varför naturen får oss att må bra kan både ges en biologisk och en kulturell förklaring skriver Lisberg Jensen (2008, s. 12). Även om de biologiska förklaringarna stämmer, så kommer alltid kulturella omständigheter spela in eftersom varje människas upplevelse av omvärlden präglas av föreställningar inom den kultur hon lever i (ibid.).

Enligt den kulturförknippade förklaringsmodellen mår vi bra av att vistas i naturen, eftersom vi har lärt oss att göra det (Lisberg Jensen 2008, s.12). Sjögren i Johansson (2006 (red), s. 52) skriver att svenskar inte föds till naturälskare, utan uppfostras till att bli det. Hon menar att svenskars fritid har en

starkare koppling till fysisk träning och naturen än till socialt umgänge, till skillnad från till exempel människor i Medelhavsländerna (ibid.).

Man skulle alltså kunna tänka sig att hälsoeffekter av naturvistelse skulle uppstå på grund av våra förväntningar på naturens läkande kraft. Detta verkar än mer troligt om man betänker att livsåskådningsexpert Bråkenhielm anser att svenskarnas naturdyrkan kan liknas vid en religion (Falk 2005). Han menar att svenskar gärna tar sin tillflykt till naturen när de är stressade och förknippar naturen med harmoni och hälsa (ibid.).

När det gäller biologiska förklaringar så finns det tre forskare som har varit föregångare inom ämnet: Rachel och Stephen Kaplan respektive Roger Ulrich (Ottoosson & Ottoosson 2006, s. 20)). Rachel och Stephen Kaplans teori bygger på att informationen som hjärnan tar in när vi vistas i naturmiljöer är lättare att bearbeta än de intryck som hjärnan får när vi vistas i till exempel stadsmiljöer (ibid.). Rachel och Stephen Kaplan beskriver detta med begreppen riktad respektive spontan uppmärksamhet (ibid.). De menar att den riktade uppmärksamheten, som är aktiv vid planering och beslutsfattande och hela tiden används i den moderna människans vardag, tröttnar ut hjärnan på ett sätt som kan leda till utmattningsdepression (ibid.). Den spontana uppmärksamheten, som är aktiv i naturmiljöer, är i stället en form av vaken vila för hjärnan och motverkar de negativa effekterna av den riktade uppmärksamheten (a.a., ss. 20-21).

Ulrichs teori utgår från människans historia som en varelse som levt nära naturen (Ottoosson & Ottoosson 2006, s. 21). Han menar att den moderna livsstilen innebär att vårt stresssystem konstant är på helspänn när vi reagerar på otydliga hot, som till skillnad från stenålderns hot (till exempel attacker av vilda djur) inte går över och lämnar plats för återhämtning (ibid.). Ulrich menar att vårt ursprung har präglat oss så att vi föredrar att vistas i naturlandskapet och att vår hjärna återhämtar sig från stress där (ibid.). Ulrich menar att evolutionen har drivit fram detta förhållande genom att de människor som hade lättast att koppla av i naturen, efter upplevelser av stark stress, hade bättre överlevnadschanser än andra (ibid.).

Joye och van den Berg (2011) granskar kritiskt Ulrichs förklaring till naturens restorativa effekter och hittar flera brister i hans teori. De presenterar också en ny teori som förklarar att naturscener ger en positiv påverkan som urbana scener inte gör genom att vårt visuella system har lättare att bearbeta de visuella strukturerna i naturscener (ibid.). De kallar teorin för Perceptual Fluency Account (PFA), där "fluency" står för med vilken lätthet information bearbetas kognitivt (ibid.). En möjlig förklaring till varför synintryck av natur är lättare för hjärnan att bearbeta är att naturmiljön uppfattas som mer sammanhängande och logiskt organiserad än den urbana miljön (ibid.). En faktor som kan spela in är naturens fraktala egenskaper (som betyder att samma former återkommer på olika storleksskalor i samma miljö, till exempel en trädgren och ett träd)(ibid.). Dessa egenskaper gör att delarna också kan ge en bild av helheten, vilket underlättar tolkningen och gör de naturliga miljöerna mer förutsägbara (ibid.). PFA-teorin bygger vidare på Kaplan och Kaplans teori.

Om det finns biologiska orsaker till hälsoeffekter av naturvistelse är det kanske mer troligt att naturvistelse kan vara positivt för alla människor, oavsett vilka miljöer man är van vid.

### 3.4 Nåbarhet

Boverket (2007, s. 11) skriver att tre aspekter behövs för att säkra tillgången på bostadsnära natur: tillgång, nåbarhet och kvalitet. Tillgång handlar om att det överhuvudtaget finns grönområden medan nåbarheten beskrivs som den faktiska och upplevda tillgängligheten till området (ibid.). Den faktiska tillgängligheten innefattar bland annat hur långt avståndet är mellan bostaden och grönområdena.

#### **Avstånd**

Enligt Coombes, Jones och Hillsdon (2010) minskar chansen att människor ska besöka ett grönområde med avståndet dit. I studien som utfördes i Bristol, England, visade sig detta samband vara extra starkt för formella grönområden (som karakteriseras av att de har en organiserad struktur, ett tydligt gångnätverk och en hög nivå på skötseln) (ibid.). Grönområden speciellt anpassade för barn och tonåringar ingick också i studien, för dem

var avståndet inte lika avgörande för om besöken skulle bli av (ibid.).

I en studie av knappt 1000 svenska stadsbor utförd av Grahn och Stigsdotter (2003) visas att de vanligaste skälen till att människor inte besöker grönområden är följande: tidsbrist och för långa avstånd. Studien visar också att de som har ett grönområde inom 50 m från bostaden besöker grönområden oftare än dem som har ett inom 300 m (ibid.). Likaså besöker boende med ett grönområde inom 300 m från bostaden grönområden oftare än dem som hade 1000 m till närmaste grönområde (ibid.). Detta tyder på att ju närmare grönområdet finns, desto bättre. Vad gäller tillgång till en trädgård eller grön bostadsgård precis i anslutning till bostadshuset, visar Grahn och Stigsdotter (2003) att personer som hade en sådan tillgång faktiskt också besökte grönområden oftare än dem som saknade tillgång till en egen trädgård eller grön gård.

#### **Tillgänglighet**

Vad man menar med begreppet tillgänglighet varierar beroende på sammanhanget. Ofta figurerar begreppet i sammanhang som har att göra med tillgänglighet för personer med funktionsnedsättningar. Boverket (u.å.) skriver till exempel följande: "En ökad tillgänglighet handlar om den demokratiska rätten att kunna röra sig fritt och kunna verka i samhället även för personer med funktionsnedsättning."

Johansson, Kollberg, och Bergström (2009, s. 13) som skriver om hur man kan göra grönområden lockande och användbara för flera grupper i samhället väljer följande definition av tillgänglighet: "Egenskaper som gör ett område användbart."

Denna senare definition är bredare och innefattar användbarhet för personer både med och utan funktionsnedsättningar. Det kan till exempel handla om orienterbarhet (möjligheten att hitta till och inom grönområdena) och att vägarna till grönområden ska vara attraktiva att färdas på till fots och med cykel (Boverket 2007, s. 41). Idag när många lever i städer är information och kunskap om naturen också viktiga delar för tillgängligheten till grönområden (ibid.).

## Hinder

Utöver långa avstånd och tidsbrist finns flera andra hinder för vistelse i grönområden. Det tredje vanligaste hindret för att besöka grönområden som svenska stadsbor uppgav var otrygghet (Grahn & Stigsdotter 2003). Ahlström (2001) tar upp vägar, banvallar och störande anläggningar som avfallsdeponier som exempel på fysiska hinder. Han nämner också att buller, luftföroreningar, exploaterad miljö eller konfliktsituationer kan verka som mentala barriärer (ibid.). Eftersom Tureberg genomkorsas av både järnväg och motorväg har jag valt att titta närmare på barriäreffekter och buller från dessa. Jag har också studerat otrygghet, eftersom det visat sig vara ett vanligt hinder i dessa sammanhang.

### Otrygghet

Otrygghet förknippas ofta med rädsla för brott men kan också innefatta en rädsla för oordning och normbrytande beteende hos andra (Jansson et al. 2012, s. 7). Om personer känner trygghet i en viss miljö beror inte bara på miljön i sig utan även på individuella och sociala faktorer (a.a., ss. 9-10). Till exempel kan sådant som kulturell bakgrund, kön och ålder spela in (a.a., ss. 10-12). Det finns forskning som visar att välkända miljöer, speciellt hemmet, uppfattas som tryggare än andra platser (a.a., s. 12).

I en undersökning bland 13 000 svenskar visade det sig att var åttonde person ganska eller mycket ofta väljer en annan väg av rädsla för att bli utsatt för brott (Färdeman, Hvitfeldt & Irlander 2013, s. 15). Kvinnor och utrikes födda personer känner störst oro och otrygghet och anpassar också sitt beteende därefter genom att välja en annan väg eller avstå från en aktivitet (a.a., s. 16). Det visade sig också att boende i flerbostadshus i storstadsregioner känner sig mer trygga än boende på landet och i småhus (ibid.). Enligt Boverket (2010, s. 9) kännetecknas platser som uppfattas som trygga av att de

- går att överblicka
- ger kontakt med omgivningen
- är befolkade
- går att orientera sig i

- innehåller både vägar och bebyggelse
- är välskötta

Det är viktigt att det går att se andra människor och detaljer i omgivningen även under dygnets mörka timmar (Boverket 2010, s. 78). Det räcker inte att bara tillföra mer ljus för att skapa en tryggare utemiljö, utan det måste också vara rätt ljus. En faktor som ökar tryggheten är om belysningen återger omgivningens färger korrekt (a.a., s. 73). Är omgivningen mörk räcker det att tillföra ett svagt ljus för att det mänskliga ögat ska kunna uppfatta detaljer (a.a., s. 74). För stora kontraster mellan ljust och mörkt kan göra att vi i stället blir bländade och mörkerseendet störs (a.a., s. 72). Det är också viktigt var belysningen finns. Det föreslås att belysningen ska koncentreras till platser som man vill se befolkade kvällstid och undvikas på platser som brukar ligga öde (a.a., s. 71). Orientbarheten ökar genom belysning av vertikala ytor såsom fasader och träd (a.a., s. 74).

Enligt Gunnarsson et al. (2012, ss. 8-9) påverkar vegetationens karaktär och täthet i samspel med till exempel belysning vår känsla av trygghet. För att utemiljöer ska uppfattas som trygga är det viktigt att vegetationen inte skymmer sikten helt och inte bildar slutna rum (ibid.). Det bör gå att se in i vegetation mellan knä- och ögonhöjd, vilket i praktiken betyder att man kan behöva minska andelen buskar (ibid.). Till sist är det viktigt med skötsel, eftersom tryggheten ökar när man upplever att ett område är väl omhändertaget (ibid.).

### Vägars och järnvägars barriäreffekt

Vägar och järnvägar kan vara svåra att korsa för både människor och djur, man säger att de bildar barriärer (Göteborgs stad u.å.). Att minska barriäreffekten kan handla både om större åtgärder, som att lägga vägar och spår i tunnlar eller överdäcka vägar, och om mindre som gångbroar eller gångtunnlar (ibid.). Gehl (2010, s. 135) skriver att fotgängare som kan se sitt mål föredrar att ta den rakaste vägen möjligt dit, vilket till exempel yttrar sig i att man korsar gator på andra ställen än vid övergångsställen. Han menar också att tunnlar och broar är obekväma sätt för fotgängaren att korsa en gata och därför bara bör ses som en sista utväg, att använda vid stora vägar som motorvägar (a.a., s. 141).

## **Buller**

I ett forskningsprojekt om ljudlandskap har man studerat hur människor upplever olika ljudlandskap i sitt bostadsområde (Gidlöf Gunnarsson (red) (2008, s. 12). Ett ljudlandskap är summan av alla ljud som förekommer på en plats och kan mätas både med akustiska instrument och med människan som mätinstrument (ibid.). Studien visar att ett krav för att de boende ska uppleva ljudlandskapen som ”rogivande” snarare än ”störande” är att ljudnivån från trafik ligger betydligt under 50 dB utomhus (a.a., s. 14).

I en annan studie inom projektet undersöktes de upplevda ljudlandskapen i grönområden (Gidlöf Gunnarsson (red) (2008, s. 27). Där visas att trafikbuller har en tydligt negativ påverkan på grönområdenas ljudlandskap (ibid.). Av de ljud som kan ingå i ljudlandskapen uppfattas naturljud som behagliga, människoljud som neutrala och teknologiska ljud som störande (ibid.). Personer som bor i bullerstörda bostadsområden störs mindre av bullret om de också bor nära grönområden med goda ljudmiljöer (a.a., s. 31). Ett råd som ges i rapporten är att en förutsättning för bra ljudlandskap i bostadsområden och grönområden är att naturljuden dominerar (a.a., s. 29).

I samma forskningsprogram konstateras också att mycket trafikbuller i boendemiljön ger upphov till stressreaktioner som bidrar till försämrad hälsa, lägre välbefinnande och lägre livskvalitet (Gidlöf Gunnarsson (red) (2008, s. 21).

## **3.5 Den kulturella bakgrundens betydelse**

Eftersom en majoritet av de boende på Malmvägen har utländsk bakgrund (se avsnittet *Malmvägenborna* på s. 28) kan det vara relevant att undersöka vad det har för betydelse för hur man använder och upplever grönområden.

### ***Den svenska natursynen***

Den längtan till naturen som ingår i bilden av det svenska är ingen självklarhet skriver Sörlin i Johansson (2006 (red), s. 33). Han menar att det som vi idag ser som en typiskt svensk natursyn uppstod under 1800- och 1900-talen genom romantiken

och nationalismen. Att söka sig ut i naturen för att idka friluftsliv blev på 1800-talet bland borgarna i staden en motvikt till industrialismens hets (a.a., ss. 33- 34, 36) De var då influerade av den natursyn som romantiken förde med sig: Istället för något hotfullt blev naturen något gott, inspirerande och renande för kropp och själ. De nationalistiska strömningarna ledde också till att det under denna tid växte fram en bild av hur de typiskt svenska landskapen såg ut samt hur man som svensk skulle förhålla sig till naturen (a.a., ss. 33- 34, 36).

Att svenskar kan uppfatta naturen som en lugn tillflyktsort kan delvis bero på hur vår natur är beskaffad. Daun beskriver i Johansson (2006 (red), s. 57) några av den svenska naturens egenskaper som gör den väl lämpad att ströva runt i: terrängen är ofta lätt att ta sig fram i, det saknas farliga djur, allemansrätten ger tillträde för alla och skogen befolkas inte av farliga människor såsom gerillaförband. Daun förklarar också svenskarnas natursyn med att Sverige urbaniserades sent och därför inte har en utbredd stadskultur, såsom till exempel Medelhavsländerna (a.a., s. 58). Det är först dagens unga generation som är mentalt urbana, det vill säga är mer intresserade av andra människor än av naturen (ibid.).

Öhlander skriver också att beroendet av och kärleken till naturen är något inlärt som präglar svenskar men att detta inte behöver betyda att alla svenskar lever ut dessa känslor genom att vistas i naturen (Johansson 2006 (red), s. 25). Tvärtom är det en minoritet av svenskarna som ägnar sig åt regelbundna aktiviteter i naturen (a.a., s. 22). Vidare menar han att även personer födda i Sverige har ett varierat naturintresse som kan förklaras av sociala och kulturella skillnader inom gruppen svenskar (a.a., s. 23). Därför räcker det inte ursprungsland som förklaring till olika natursyn, utan man behöver studera många faktorer såsom ålder, kön, klass, bostadsort och ekonomi (a.a., s. 23).

### ***Invandrare i naturen***

Blomqvist (2003) har utfört en kvalitativ intervjustudie bland invandrare med ickenordisk bakgrund boende i Huddinge och Haninge kommun. De intervjuade hade en positiv syn på den svenska naturen och många pratade om hälsonyttan av att

vara ute i den, men det varierade hur mycket man vistades ute i naturen (a.a., ss. 41-42). Det verkade som att barnen var ute mest och visste mest om den svenska naturen och allemansrätten (a.a., ss. 39-40). Det var vanligt att barnen lockade med sig föräldrarna ut, särskilt mammorna (a.a., ss. 41-42). Vanliga hinder för att komma ut i naturen var tidsbrist, brist på transport (till exempel för dyra kollektivtrafikbiljetter eller att de svarande inte hade cyklar), kyla (och att sakna kläder för kallt väder), smuts och nedskräpning, rädsla (för överfall, vilda djur eller att gå vilse), ensamhet (att inte ha någon att gå ut med) och kunskapsbrist (a.a., ss. 42-44). Ett annat hinder som framkommit i samband med utflykter för invandrare är att simkunnigheten kan vara låg (Moshtat 2008, s. 29).

Blomqvist (2003, ss. 44-47) framhåller liksom Öhlander att invandrare är en heterogen grupp och att det inte bara är etniciteten som har betydelse för relationen till naturen, utan en mängd individuella faktorer som till exempel ålder, kön och samhällsklass. Perspektiv som invandrare kan ha gemensamt är situationen som nyinflyttad, att ha dålig ekonomi och att ha liten kunskap om och inte känna sig som en del av det svenska samhället (ibid.). Ursprunget har betydelse genom att invandrare kan komma från platser långt från naturen, med andra naturtyper än den svenska eller där kulturen eller andra förhållanden inte medger att man vistas i naturen (a.a., s. 47).

Blomqvist (2003, ss. 48-58) föreslår en rad åtgärder för att främja naturvistelse bland invandrare:

- Se till att invandrare blir delaktiga i samhället genom att de lär sig svenska och kommer ut i arbetslivet. Då kommer de också att bli mer intresserade av sin omgivning och få en inblick i hur svenskar använder och ser på naturen.
  - Öka kunskapen om svensk natur och allemansrätten. Detta kan göras genom satsningar i skolan för barnen och inom SFI-utbildningen för de vuxna. Undervisningen bör ske genom guidade utflykter i naturen och andra praktiska moment. Verbal information och diskussioner om naturen är också bra. I skolan måste resurser till naturutflykter finnas. Lär ut vad man kan och får göra i den svenska naturen och vilka djur och växter som finns där. Involvera gärna olika lokala föreningar i detta arbete.
- Gör naturen lättillgänglig och lockande. Se till att det finns natur i och kring bostadsområdena. Satsa på skötsel, så att grönområdena ger ett bra intryck. Märk ut korta promenadslingor i skogen, så att det blir lätt att hitta tillbaka. Se till att det finns bra platser för fika, picknick och grillning ute i natur och parker.
  - Se till att det finns information om naturen på flera språk. Sätt upp skyltar på olika språk eller jobba med foldrar som kan finnas på flera språk.
  - Tillhandahåll utrustning för aktiviteter i naturen för dem som inte har råd. Det kan till exempel finnas cyklar och skidor att låna eller hyra till låg kostnad. Låneutrustning kan finnas på skolor. Anordna bytesmarknad där man kan få tag på utrustning billigt.

Naturvårdsverket har arbetat med ett uppdrag som gick ut på att utveckla metoder för att öka invandrarernas kontakt med den svenska naturen samt att samla kunskap och erfarenheter från ett urval av projekt som genomförts eller genomförs i Sverige (Moshtat 2008, s. 20). Slutsatsen blev att man bör involvera invandrare i projekt som är till för att främja naturvistelse bland invandrare (a.a., s. 54). Det är också viktigt att utvärdera projekten och att låta deltagarna delta i detta samt att utbyta erfarenheter och kunskaper mellan olika aktörer (a.a., ss. 54-55). Moshtat (2008, s. 56) håller med Blomqvist om att integration är en förutsättning för att kunna intressera sig för naturen: Det man i första hand behöver är arbete, kunskaper i svenska och en ny hemhörighet i stället för utanförskap.

Att göra invandrare delaktiga i arbetet för att öka naturkontakten föreslås ske på flera sätt: Genom att invandrarföreningar involveras i utformningen av friluftspjekt från början och också kan få ersättning för att delta, genom utbildning av nyckelpersoner i föreningar, genom att fler personer med invandrarbakgrund utbildas till naturguider och inte minst genom att utgå från att människor är individer och kan vara intresserade av att göra olika saker i naturen (Moshtat, ss. 55-57). Även svenskar som arbetar med friluftsförfrågor kan behöva utbildas om andra kulturer (a.a., s. 59) och det måste också finnas plats för andra sätt att vistas i naturen än det typiskt svenska (a.a., s. 30). Som exempel på det senare nämner Moshtat att svenskar ofta söker lugn



och ro i naturen, medan många invandrare vill umgås med familj och vänner när de är ute i naturen (ibid.). Även Blomqvist (2003, s. 41) skriver att de hon intervjuat inte tyckte om att vara ute ensamma och att man gärna gick kvällspromenader, grillade och hade picknick tillsammans.

## 3.6 Sammanfattande slutsatser

I detta kapitel har visats att grönområden nära bostadsområdena främjar folkhälsan på många sätt. Ett grönt närområde ger positiva effekter både på den fysiska och psykiska hälsan. Det verkar som att det är bättre för hälsan ju närmre bostaden grönområdet ligger och ju mer grönska det finns i närområdet.

Exakt hur ett grönområde ska vara beskaffat för att främja hälsan framkom inte i studierna. Ett par av studierna tydde dock på att närliggande parker (grönområden av mer tillrättalagd karaktär) främjar utövandet av fysisk aktivitet och motverkar övervikt.

Det finns också forskning som visar vilka typer av grönområden som främst uppskattas av boende i Sveriges storstadsregioner. Det rör sig om rofyllda, lugna områden, vidsträckta naturområden där besökaren är avskärmd från omvärlden samt naturområden med en vild karaktär. Bland stressade finns också en efterfrågan på skyddade gröna rum där man kan vara ifred och ägna sig åt olika aktiviteter eller bara koppla av.

För att människor ska vistas i grönområdena är det också viktigt att grönområdena är lättillgängliga. Ju närmre bostaden de ligger, desto bättre. Det är också bra om vägen till dem upplevs som trygg och utan barriärer som gör det svårt att ta sig fram. För att grönområden ska fungera som avkopplande oaser är det viktigt att ljudmiljön är behaglig. Naturljuden ska dominera över exempelvis trafikbuller.

Det är bra att ha i åtanke att personer som invandrat till Sverige från länder där de naturliga och kulturella förhållandena skiljer sig från de svenska har andra förutsättningar för att ta del av hälsoytan som vistelse i grönområden ger. För att invandrare ska göra den svenska naturen till sin krävs i första

hand att de blir delaktiga i det svenska samhället, men också att naturen görs lättillgänglig. Genom samtal och inspirerande utflykter kan också kunskap spridas om vad man kan och får göra i den svenska naturen. En nyckel till lyckade projekt är att involvera invandrare själva i planeringen av dessa projekt.

### *Tillämpning av slutsatserna*

Utifrån de sammanfattande slutsatserna tar jag med mig dessa punkter till nästa kapitel:

- De närliggande grönområdena är viktiga för folkhälsan.
- De närliggande parkerna kan främja fysisk aktivitet.
- Karaktärerna *Det rofyllda*, *En rymd för tanke och vederkvickelse*, *Det vilda* samt *Lustgården* bör finnas i närheten av bostadsområdet.
- Ju kortare avstånd till grönområdena desto bättre.
- Vägen till grönområdena bör vara trygg, lättillgänglig och utan barriärer.
- Det behövs närliggande grönområden som inte är drabbade av trafikbuller.
- Även de som inte är vana vid den svenska naturen och kulturen ska lockas att vistas i grönområdena.

# 4. FALLET MALMVÄGEN

I detta kapitel redovisas resultatet av undersökningarna som specifikt rör Malmvägen. Sist i avsnittet ges också förslag på hur Sollentuna kommun skulle kunna bidra till att öka den hälsofrämjande vistelsen i grönområdena bland Malmvägenborna.

## 4.1 Malmvägen

I detta examensarbete har jag som tidigare nämnts utgått från bostadsområdet Malmvägen i Tureberg, Sollentuna, se karta på nästa sida.

### *Malmvägens bebyggelse*

Bebyggelsen på Malmvägen består av storskaliga flerbostadshus som stod klara i början på 1970-talet (Svanberg 2002, s 30). Husen förkroppsligade nya tankar om service i hemmet till förvärvsarbetande kvinnor, ensamstående föräldrar och åldringar. De 12 husen i området var förbundna genom korridorer i markplanet och i den centrala delen fanns en innegata, servicegången, längs vilken olika serviceinrättningar fanns. Tanken var att de boendes vardag skulle underlättas genom att bostaden ut-

gjorde en stad i staden, där allt man behövde fanns att tillgå (ibid). Där fanns ursprungligen reception, lokaler för sport och hobby, daghem, fritidshem, lekskolor, lågstadieskola, dagcentral för pensionärer, vårdcentral, fältassistenter och kommersiella verksamheter såsom mataffär och andra slags butiker samt läkar- och tandläkarmottagning (ibid). Idag finns bara en liten del av servicen kvar.

De senaste åren har Malmvägen byggts om. 2008 startade ett arbete med att riva de gång- och cykelramper som tidigare gick upp till de upphöjda bostadsgårdarna samt gång- och cykelbroarna som gick över Malmvägen (Kommunstyrelsen i Sollentuna kommun 2007) en illustration av detta finns på s. 28. I övrigt har inomhusgången som löpte genom alla husen stängts och arbetet pågår med att renovera lägenheter och fasader (ibid. ). I Malmparken har det också byggts en ny lekplats som invigdes i december år 2007 (Sollentuna kommun 2012b).



*Denna syn möts man av när man kommer till Malmvägen genom den norra tunneln från Sollentuna station och Sollentuna centrum. Där träden står ligger Malmparken.*



Husen till vänster i bild har byggts på en tidigare grön- och parkeringsyta mellan Malmvägen och Bygdevägen.



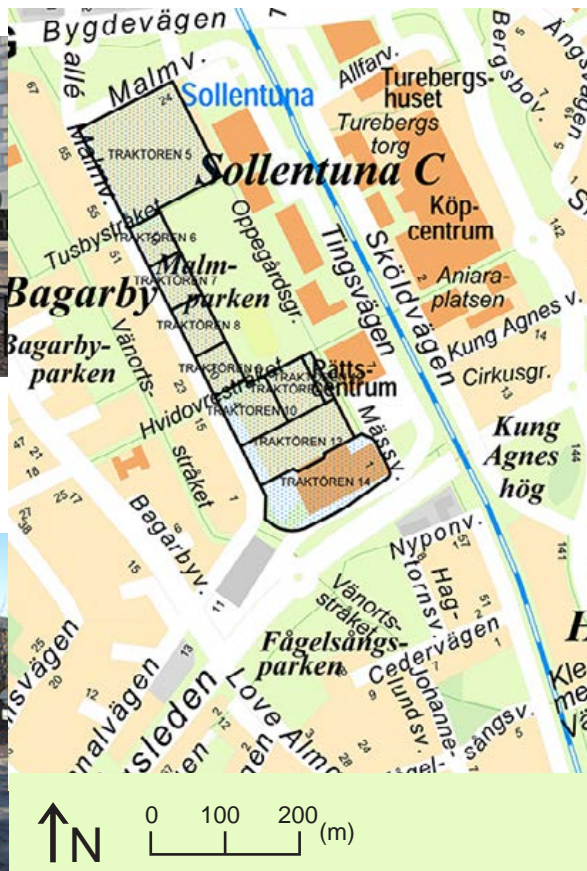
På insidan av kvarteret ligger Malmparken.



Nordöst om Malmparken finns en stor tom tidigare bebyggd yta samt parkeringsplatser för bil och cykel.



Malmvägens nio våningshus sedda från gatan Malmvägen.



På västra sidan Malmvägen finns dessa hus med bostadsrätter.

Malmvägens bostadsområde är svartmarkerat, men fastigheten längst söderut innehåller den gamla Sollentunamässan. ©Sollentuna kommun.



Tunneln som leder under järnvägen till Sollentuna station och Turebergs torg.



Turebergs torg finns på andra sidan järnvägen. Till höger finns köpcentret Sollentuna centrum.



I södra delen av kvarteret Traktören finns den gamla Sollentunamässans tomma lokaler.



Intill järnvägen ligger ett stort häkte som är en av Malmvägens nya grannar.



Bredvid häktet ligger också Attunda tingsrätts nya byggda lokaler.



*Tusbystråket med kameran riktad mot väster. Fotot till vänster är taget 2008 och det till höger 2013. Pilen pekar på samma hus i båda bilderna. Här syns hur rampen som löpte upp till den upphöjda bostadsgården numera har rivits och affärslokaler har öppnat i det som förut var en inomhusgång. Fasaden har också renoverats på husen till höger i bild.*

Största delen av bostadsområdet ägs av det kommunala bostadsbolaget Sollentunahem. År 2009 köptes 454 lägenheter och några affärslokaler i områdets norra del av den privata fastighetsföretaget Wallenstam (Fastighetsvärlden 2009). Wallenstam har renoverat fasader och balkonger och den upphöjda bostadsgård som finns i fastigheten (Wallenstam 2013). De har även omvandlat en glasgång vid Tusbystråket till butikslokaler (ibid.). Foton av bebyggelsen på och kring Malmvägen finns på föregående sida.

## **Malmvägenborna**

### *Folkmängd*

I december 2012 bodde det i kvarteret Traktören på Malmvägen 2860 personer, 1502 män och 1358 kvinnor (Statistiska centralbyrån 2012a). Något som utmärker sig i befolkningsstatistiken är att det bor betydligt fler män än kvinnor i åldrarna 41-55 i kvarteret (ibid.). Åldersfördelningen skiljer sig något från situationen i Sollentuna totalt (Statistiska centralbyrån 2012a, b). I kvarteret Traktören bor

det en större andel personer i åldrarna 21-40 år än i Sollentuna totalt medan övriga åldersgrupper är lika stora eller något mindre än i Sollentuna totalt (Statistiska centralbyrån 2012a, b)

### *Utländsk bakgrund vanligt*

Av de boende på Malmvägen har 26,8 % svensk bakgrund, 4,7 % har annan nordisk bakgrund och 68,5 % har icke-nordisk bakgrund, det vill säga är födda i länder utanför Norden eller har föräldrar som båda är födda utanför Norden (Statistiska centralbyrån 2012a).

### *Sociala indikatorer*

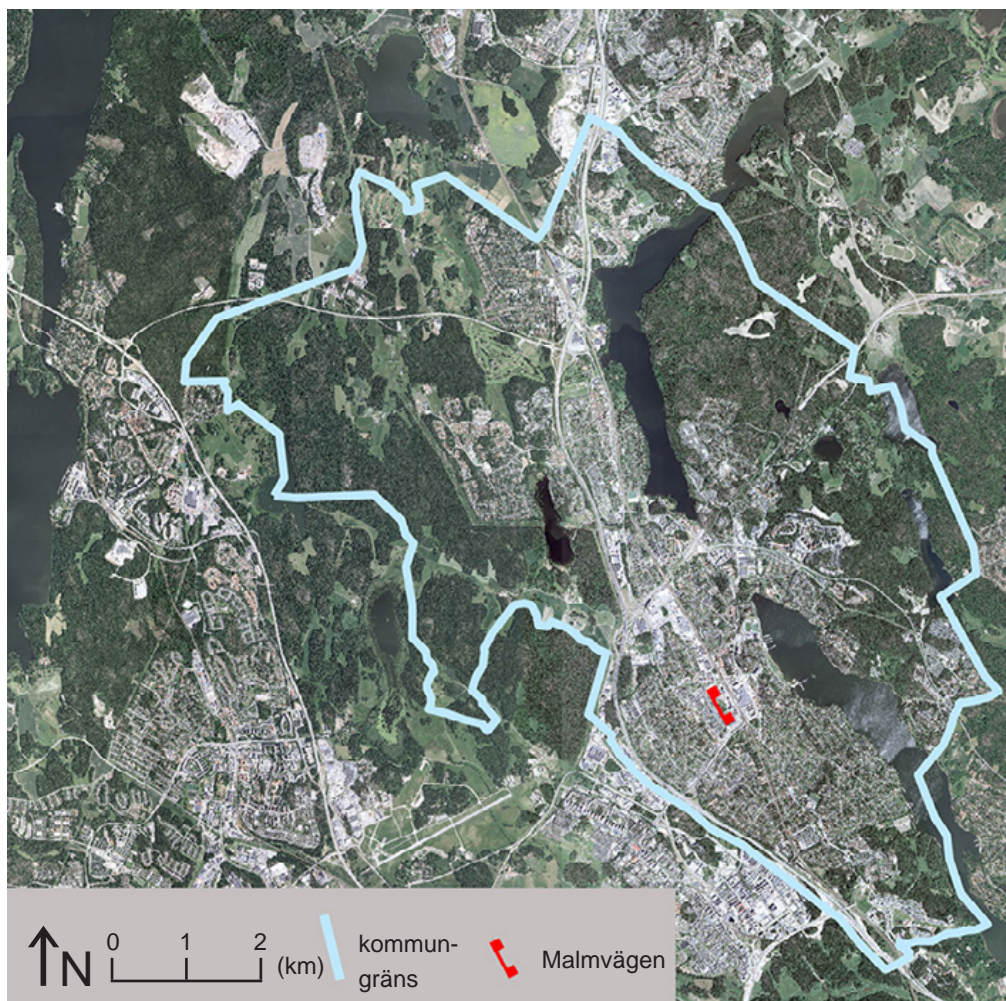
Boende på Malmvägen är i högre utsträckning arbetslösa eller mottagare av socialbidrag än Sollentunabor generellt (Carlsson 2012). De är också oftare sjukskrivna (ibid.). Antal anmälda brott ligger däremot på samma nivå som Sollentuna i stort (ibid.). År 2003 var dock antalet anmälda brott nästan dubbelt så stort i Malmvägens närområde som för hela Sollentuna (ibid.). Denna förändring kan tyda på att en nedgång i antalet brott som utförs i Malmvägens närområde har skett under det förra decenniet.

## Bilden av Malmvägen

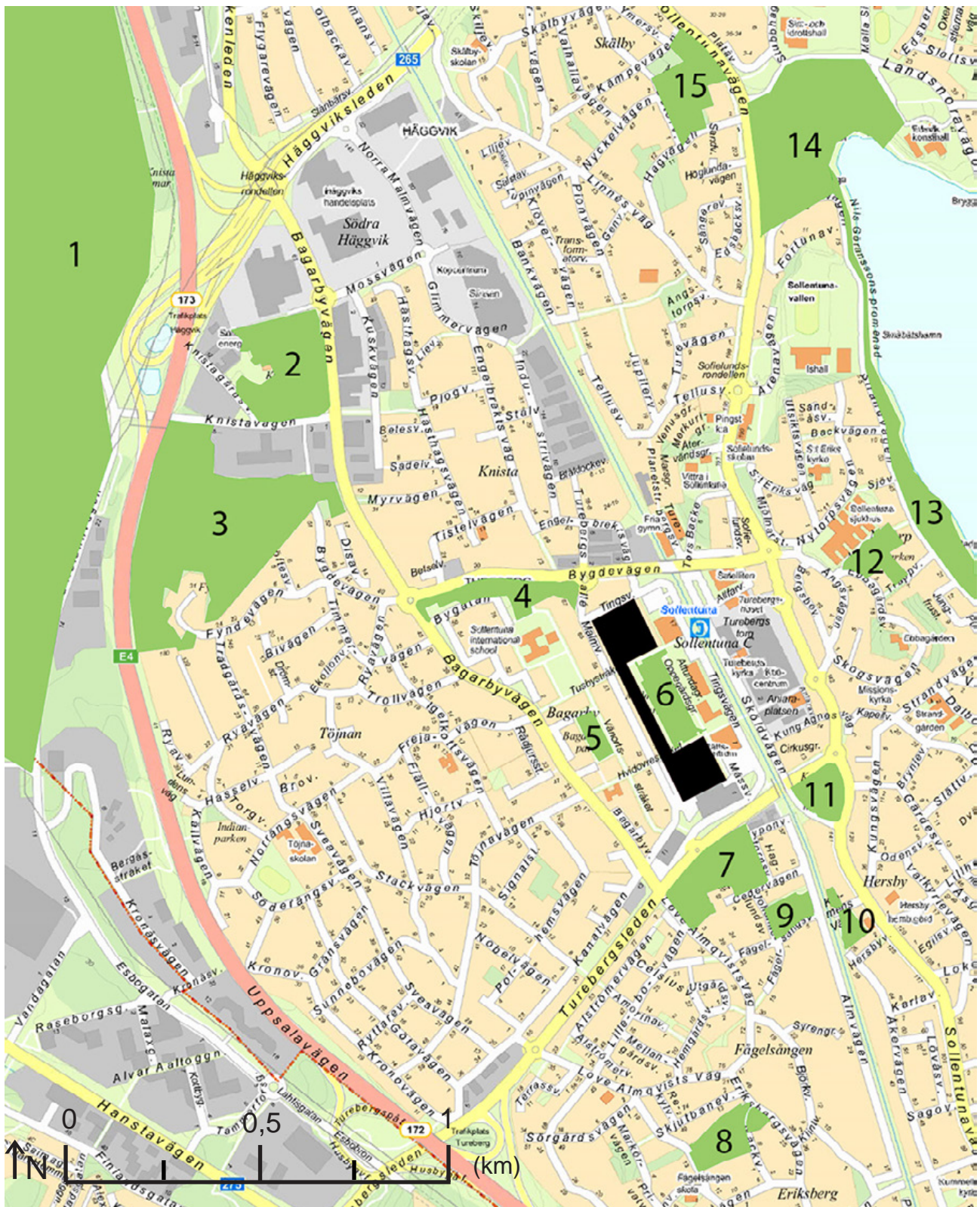
Malmvägen har länge haft ett dåligt rykte bland Sollentunabor från andra områden, medan de som bor där uppskattar sitt område (Bahçeci, Akravi & Shabo 2011; Barnen 2013; Meyerhöffer 2002). En ung man förklarar i radioprogrammet *Barnen* från 13 april 2013, synen på Malmvägen som att det av de två sidorna av järnvägen i Tureberg finns en fin (den östra med Sollentuna centrum) och en som det hänger svarta moln över (den västra där Malmvägen ligger). Den bild som finns av Malmvägen som ett område med mycket bråk och skadegörelse lever kvar sedan slutet av 1990-talet enligt ungdomarna som intervjuats av Bahçeci, Akravi och Shabo (2011, ss. 20-21). Ungdomarna från Malmvägen som deltog i radioprogrammet *Barnen* nämnde också att de kände sig trygga på Malmvägen eftersom alla kände alla där.

## Grönområden i Malmvägens när-område

Sollentuna är en naturrik kommun omgiven av två grönkilar: Järvakilen och Rösjökilen (Sollentuna kommun 2012c, s. 63). Järvakilen, som är den västra, består av den östra delen av Järvafältet och gränsar till kommundelen Tureberg där Malmvägen ligger (ibid.). Öster om Tureberg ligger också Edsviken, en av de största sjöarna i Sollentuna. På nästa sida finns en karta över de grönområden som studerats inom ramen för fallstudien och sedan följer beskrivningar av dessa grönområden.



Ortofoto där grönstrukturen i Sollentuna kommun tydligt syns. Malmvägen ligger mitt inne i Turebergs bebyggelse. De många villa- och radhusträdgårdarna i Sollentuna gör att även de bebyggda delarna är relativt gröna. Underlag © Lantmäteriet, i2012/901



Kvarteren vid Malmvägen är svartmarkerade. De grönmärkade områdena är de grönområden som jag undersökt och bedömt har störst relevans för boende på Malmvägen. De är:

- |                                   |   |  |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. Järvafältet                    | 6. Malmparken                           | 11. Kung Agnes hög                     |
| 2. Grönområde vid Knista gård     | 7. Fågelsångsparken                     | 12. Nytorpsparken                      |
| 3. Fyndet - skog och koloniområde | 8. Näckan                               | 13. Edsviken - strandpromenad och park |
| 4. Grönområde söder om Bygdevägen | 9. Grönområde söder om Fågelsångsparken | 14. Edsbergsparken                     |
| 5. Bagarbyparken                  | 10. Grönområde vid Klemens väg          | 15. Amerikaskogen                      |

Underlag ©Sollentuna kommun.

## 1. Järvafältet

Järvafältet är ett gammalt kulturlandskap med jordbruksmark, skog och sjöar. Det är ett av Stockholms läns största naturreservat och en stor del av reservatet ligger i Sollentuna kommun (Sollentuna kommun 2013i). Östra Järvafältet är den del av reservatet som tillhör Sollentuna kommun (Länsstyrelsen i Stockholms län u.å.). Det utgörs av ett landskap med åkrar, betesmarker, lövskogar, barrskogar, sjöar och våtmarker (ibid.).

Östra Järvafältet är ett välbesökt strövområde med ett nätverk av gång- och cykelvägar, stigar och ridstigar (Länsstyrelsen i Stockholms län u.å.). I reservatet finns gårdarna Bögs gård och Väsby gård som troligtvis etablerats redan under järnåldern (ibid.). Bögs gård har en visningsgård och vid Väsby gård finns Naturskolan och en trädgård med vilda växter från odlingslandskapet (Sollentuna kommun 2013i). Mellan Bögs gård och Väsby gård är skötseln inriktad på att återskapa och hålla levande det gamla kulturlandskapet med åkrar, ängar och betesmarker (Sollentuna kommun 2013h).



Järvafältet nära E4:an.



Bögs gård är ett populärt besöksmål på Järvafältet.

## 2. Grönområde vid Knista gård

Detta område består troligtvis av gammal ängs- eller betesmark. I norra delen finns ett skogsparti som förmodligen varit betat och mer öppet förr. Enligt information i Solen finns det i den södra delen en skyddsvärd biotop, i form av en torr gräsmark av artrik typ. I mitten av området finns ett stort gravfält som innehåller lämningar från bronsålder fram till medeltid, vilket gör det till en av de äldsta fornlämningarna i Sollentuna (Gustafsson et al. 1993, s. 93). På platsen finns också en gårdsbebyggelse från 1800-talet (ibid.). Den öppna ängsskog som finns på höjden i mitten är fin och ser lekvänlig ut. En koja hittades till exempel under en gran. Däremot så är det mycket trafikbuller på platsen, vilket ändå gör den mindre behaglig att vistas på.



Grönområdet vid Knista gård, sett från söder.



Grönområdet vid Knista gård, sett från Bagarbyvägen.

### 3. Fyndet – skog och koloniområde

Namnet Fyndet syftar på den samling torp från 1800-talet som ligger i södra delen av området (Gustafsson et al. 1993, ss. 94-95). Runt torpen finns ett mindre skogsområde samt ett koloniområde. I skogen finns ett belyst motionsspår. Skogen nära torpen såg öppen och inbjudande ut, däremot var bullernivån hög både där och vid kolonilotterna.



Norra ändan av Fyndets koloniområde. På den angränsande tomten i norr ligger en lastbilsverkstad.



Motionsspåret i Fyndets skogen. Detta område med tallskog ligger närmast E4:an, varför bullernivån är hög.



En del av motionsspåret som ligger längre in i skogen.

### 4. Grönområde söder om Bygdevägen

Den östra delen av detta grönområde består av gräsmatta med träd i. Där finns en sluttning som används som pulkabacke. Den mellersta delen har en vildare karaktär. Där finns berghällar med slånsnår. I den mellersta delen har också Turebergs gård, en gård med gamla anor legat (Sollentuna kommun 2013d). Spåren finns kvar, bland annat i form av fruktträd, en lönnallé och en husgrund (ibid.) Bygdevägen är avskärmad med träd och buskar. Den västra delen innehåller en hundrastgård och en husvagnsparkering samt gräsmatta med träd i (ibid.).



Pulkabacken i den östra delen av grönområdet söder om Bygdevägen.



Den mellersta delen av grönområdet söder om Bygdevägen.



Äppelträd uppe på höjden i den mellersta delen.



## 5. Bagarbyparken

Det mest utmärkande i Bagarbyparken är en stor lekpark med många olika lekredskap på ett underlag av gummiastfalt. Parken har en rektangulär form och norr och söder om lekparken finns gräsytor omgivna av mindre träd.



*Här syns både en del av lekplatsen och en del av den angränsande gräsmattan i Bagarbyparken.*

## 6. Malmparken

Malmparken omges av Malmvägens flerbostadshus. Den består av tre delar: I norra delen finns en lekpark, i den mellersta finns en lätt kuperad gräsmatta inramad av träd och i den södra delen finns en konstgräsplan. I anslutning till lekplatsen finns också en bouleplan och en grillplats.



*Malmparken med en bouleplan i förgrunden.*



*Malmparkens kuperade gräsmatta.*



*En gammal plaskdamm är omgjord till grillplats.*



*I parkens södra del finns en liten konstgräsplan.*



*I den norra delen finns en lekplats.*

## 7. Fågelsångsparken

Fågelsångsparken är en stor och öppen park som ligger på andra sidan Turebergsleden från Malmvägen. Parken består mestadels av gräsmatta med trädgångar i. Det finns en mindre lekplats i området. Parkens västra del har en vildare karaktär (Johansson 2013, s. 24). Där får gräset växa högt och i söder möter tät vegetation med både sly och uppvuxna träd (ibid.). Den västra delen verkar ha varit en trädgård (ibid.). Rester finns i form av gamla fruktträd, en läplantering av gran och ett par grindstolpar i betong (ibid.).



*Fågelsångsparken sedd från sydöst. Bakom det stora rosbuskaget finns en lekplats.*



*Lekplatsen.*



*Den västra delen med högvuxet gräs och granplanteringen.*



*En tallunge bildar ett tydligt motiv i parkens östra del.*



*Fågelsångsparken ligger intill den hårt trafikerade Turebergsleden. Här är en utsikt från gångbron intill järnvägen. Parken skymtar längst till vänster i bilden.*

## 8. Näckan

Näckan är ett litet skogsområde i stadsdelarna Fågelsången och Eriksberg, söder om Fågelsångsparken (Johansson 2013, s. 48). Förutom en öppen skog med berghällar och kuperad mark innehåller området en lekplats och en gammal bollplan med grus (ibid.). Näckan är ett välanvänt grönområde och planer på att bygga en skola i området möttes av stora protester (ibid.). Protesterna ledde till att Sollentunas kommunfullmäktige beslutade att bygga skolan på en annan plats (Kommunfullmäktige i Sollentuna kommun 2013).



*I den övre delen av skogen finns berghällar och tallar.*



*Nedanför skogen finns en lekplats.*



*I områdets östra del finns en gammal bollplan.*

## 9. Grönområde söder om Fågelsångsparken

Detta lilla grönområde delas på diagonalen av en gång- och cykelväg (hädanefter GC-väg) (Johansson 2013, ss. 26 & 30-31). Den norra delen består i huvudsak av en friskäng med en trädunge i mitten och den södra delen har lundkaraktär och det verkar tidigare ha stått ett hus på platsen (ibid.). Det som tyder på detta är rester efter byggnader och kulturväxter såsom kornell, körsbär, schersmin och spirea kunde hittas (ibid.). I dungen i den norra delen fanns spår av barns lek (ibid.).



*Så här ser området ut när man kommer på GC-vägen från Fågelsångsparken. Till höger finns lundområdet.*

## 10. Grönområde vid Klemens väg

På andra sidan järnvägen från Fågelsångsparken, vid Klemens väg, finns ett litet anspråkslöst grönområde som består av en gräsyta med några träd i.



*Grönområden vid Klemens väg.*

## 11. Kung Agnes hög

Kung Agnes hög är en stor gravhög på ett gravfält mellan Sollentunavägen och Turebergsleden (Gustafsson et al. 1993, s. 102). Namnet kommer ifrån en tradition om att en kung Agne som levde på 400-talet skulle vara begravd i högen (ibid.). Området består av halvöppen gräsmark bevuxen med bland annat björk, ek, tall och lönn.



*Till höger om björken skymtar Kung Agnes gravhög.*

## 12. Nytorpsparken

Nytorpsparken ligger bredvid Sollentuna sjukhus och har troligtvis namn efter gården Nytorp, som revs 1974 för att ge plats för sjukhuset (Sollentuna kommun u.å.). Parken ligger på Stockholmsåsen och den nordöstra delen sluttar ned mot Edsviken. Närmast sjukhuset finns gräsmattor med enstaka träd i. Ner mot Edsviken och på en höjd i den sydöstra delen finns tätare, mer naturlig vegetation med en blandning av planterade och självsådda träd och buskar. Nerför sluttningen mot Edsviken slingrar sig en promenadväg intill en stödmur i natursten.



*Nytorpsparken har utsikt mot Edsviken.*



*En promenadväg löper ner mot vattnet.*

## 13. Edsviken – strandpromenad och park

Edsviken är Sollentunas största och djupaste sjö (Sollentuna kommun 2012a). Dess vatten är bräckt eftersom den är förbunden med Östersjön (ibid.). Det bräckta vattnet gör att man kan hitta flera växter och fåglar som normalt finns vid kusten (ibid.). Intill vattnet längs Strandvägen finns en strandpark med gräsmatta och planteringar samt promenadvägen *Nils Göranssons promenad*, som löper runt viken. I den södra delen av detta område finns också en liten badstrand.



*Gässen betar framför badstranden vid Edsviken.*



*Längs vattnet går en promenadväg fram till Edsbergs slott.*

#### 14. Edsbergsparken

Edsbergsparken är den park som hör till herrgården som kallas Edsbergs slott. Parken anlades i samband med byggandet av herrgården på 1760-talet (Gustafsson et al. 1993, s. 123). Från början var parken en trädgård i fransk barockstil, men denna har gått förlorad idag (ibid.). Den södra delen har dock återuppbyggts på ett sätt som påminner om det gamla utseendet (ibid.). Edsbergsparken är kuperad och innehåller promenadstigar och bänkar. Det finns flera äldre byggnader och stora träd, vilka påminner om områdets historia. Denna park var det enda grönområde jag besökte där det fanns en offentlig toalett.



*Edsbergsparken med Edsbergs slott.*



*Nedanförlottet finns en brygga där man kan stå och mata fåglarna.*

#### 15. Amerikaskogen

Amerikaskogen är ett litet skogsområde som ligger intill Sollentunavägen nära Edsbergsparken. I den nordöstra delen går en GC-väg igenom skogen. Väster om GC-vägen sluttar marken uppåt. I områdets mitt finns en öppen gles barrskog som såg ut att vara välutnyttjad av barn. Det fanns kojor och en provisorisk grillplats och marken saknade helt vegetation, vilket kan bero på slitage av dem som vistas där (Johansson 2013, s. 17). Det fanns många stora stenblock i området (ibid.). Längs GC-vägen fanns lövskog och i den norra delen mest sly (ibid.).



*GC-vägen genom Amerikaskogen sedd från norr.*



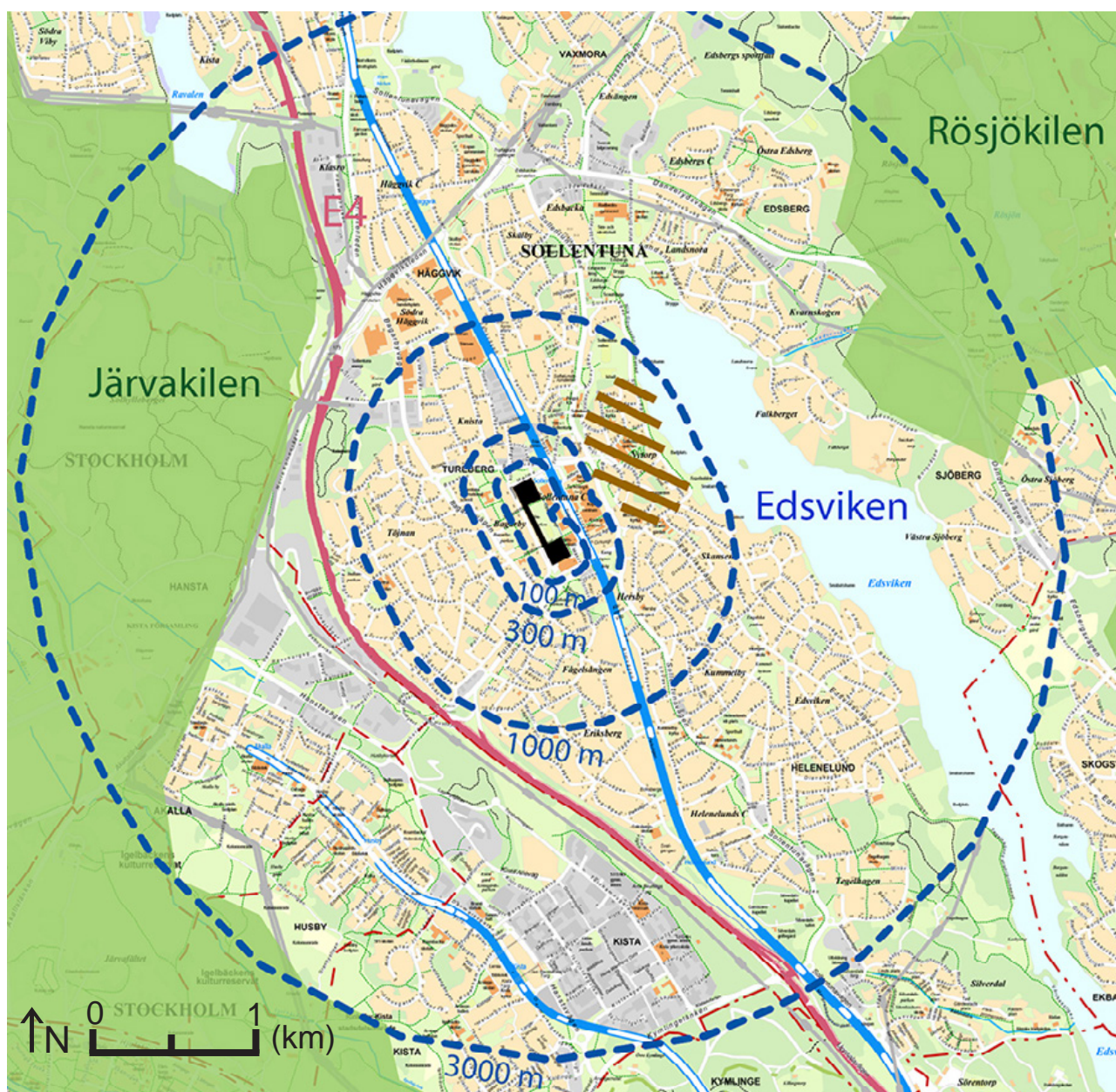
*Mitt i skogen finns en öppen gles barrskog.*

## 4.2 Analys av grönområdenas hälsoeffekter

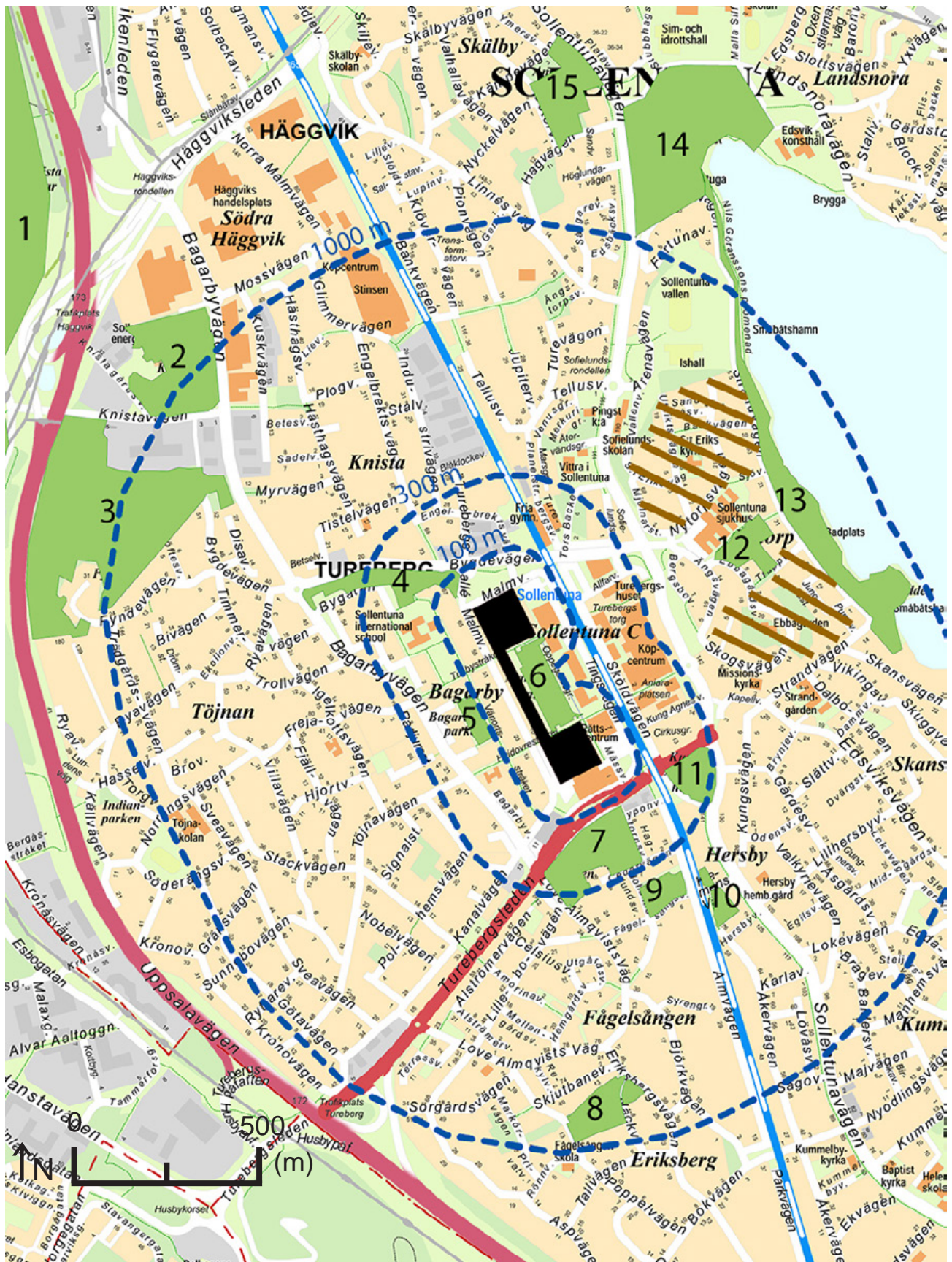
### Avstånd och barriärer

Enligt Maas et al. (2006) har människor bättre hälsa ju större andel grönyta det finns inom 1 respektive 3 km från bostaden. Det är inom det längre avståndet som Sollentunas stora grönområden finns, medan det är mindre grönt inom 1 kilometers radie. För att motverka stress hos socioekonomiskt utsatta invånare är det som tidigare nämnts bättre ju mer grönyta som finns i bostadsområdet (Ward

Thompson et al. 2012). Det är också visat att mer grönyta inom 1 kilometer från bostaden minskar risken för psykisk ohälsa samt känslan av brist på socialt stöd hos de boende (Maas et al. 2009). Inom 3 kilometers radie finns Järvafältet och Rösjökilens stora naturområden samt Edsviken. E4:an fungerar som en barriär mot Järvafältet, vilket gör det svårare och mindre behagligt att ta sig dit. Järnvägen fungerar som en barriär österut men Malmvägenborna har nära till de tunnlar som finns under järnvägen vid Sollentuna station. Stockholmsåsen utgör en barriär mellan centrala Sollentuna och Edsviken. Edsviken är i sig ett naturområde, men fungerar också som en barriär mot Rösjökilens.



De streckade linjerna visar avstånden 100 m, 300 m, 1 km och 3 km (fågelvägen) från Malmvägens kvarter, som är svartmarkerat. De stora barriärerna mellan Malmvägen och grönområdena E4, järnvägen, Stockholmsåsen och Edsviken (dock också ett grönområde). Den del av Stockholmsåsen som är en barriär mellan Malmvägen och Edsviken, är streckad i brunt. Underlag ©Sollentuna kommun.

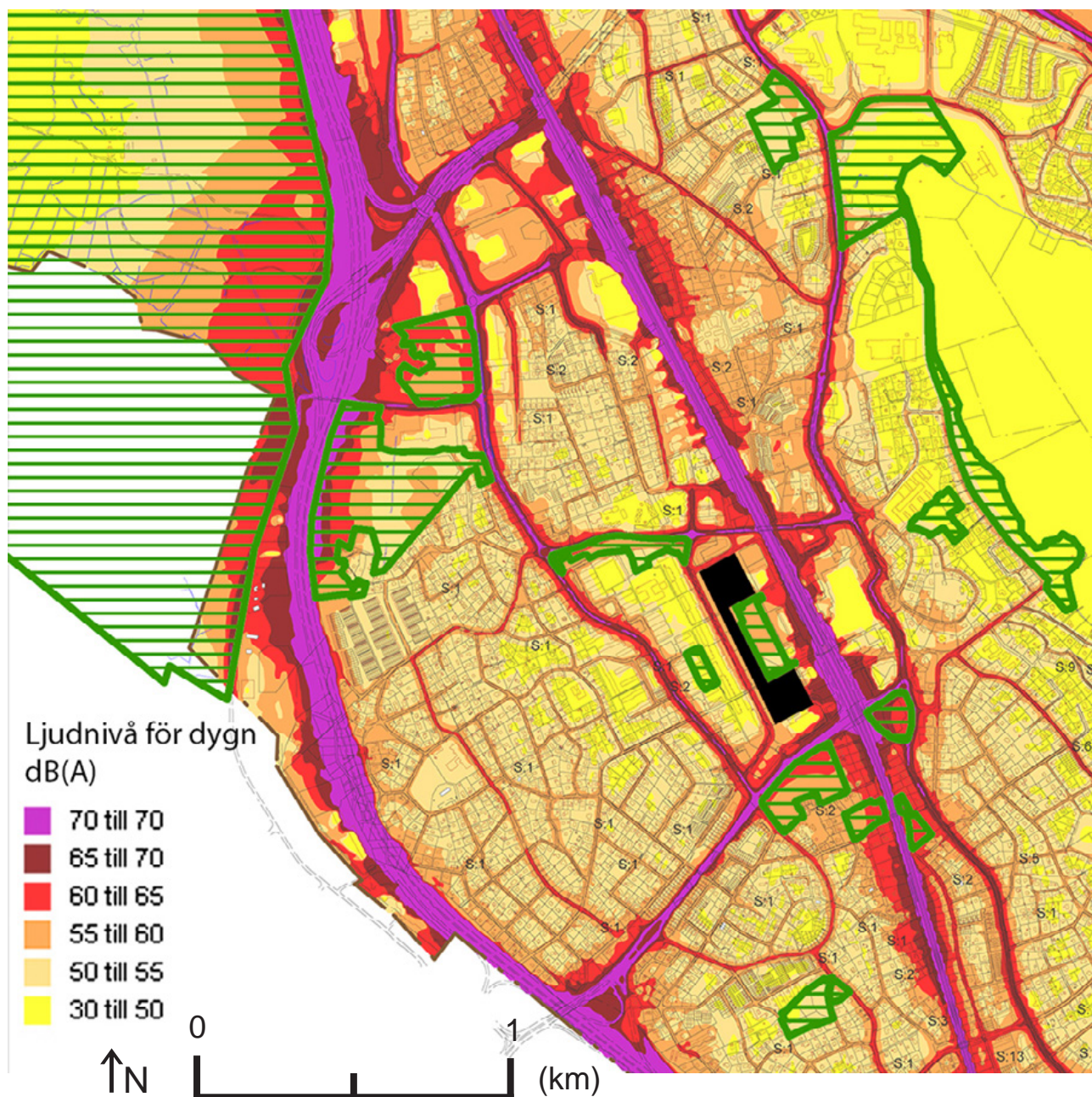


Här syns de studerade grönområdenas avstånd från Malmvägen. De streckade linjerna visar avstånden 100 m, 300 m och 1 km från Malmvägens kvarter, som är svartmarkerat. Merparten av marken inom 1 kilometer från Malmvägen är bebyggd med bostäder, varav en stor del är villa- och radhustomter. Här syns även Turebergsleden, som har en barriäreffekt söderut från Malmvägen. Underlag ©Sollentuna kommun.

## Buller

Sollentuna kommun genomkorsas i nordsydlig riktning av både motorväg (E4:an) och järnväg (Ostkustbanan). Detta skapar trafikbuller som tydligt märks i de angränsande stadsdelarna

Utifrån informationen om trafikbuller i Solen, är de grönområden där ljudmiljön borde kunna uppfattas som rogivande snarare än störande Bagarbyparken, Nytorpsparken, Edsviken, Edsbergsparken, de inre delarna av Järvafältet och en liten del av Näckan.



Karta som visar trafikbullret. Endast i de gula områdena ligger bullernivån (från trafikbullret) under 50 dB, vilket verkar vara ett krav för att en plats ska uppfattas som rogivande, se teoriavsnitt om buller. Grönområdena är streckade i grönt och Malmvägens kvarter är svartmarkerat. Underlag ©Sollentuna kommun.



## 4.3 Analys av grönområdenas attraktivitet

Enligt Grahn och Stigsdotter (2010) är karaktärerna *Det rofyllda*, *En rymd för tanke och vederkvickelse*, *Det vilda* och *Lustgården* de som mest lockar folk i allmänhet och personer drabbade av stress till grönområden. Här analyseras vilka av grönområdena i Malmvägens närområde som besitter dessa karaktärer. Röda områden i kartorna markerar var den aktuella karaktären bedöms finnas.

### *Det rofyllda*

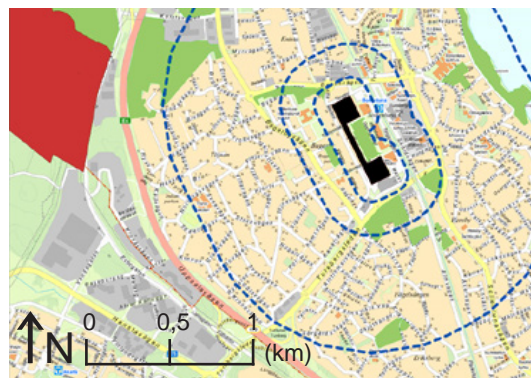
Denna karaktär förutsätter lugn och frihet från buller, vilket utesluter alla grönområden där trafikbullret är påtagligt. Det ska inte heller finnas skräp och inte vara mycket människor på platsen. De grönområden som har denna karaktär är Nytorpsparken, Edsviken, Edsbergsparken och de inre delarna av Järvafältet.



*Det rofyllda.* Underlag ©Sollentuna kommun.

### *Det vilda*

Denna karaktär handlar om intrycket av vild natur, som inte formats av människan, vilket utesluter de formella parkerna och odlingslandskapen med tydliga spår av människans hävd. Skogområdena kan ha denna karaktär, dock är de mindre skogsområdena kring Malmvägen tydligt präglade av människans närvaro genom att det finns många stigar där, marken är nött och det finns kojor och liknande. I dessa områden märks också närheten till vägarna genom buller. De större skogområden som finns söder om Järvafältet besitter däremot troligtvis denna karaktär.



*Det vilda.* Underlag ©Sollentuna kommun.

### *En rymd för tanke och vederkvickelse*

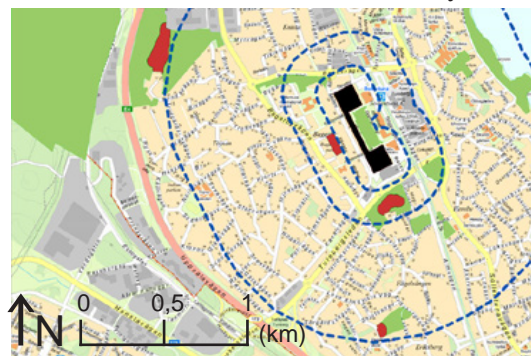
En känsla av att komma in i en annan värld, ett sammanhållet område utan gränser kännetecknar denna karaktär. Jag tolkar karaktären som att den kräver stora sammanhängande ytor, vilket utesluter de mindre grönområdena. Järvafältet och Hansta har denna karaktär.



*En rymd av tanke och vederkvickelse.*  
Underlag ©Sollentuna kommun.

### *Lustgården*

Det som kännetecknar denna karaktär är att platsen känns trygg och omgärdad, som ett eget rum. Det får gärna finnas plats för aktiviteter som lek och odling. Bagarbyparken och delvis Fågelsångsparken har denna karaktär. Lekplatsen vid Näckan har det också liksom kolonilotterna vid Fyndet.



*Lustgården.* Underlag ©Sollentuna kommun.

## 4.4 Nåbarhet

Här nedan följer beskrivningar av hur det gick att hitta till grönområdena. Malmparken, Bagarbyparken och grönområdet söder om Bygdevägen antogs vara välkända av Malmvägenborna och togs därför inte med i inventeringen. De mindre grönområdena söder om Fågelsångsparken och vid Klemens väg uteslöts också eftersom de av intervjuaren (se intervjuresultat under avsnitt 4.5) antogs inte vara intressanta som målpunkter. Eftersom Badberget kommit upp som ett vanligt utflyktsmål under intervjuerna, så testade jag att hitta dit. Jag prövade även att gå till Hansta naturreservat (Stockholm) som är en del av Järvakilen och ligger nästan rakt västerut från Malmvägen, söder om Östra Järvafältet.

Jag utgick ofta från Malmparken eller Malmvägen, men också från Turebergs torg när jag ansåg att man i alla fall behövde gå förbi torget för att ta sig till grönområdet från Malmvägen. Vissa sträckor är uppdelade i delsträckor, eftersom vissa grönområden låg på vägen till andra grönområden längre bort.

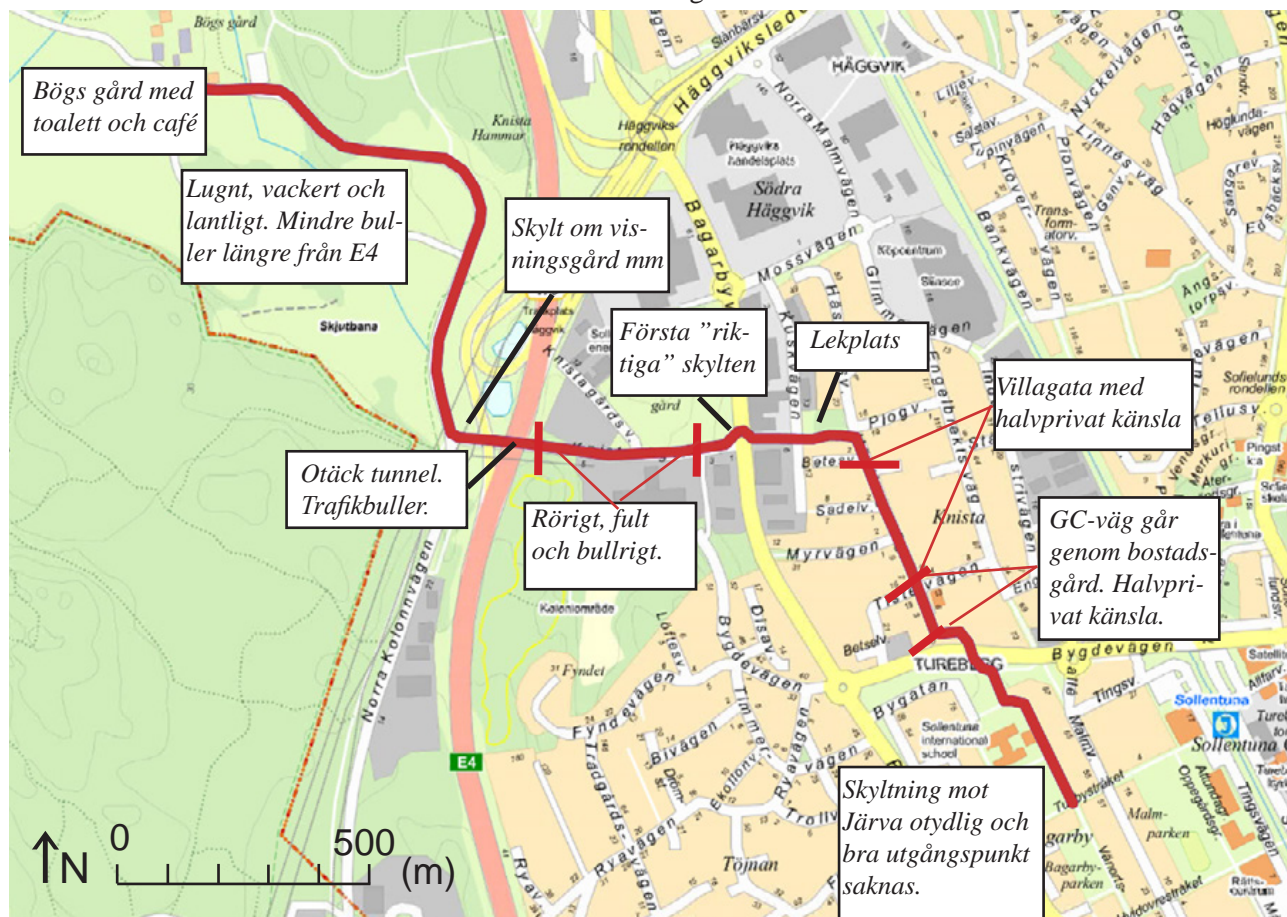
## Järvafältet/Bögs gård (inklusive Grönområde vid Knista gård)

Tidsåtgång: 35 minuter.

Avstånd: 2,8 km

Att hitta: De skyltar som fanns var svårtolkade, eftersom de pekade åt flera olika håll. Skyltarna tillhör Järva cykelled, är numrerade och kräver en separat karta för att vara helt förståeliga (Sollentuna kommun 2013a). Vid Knistavägen fanns en vanlig vägs skylt för cyklister och fotgängare. Det fanns inga tydliga utgångspunkter i skyltningen, till exempel saknades skyltar vid Malmparken.

Upplevelsen av vägen: Det var bra att det fanns GC-väg på en del av sträckan. Det var också trevligt med en lekplats och grönytor längs vägen. Vid Knistavägen fanns en lastbilsverkstad, en stor transformatorstation och en byggarbetsplats, vilket gjorde platsen otrivsamt. Dessutom var det väldigt bullrigt nära E4:an. Tunneln under E4 var trång och kan nog upplevas som otrygg. På andra sidan E4 tog en lantlig omgivning över, atmosfären blev lugnare och trafikbullret avtog på väg mot Bögs gård.



Från Malmvägen till Bögs gård. Underlag ©Sollentuna kommun.

## Järvafältet/Hansta naturreservat

Tidsåtgång: 45 min

Avstånd: 3,1 km

Att hitta: Skyltarna för Järva cykelled gick att följa, men de var anpassade för cyklister och visade därför inte vägen genom gångtunneln under Bagarbyvägen. När jag kom upp ur tunnel var det otydligt att jag skulle följa Frejavägen. Skyltningen fortsatte mot E4, men det var förvirrande att vissa skyltar pekade tillbaka. Jag missade skyltningen från Töjnaskolan till tunneln under E4:an (jag upptäckte sedan att jag skulle ha svängt höger efter Töjnaskolan.). Det behövs fler skyltar mellan Norra Kolonnvägen och entrén till naturreservatet.

Upplevelse av vägen: Delen smalaste delen av Frejavägen, som ligger på krönet av en höjd, lutade ganska mycket och saknade trottoarer. Det kändes också som att jag gick nära in på villorna.

Töjnans villaområde var mysigt att gå igenom. Man passerade Töjnaskolan och lekplatsen Indianparken, vilket är trevligt, speciellt om man har barn med sig. Det var dock väldigt mycket trafikbuller nära E4.

Väster om järnvägen gick vägen genom ett otrivsamt område som verkade vara ett område med handel och verkstäder under utveckling, med tomter som väntar på att bebyggas och stora bilparkeringar. Någon riktig GC-bana fanns inte förrän på Norra Kolonnvägen.



Från Malmvägen till Hansta naturreservat. Underlag ©Sollentuna kommun.

## Fyndet – skog och koloniområde

Tidsåtgång: 40 min

Avstånd: 2,0 km

Att hitta: Det fanns ingen skyltning, men jag visste ungefär åt vilket håll Fyndet låg. Eftersom att det var så mycket biltrafik på Bagarbyvägen valde jag att gå uppför Frejavägen. Där frågade jag en person om vägen och fick en beskrivning till Trädgårdsvägen. Trädgårdsvägen ledde rakt upp mot Fyndets torpbebyggelse, varifrån man kom upp på en motions slinga som löpte fram till kolonilotterna.

Upplevelsen av vägen: Trädgårdsvägen var bredare och hade en mer offentlig karaktär än Frejavägen. Området vid Fyndetvägen var mysigt med torpen och den omgivande vegetationen med bland annat ekar. Skogen intill torpen var gles tallskog som gav ett öppet och inbjudande intryck. Tyvärr var bullret från E4:an väldigt högt. När man följde motions slingan ändrade skogen karaktär och blev tätare och det förekom lite höjdskillnader, vilket gjorde vägen intressant. Koloniområdet var fint och omslutet av skogen, men den norra delen gränsade till en stor lastbilsverkstad, vilket förtog intrycket lite. Det hördes också störande trafikbuller vid kolonilotterna.



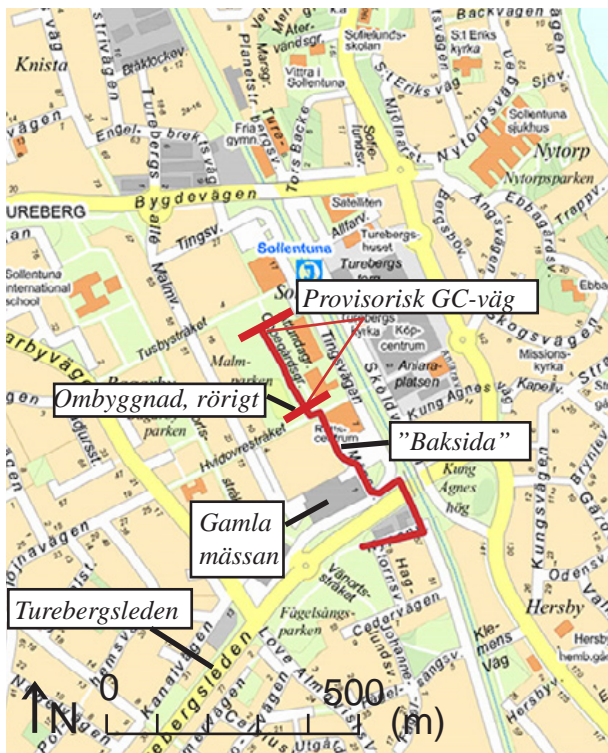
Från Malmvägen till Fyndet. Underlag ©Sollentuna kommun.

## Fågelsångsparken

Tidsåtgång: 15 min  
Avstånd: 700 m

Att hitta: Jag utgick från Malmparken, som jag upplever som Malmvägens centrum, och fortsatte runt hörnet in på Mässvägen. Tyvärr gick det inte att korsa Turebergsleden där, utan jag var tvungen att ta en omväg över gångbron intill järnvägen. Det visade sig att det hade varit lättare att utgå från Malmvägen, eftersom man då kommer rakt på en tunnel under Turebergsleden som leder till parken.

Upplevelsen av vägen: GC-vägen genom Malmparken verkade vara provisorisk och jag snavade på en betongklump som låg där. Södra delen av parken höll på att byggas om och gav därför ett rörigt intryck. Mässvägen kändes som en baksida med ett undanskymt läge. Man möttes också av baksidan av den gamla Mässbyggnaden och vidare ner mot Turebergsleden gick man på en GC-väg intill en avspärrad byggarbetsplats. Det var frusterande att se parken på andra sidan Turebergsleden, men att inte kunna ta sig över. GC-vägen söder om järnvägen var trevlig, med mycket växtlighet runtom.



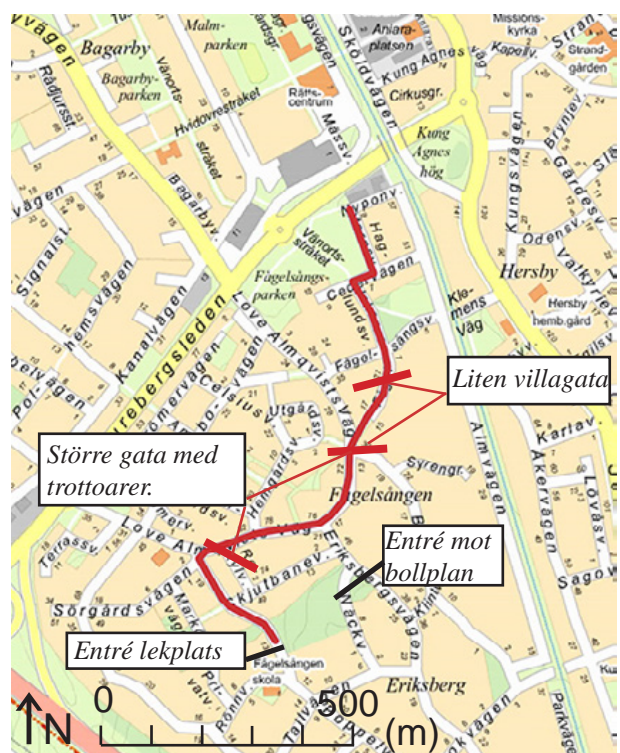
Från Malmvägen till Fågelsångsparken.  
Underlag ©Sollentuna kommun.

## Näckan

Tidsåtgång: 23 min med start i Fågelsångsparken.  
Avstånd: 1,2 km

Att hitta: Jag hade varit i Näckan förut, men då hade jag använt mig av en karta för att hitta dit. Nu prövade jag att gå söderut från Fågelsångsparken, eftersom det var min mentala bild av hur man tog sig till Näckan. Det krävs att man går långt in i villaområdet innan man ser det lilla skogsområdet. Om man promenerar upp för Poppelvägen kommer man till lekplatsen, vilket är den tydligaste entrén till området. Det lättaste sättet att hitta till området är förmodligen att följa Love Almqvists väg och sedan Eriksbergsvägen eller Poppelvägen.

Upplevelsen av vägen: Från Fågelsångsparken följde jag Johannelundsvägen, som kantades av villor och en litet skogsbevuxen tomt. Där var det lugnt och fridfullt och det lilla skogsområdet såg spännande ut. Det fanns till exempel en koja där. Fågelsångsvägen var liten och upplevdes halvfentlig snarare än offentlig. Love Almqvists väg var bredare och hade dessutom trottoarer, vilket kan göra att det känns mer naturligt att promenera längs den om man inte bor i området.



Från Fågelsångsparken till Näckan.  
Underlag ©Sollentuna kommun.

## Kung Agnes hög

Tidsåtgång: Ingen tidtagning gjordes.

Avstånd: 1,5 km med start på Turebergs torg

Att hitta: Jag visste var Kung Agnes hög låg och ändå var det svårt att ta sig dit. Jag började gå från Turebergs torg eftersom jag visste att Kung Agnes hög låg på östra sidan järnvägen. Området med gravhögen ligger precis vid korsningen Turebergsleden/Sollentunavägen, men där finns inga övergångsställen över de vältrafikerade vägarna. Det finns inte heller någon trottoar på den sida av vägen som ligger mot Kung Agnes hög. Jag valde därför att gå en omväg under järnvägen för att kunna slippa korsa de stora vägarna. När jag sedan kom fram till Sköldvägen fanns där inte heller något övergångsställe. Vid Sköldvägen fanns något som liknade en entré till fornlämningsområdet eftersom det stod en liten informationsskylt där. Man kunde dock inte se texten från andra sidan Sköldvägen. Att gå Tingsvägen hade varit en snabbare väg att komma till fornlämningsområdet från Malmvägen. Eventuellt har kommunen gjort platsen svårtillgänglig för att inte fornlämningen skall utsättas för slitage.

Upplevelsen av vägen: Trafiksituationen runt Kung Agnes hög skapade osäkerhet och frustration. Sträckan längs järnvägen kändes trygg tack vare att det bara rörde sig fotgängare och cyklister där. Det fanns mycket grönska intill och järnvägen var väl avskärmad.



Turebergs torg till Kung Agnes hög.  
Underlag ©Sollentuna kommun.

## Edsviken – strandpromenad och park samt Nytorpsparken

Tidsåtgång: 22 min (Nytorpsparken 10 min)

Avstånd: 980 m till Edsviken

Att hitta: En förutsättning för att hitta till Edsviken är att veta åt vilket håll den ligger. Den första sträckan under järnvägen till Turebergs torg har nog alla Malmvägenbor gått, eftersom Sollentuna centrum och busshållplatser finns på andra sidan. Det fanns ingen skyltning till Edsviken från Turebergs torg, vilket skulle kunna behövas. Eftersom jag visste åt vilket håll jag skulle korsade jag Sollentunavägen och följde en tillfällig gång- och cykelväg genom en byggarbetsplats fram till sjukhuset. Framme vid sjukhuset möttes jag av ett garage och det var inte tydligt vart man skulle gå för att komma till Nytorpsparken och Edsviken. När jag tog höger upp bredvid sjukhuset kom jag dock in i Nytorpsparken där det fanns en gångväg i stenmjöl som jag kunde följa ned till Strandvägen.

Upplevelsen av vägen: Sträckan genom Nytorpsparken var lugn och vacker med utsikt över vattnet nedanför och mycket växtlighet runtom. Trafikbullret hördes mindre på denna sida åsen, men det hördes också när bilar körde förbi på Strandvägen nedan. Promenadvägen nerför åsidan var ganska smal och belagd med stenmjöl. Eventuellt är lutningen lite för brant för att vara tillgänglig för personer i rullstol. Denna väg kan nog kännas otrygg i mörkret och på vintern om den blir hal.



Från Malmvägen till Edsviken.  
Underlag ©Sollentuna kommun.

## Edsviken, via Strandvägen

Tidsåtgång: Ingen tidtagning gjordes.

Avstånd: 1,0 km

Att hitta: För att komma till Edsviken denna väg passerade jag Sollentuna centrum, gick söderut och svängde vänster in på Kung Agnes väg. Sedan ledde en kort bit GC-väg upp på Kapellvägen som gick förbi Missionskyrkan innan jag kom upp på Strandvägen som gick ner till vattnet. Det var lite knepigt att fatta att man skulle gå in just på Kung Agnes väg för att komma ner till Strandvägen, det är inget tydlig promenadstråk och trots att Hälsans stig följer denna väg är den inte så tydligt skyltad.

Upplevelsen av vägen: Här gick man längs större vägar, förutom på avsnittet mellan Kung Agnes väg och Kapellvägen. Det kan vara en fördel om man vill promenera kvällstid, då dessa vägar troligtvis är mer befolkade än stigen genom Nytorpsparken. Den nedre delen av Strandvägen var för brant för att vara tillgänglig för alla. Längs Sollentunavägen gav köpcentret och de nybyggda flerbostadshusen en urban karaktär, medan det längs Strandvägen fanns stora äldre villor som skapade en annan karaktär.



Från Turebergs torg till Edsviken.

Underlag ©Sollentuna kommun.

## Edsbergsparken (från strandparken vid Edsviken)

Tidsåtgång: 18 min

Avstånd: 1,0 km

Att hitta: Det var lätt att hitta till Edsbergsparken från parken nere vid Strandvägen. Jag såg Edsbergs slott och det var bara att följa den promenadväg, kallad Nils Göranssons promenad, som går längs stranden.

Upplevelsen av vägen: Promenaden längs vattnet kändes rofylld och naturnära. Det fanns mycket fint att titta på omkring: vikens vatten, andra sidan sjön med Falkberget och olika slags bebyggelse samt villorna, sjukhuset och kyrkan på åsen. Promenadvägen var tydlig och inbjudande. Det fanns papperskorgar, belysning och bänkar längs vägen. Miljön omkring promenadvägen varierade med olika vegetation men överlag var det öppet och luftigt.



Från parken vid Strandvägen till Edsbergsparken.

Underlag ©Sollentuna kommun.

## Badberget (från Edsbergs slott i Edsbergsparken)

Tidsåtgång: 10-15 min

Avstånd: 850 m

Att hitta: Badberget gick bra att hitta till med utgångspunkten att jag visste att det skulle vara på andra sidan Edsviken. Jag följde Nils Göranssons promenad, som fortsatte längs östra sidan av viken, och kom sedan upp på en bilväg som gick förbi Badberget. Det fanns ingen skyltning mot badplatsen.

Upplevelsen av vägen: Längs promenadvägen fanns bänkar, belysning och papperskorgar. Denna sida av viken var mycket blåsigare än den västra. Jag passerade klippvallar med slån och rosor på, vilket gav en känsla av att vara nära naturen. Efter några hundra meter kom jag upp på Landsnoravägen som inte var lika bra att promenera på. Vägen var smal, det fanns inga trottoarer och det kändes otryggt när bilar körde förbi. Däremot var det fin utsikt även här. Man såg ut över vattnet och på vänstra sidan fanns det stora lyxiga villatomter.



Från Edsbergs slott till Badberget.  
Underlag ©Sollentuna kommun.

## Amerikaskogen från Turebergs torg

Tidsåtgång: 20 min

Avstånd: 1,7 km

Att hitta: Det var lätt att hitta genom att följa en GC-väg, som gick längs med Sollentunavägen, norrut. Strax norr om Edsbergsparken gick en GC-väg ner i skogen på vänster sida. Det upplevdes inte som så lockande att gå av GC-vägen och in i skogen, eftersom det fanns mycket sly och en ganska brant backe intill vägen. Det fanns också något som liknade en entré till skogen från Hagvägen, men Hagvägen var väldigt brant att ta sig uppför.

Upplevelsen av vägen: Det var mycket trafik på Sollentunavägen och mycket bullrigt. Det var många som gick och cyklade på GC-vägen intill. Det här var inte en promenadväg där man kan slappna av. Däremot finns det mycket att se längs vägen och busshållplatser ifall man inte orkar gå tillbaka.



Från Turebergs torg till Amerikaskogen.  
Underlag ©Sollentuna kommun.



## Sammanfattning av grönområdenas nåbarhet

Det är bra att Järva cykelled finns, men skyltsystemet är svårtolkat och borde förbättras. Det vore bra med mer sammanhängande GC-vägar till Järva och att kopplingarna under E4 och i E4:ans närområde blir mer attraktiva för fotgängare och cyklister.

Turebergsleden är en barriär mellan Malmvägen och Fågelsångsparken samt för att ta sig till Kung Agnes hög (tillsammans med Sollentunavägen).

Näckan är svår att hitta till om man inte vet vart man ska.

Det saknas skyltning till Edsviken. Det vore lämpligt med en skyltning som utgick från Turebergs torg. Kopplingarna mellan Sollentuna centrum och Edsviken behöver förtydligas.

Det finns stora höjdskillnader inom Tureberg. Därför skulle det vara bra att se över lutningar på promenadstråken till olika grönområden. Kommunen kan informera om vägar som är lämpliga för personer i rullstol, med rullator, barnvagn med flera. Eventuellt kan tillgängligheten förbättras genom ramper eller liknande på vissa platser.

Promenadstigen runt Edsviken är en stor tillgång, med sin natursköna omgivning och målpunkter längs vägen.

Sollentunavägen är praktisk att följa då den passerar många målpunkter och har GC-bana. Däremot är den väldigt bullrig.



Exempel på Järva cykelleds förvirrande skyltning.



Så här ser det ut på längs Knistavägen strax innan tunneln mot Järvafältet.



På väg från Turebergs torg mot Edsviken. Nya flerbostadshus är under uppyggnad på andra sidan Sollentunavägen. Här är det viktigt att området på andra sidan vägen får en offentlig och inbjudande karaktär.



Vid sjukhuset är det otydligt att stråket mot Edsviken fortsätter till höger.



Vägen till Hansta bestod bland annat av en enslig trottoarlös väg som passerade en bildemontering.

## 4.5 Plan- och exploateringsprojekt i närområdet

Här beskrivs kort några pågående plan- och exploateringsprojekt i Sollentuna som har relevans för Malmvägenbornas tillgång till grönområden.

### **Förbifart Stockholm, upphävande av detaljplan samt Trafikverkets arbetsplan**

Förbifart Stockholm, en ny stor trafikled, ska ansluta till E4:an i höjd med Fyndetskogen (Sollentuna kommun 2013g). Trafikplatsen kommer att ta i anspråk 30-50 m av Fyndetskogens västra kant (ibid.). Den södergående delen av Förbifart Stockholm kommer dessutom att löpa in under Norra Kolonnvägen (ibid.), vilket kan bilda ytterligare en barriär mellan Tureberg och Hanstareservatet.

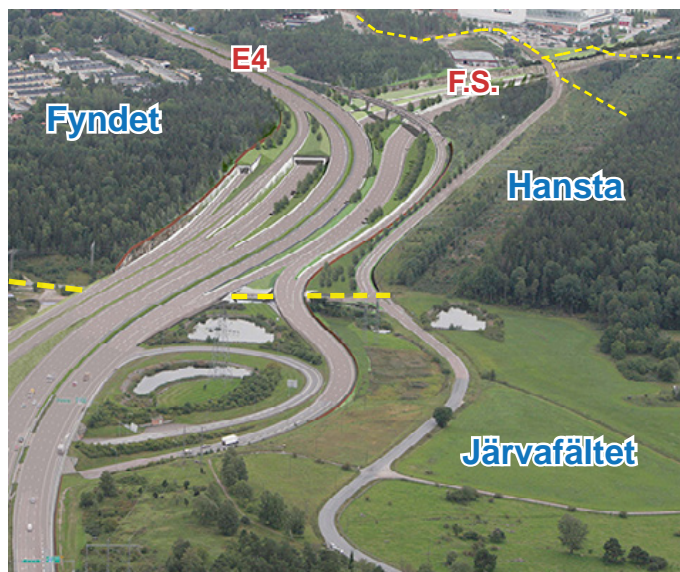
Enligt Trafikverket (2012) kommer ingreppet att innefatta anläggandet av nya bullervallar och bullerskärmar, så att trafikbullret i Töjnan och Fyndet kommer att minska snarare än öka. Alla passager under E4 till Hanstareservatet och Järva kommer att finnas kvar i någon form (ibid.). Det faktum att vägen till Hanstareservatet kommer att innebära korsandet av ännu en stor trafikled skulle kunna betyda att tillgängligheten blir sämre. Sollentuna kommun (2013g) skriver dock att: "Intrånget i Fyndets grönområde avses att kompenseras genom förbättrad tillgänglighet till grönområdena väster om E4."

### **Förslag till detaljplan för kvarteret Topplocket, Tureberg**

Detta planförslag innebär att den västra delen av grönområdet söder om Bygdevägen ska bebyggas med bostadskvarter (Sollentuna 2013d). En övervägande del av ytan som tas i anspråk består av gräsmattor med träd i (ibid.). Även om en grön bostadsgård tillkommer, så innebär förslaget att en del av den grönya i området som uppfattas som relativt allmän yta blir privatiserad.



*FÖRE: E4 vid Knista sedd från norr. De gula strecken visar de vägar man kan promenera för att ta sig från Töjnan till Hansta respektive från Knista till Järvafältet. Foto ©Trafikverket. Publicerad med tillstånd. Text och streckade gula linjer är mina tillägg.*



*EFTER: E4 möter Förbifart Stockholm (förkortad F.S.) vid Knista sett från norr. Den nya trafikplatsen tar en del av Fyndets skog i anspråk. Tunneln vid Knistavägen blir längre. För att ta sig till Hanstareservatet kommer man att behöva gå på en bilbro eller en GC-bro över Förbifart Stockholm. Foto ©Trafikverket. Publicerad med tillstånd. Text och streckade gula linjer är mina tillägg.*

## Detaljplan för Turebergs torg och park

På andra sidan Sollentunavägen från Turebergs-torg, invid Bergsbovägen, ska en liten park anläggas innanför den nya bebyggelse som uppförs där (Sollentuna kommun 2013b). Området används idag som etableringsyta av byggföretagen som bygger intilliggande hus (ibid.). Det kommer att finnas en lekplats och sittplatser i parken (ibid.). Parken kan bli en del av ett grönskande promenadstråk som fortsätter genom Nytorpsparken och ner till Edsviken.



Läge för parken vid Bergsbovägen. Foto© Lantmäteriet, i2012/901. Egna tillägg har gjorts.

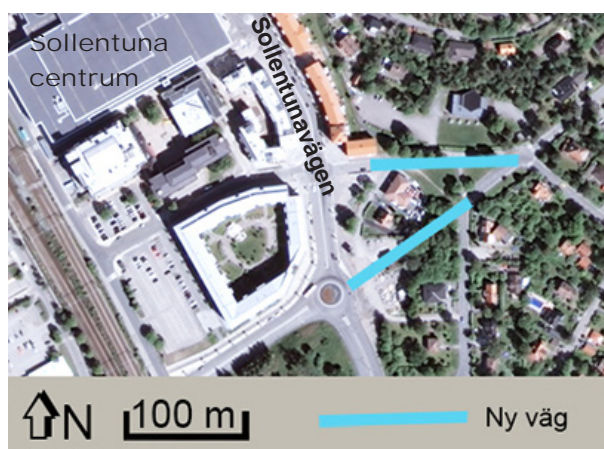
## Direktiv för planeringen av Västra Tureberg

Enligt Sollentuna kommun (2013f) har kommunstyrelsens plan- och exploateringsutskott beslutat att Turebergsleden ska omvandlas till en alléplante-rad stadsgata. I en illustration möts Turebergsleden och Malmvägen i samma nivå (Sollentuna kommun 2013j). Detta skulle medföra att Turebergsleden skulle korsas via övergångsställen istället för i GC-tunnlar, vilket eventuellt skulle kunna ge en bättre tillgänglighet till Fågelsångsparken från Malmvägen. Möjligtvis kommer också trafikbullret att minska om ombyggnaden leder till att trafiken på gatan minskar eller att farten sänks.

Det finns också planer på att bygga en tennishall samt bostäder, kontor och verksamhetslokaler på platsen för den gamla Sollentunamässan (Sollentuna kommun 2013f)

## Detaljplaneprogram för delar av kvarteren Tårpilen och Taptot, Tureberg

I detaljplaneprogrammet föreslås bland annat att Strandvägen ska förlängas ut till cirkulationsplatsen vid Sollentunavägen/Turebergsleden och att Kung Agnes väg ansluts direkt till Strandvägen (Sollentuna kommun 2013c). Längs Kung Agnes väg är en cykelbana föreslagen (ibid.). Detta kommer att innebära en tydligare anslutning mellan Sollentuna centrum och Strandvägen som leder ner till Edsviken, vilket är positivt.



Strandvägen och Kung Agnes väg förlängs till Sollentunavägen. Foto© Lantmäteriet, i2012/901. Egna tillägg har gjorts.

## Anbudstävling om två fastigheter inom kvarteret Tabellen, Västra Tureberg

Öster om Malmparken innanför det nya tingshuset ska det byggas två nya hus - ett med studentbostäder och ett med bostadsrätter eller ägarlägenheter (Sollentuna kommun 2013e). Husen ska öppna sig mot Malmparken och ha kommersiella eller publika lokaler i bottenvåningarna mot parken (ibid.). Det är positivt att det tillkommer bostäder precis intill Malmparken, eftersom det kan bidra till ett folkliv på platsen större delar av dygnet, så att parken känns tryggare. Det är viktigt att de gemensamma ytorna rymmer alla gamla och nya boende i området, så att ingen känner sig undanträngd. Kanske kan dessa nya bostäder och verksamheter bidra till att människor från fler delar av Sollentuna kommer röra sig genom Malmvägens kvarter.

## 4.6 Malmvägenbornas intervjusvar

Här nedan redovisas resultatet av min undersökning av hur 43 Malmvägenbor använder och upplever grönområdena i närheten av Malmvägen.

### **Grönområden de besöker**

I början av intervjuerna ställdes en öppen fråga om vart respondenterna brukade gå när de var ute i naturen. De grönområden som respondenterna främst svarade att de brukade vistas i på fritiden var Malmparken (19 svar), Bagarbyparken (15 svar) och Edsviken (10 svar). Andra områden som omnämndes av flera än en person var Edsbergsparken (4 svar), Fågelsångsparken (4 svar) och Bögs gård (3 svar).

Genom vidare samtal då jag frågade om respondenterna hade besökt vissa särskilda områden var det ännu fler som svarade att de hade besökt Malmparken, Edsviken, Bögs gård/Järvafältet, Fågelsångsparken, Edsbergsparken och Bagarbyparken. Detta styrker att dessa området är de mest populära och välkända bland de svarande. Amerikaskogen och Fyndetskogen var det ungefär en tredjedel av respondenterna som hade besökt åtminstone någon gång. Näckan var det inte många som kände till. Ungefär fem svarande hade varit där enligt mina anteckningar. Ungefär lika många hade varit i grönområdet söder om Bygdevägen samt i Nytorpsparken vid sjukhuset. De mer informella grönområdena på andra sidan Turebergsleden var det bara ett par som hade besökt. Kung Agnes hög likaså. Endast en person svarade att hon hade besökt grönområdet vid Knista gård.

### **Aktiviteter i grönområdena**

De aktiviteter som flest av de svarande uppgav att de ägnade sig åt i grönområdena var promenader, grillning, bad, fotboll, att vara ute med barnen, fika/picknick samt att "hänga"/träffa kompisar/leka. Några nämnde att de brukade åka pulka på vintern och några brukade cykla.

## **Om de populäraste grönområdena**

Här följer sammanfattningar av vad de intervjuade tyckte om de grönområden som var populärast att besöka.

### **Malmparken**

I Malmparken är det många barn som leker vid lekplatsen och både barn och ungdomar spelar fotboll på konstgräsplanen. Speciellt på sommaren är parken en mötesplats där man umgås med familj och vänner, grillar, picknickar och solar. Folk som inte bor på Malmvägen kommer också till lekplatsen med sina barn.

Det som uppskattas hos Malmparken är att det är en fin park där barnen kan leka och att den är en mötesplats där man kan möta andra och titta på folk. En negativ aspekt som nämns är att det kan kännas otryggt i parken, både för att så mycket folk vistas där och för att det har hänt otäcka saker på platsen. Det kan vara stökigt kvällstid med bråk och berusade personer. En flicka berättade att det funnits huggormar i buskaget vid lekparken. Andra klagomål är att det är skräpigt, inte så välskött, att strålkastarna till fotbollsplanen inte fungerar och att det saknas nät bakom fotbollsmålen.

Det fanns önskemål om att utöka aktivitetsdelarna i Malmparken; att bygga en större bollplan och att utöka lekplatsen med fler lekredskap. En person föreslog att det kunde finnas ett utegym där föräldrarna skulle kunna träna medan de höll uppsikt över barnen i lekparken. Bättre belysning önskades också, både i parken och längs gång- och cykelvägarna intill. Ett annat förslag som kom upp var att Malmparken skulle kunna få något speciellt som kunde locka dit fler personer från andra delar av Sollentuna; till exempel spektakulära fontäner, konst eller ljusspel. Det föreslogs också att gratis aktiviteter som till exempel zumba (en slags aerobicspass med inspiration från latinamerikanska danser (Parcher, 2008) ) samt olika aktiviteter för barn skulle kunna ordnas i parken.

### **Bagarbyparken**

I Bagarbyparken leker barnen i den stora lekparken. På sommaren är det fullt med folk i parken. Ungdomarna sitter där och solar, "softar" och lyssnar på musik.

Parken upplevs av någon som mest för barn. Medan en person tycker att parken blivit bättre sedan den gjorts om saknar någon annan de buskar som förr ramade in parken. Parken upplevs som tryggare än Malmparken, dock upplever ett barn platsen som otrygg på grund av att någon har skrämmt det under leken. Det går rykten bland barnen om att mördare och "fyllisar" vistas där på natten. Parken upplevs både som för liten och som rymligare än Malmparken, tack vare att det finns fler sittplatser.

De förslag på förändringar som framkom var att bygga tak över bänkarna och att tillföra en större klätterställning.

### *Edsviken*

Vid Edsviken är man mest på sommaren för att bada, promenera och grilla. Flera personer hade varit vid en badplats kallad Badberget på andra sidan viken och någon uppgav att den var den populäraste badplatsen. Några personer sa att de promenerade regelbundet längs viken. Några av ungdomarna brukade grilla vid Segeludden. Två personer brukade mata fåglarna tillsammans med sina barn.

Edsviken beskrevs som en vacker, lugn och rolig plats där man inte störs av trafikbuller på samma sätt som på andra platser i Sollentuna. De nackdelar som nämndes var att den ligger långt bort, att det finns fågelbajs där (efter vitkindade gäss, författarens kommentar) och att det blåser kallt där.

Inga förslag på förändringar gavs av de svarande.

### *Edsbergsparken*

Ingen verkade besöka Edsbergsparken regelbundet utan det handlade om enstaka tillfällen när det hände något speciellt i parken, eller när man råkade befinna sig i närheten. Några av de intervjuade uppgav att de besökt parken med skolan. Flera skilda aktiviteter hade utövats i parken när man väl var där. Man hade promenerat, matat fåglar, lekt, "chillat", spelat fotboll, besökt utefestival, cyklat, tränat kondition, sprungit och övat att rädda sig ur en isvak.

Omdömen om parken var att den ligger för långt bort, att det är lugnt och skönt där och att det är tråkigt att vara där själv. Någon sa att det är få

Malmvägenbor som går på evenemangen i parken. Någon föreslog att det borde finnas fler aktiviteter för barn i parken.

### *Fågelsångsparken*

De som hade besökt Fågelsångsparken hade främst varit där och grillat. Några uppgav att de mest var där på sommaren, men troligen gäller det för flera av dem som brukade grilla. Några brukade promenera i parken och en person nämnde också att han brukade plocka äpplen och päron där. Någon hävdade att de flesta Malmvägenbor brukar vistas i parken.

Fågelsångsparken uppfattades olika av olika personer. Några tyckte att den var lugn och fin och att lekplatsen var bra, andra omnämnde den som tom och övergiven respektive läskig och bullrig. Lekplatsen beskrevs passa de yngre barnen bäst. Andra negativa intryck var att tonåringar grillade och rökte nära lekplatsen och att någon en gång hade ställt en engångsgrill på ett av lekredskapen. Någon beskrev platsen som "kaotisk" att vara på med barnen och en annan tyckte att det var jobbigt med gruset som kom in i sandalerna.

Önskemål som kom fram var att det borde finnas mer lekredskap, speciellt för äldre barn.

### *Bögs gård/Järvafältet*

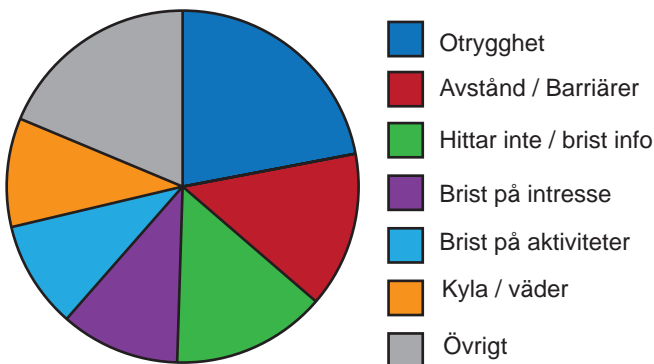
Bland dem som hade varit på Järvafältet nämnde ungefär hälften att det var Bögs gård de hade besökt. Flera av barnen hade varit på Järvafältet eller Bögs gård med skolan eller fritidsgården. Man hade promenerat till Bögs gård med skolan eller haft orientering på Järvafältet. Några gjorde också utflykter dit med familjen. Några av de vuxna uppgav att de hade besökt Järvafältet när de var små eller för längesedan. En person brukade ofta cykla ut till Järvafältet för att "insupa naturen". Någon hade cyklat dit på kvällen "som ett äventyr".

Ett omdöme om Bögs gård var att djuren luktade äckligt. Järvafältet beskrevs av två personer som att det låg långt bort. En person klagade på att det låg hästbajs där. Någon tyckte att Järvafältet var jättefint för att det fanns mycket natur och hästar och någon kallade Järvafältet för sitt andra hem.

Inga förslag på förändringar gavs av de svarande.

## Hinder för utevistelse

Dessa hinder för utevistelse kom på tal när de intervjuade svarade att de inte besökte ett visst grönområde eller natur i allmänhet.



Diagrammet visar hur stor andel av svaren rörande hinder för vistelse i grönområden som handlade om olika specifika hinder.

### Otrygghet

Otrygghet var det vanligaste skälet till varför man inte ville eller tvekade att besöka en plats. Ett skäl till otrygghet var att man hade sett eller mött stökiga, bråkiga eller berusade personer ute i parkerna kring Malmvägen. Någon menade att hon varit rädd för Malmvägen innan hon flyttade dit, men att området också blivit lugnare på senare år. En person nämnde att det nybyggda häktet skapar otrygghet. Ett par personer sa istället att de upplevde Malmvägen som tryggt för att de kände sig hemma där. De kände sig däremot otrygga när de rörde sig bland främlingar utanför bostadsområdet.

Tre personer förknippade skogen med otrygghet. En var rädd att gå vilse, en var orolig när barnen lekte i skogen och en var rädd för småkryp, mörker och ljud i skogen. Den senare var även rädd för att sitta på gräsmattor på grund av småkryp. En annan person berättade om huggormar i buskarna på lekplatsen. Två personer kände sig otrygga där det vistades mycket folk, som i Malmparken och Fågelsångsparken på sommaren.

### Avstånd/Barriärer

Ett ganska vanligt hinder för att besöka grönområden var stora avstånd eller andra svårigheter att ta sig dit. Grönområden som sades ligga för långt bort var Edsbergsparken, Fyndetskogen, Näckan, Edsviken och Järvafältet. Det förekom också

att personer hade svårt att gå och därför inte tog sig längre än till Malmparken. Kung Agnes hög upplevdes som svårtillgänglig på grund av att den är omgiven av högtrafikerade vägar som saknar övergångsställen.

### Hittar inte/brist på information om områden

Ganska många uppgav också att de inte hittade till de grönområden som diskuterades. Detta gällde främst Näckanskogen. Kung Agnes hög, Fyndetskogen och grönområdet vid Knista gård var det också några som inte kände till. Jag frågade två personer om de visste att det fanns en gravhög där Kung Agnes hög ligger men det gjorde ingen av dem. Ett barn svarade att hon skulle vilja vara mer i skogen, men att hennes mamma inte hittade dit.

### Brist på intresse

Flera personer förklarade att de inte var intresserade av att vistas i grönområdena eller att de saknade motivation. Tre personer svarade rent ut att de generellt inte var intresserade av att vistas i naturen. Ett par personer svarade att de inte brukar vara i skogen och några barn berättade att de bara är i skogen med skolan.

### Brist på aktiviteter

De grönområden som inte bestod av skog och som saknade anordningar såsom sittplatser, lekredskap och liknande omnämndes av flera som ointressanta för att det inte fanns någonting där.

### Kyla/dåligt väder

Kyla och dåligt väder avskräckte en del från att gå ut. Fem personer sade sig mest vara inomhus på vintern. Troligen skulle ännu fler hållit med om detta om de hade fått en direkt fråga om det, eftersom många bara pratade om aktiviteter de gjorde under sommaren när de talade om sina besök i grönområdena. En person tyckte att det var jobbigt att vänta på sonen när han åkte pulka på vintern, hon föredrog att vara inomhus då. Någon tyckte att det var kallt och blåsig vid Edsviken.

En förskollärare som arbetade på en lokal förskola hävdade att föräldrar ibland är motvilliga till att barnen är ute och leker på vintern och därför skickar barnen till förskolan i för kalla kläder så att de ska få stanna inne. Förskolan hade dock motverkat detta genom att ha varma lånekläder.

### *Bristande skötsel/smuts*

Några klagade på bristande skötsel i parkerna, till exempel på cigarettfimpar och skräp i Malmparken och Fågelsångsparken. En person tyckte det var dåligt att fotbollsplanen i Malmparken saknade nät och att strålkastarna där inte fungerade. En annan sa att Malmparken inte var så välskött. Fågelbajset på Edsvikens strand och gräsmattan intill samt hästbajs på Järvafältet var det ett par som blev störda av. En person klagade på grus som kom in i sandalerna i Fågelsångsparken och Malmparken.

### *Tidsbrist*

Ett fåtal personer nämnde specifikt tidsbrist som ett hinder för att gå ut i grönområdena. En person trodde att äldre och medelålders inte hade tid att vara ute så mycket.

### *Buller/stök*

En person tyckte att det var för mycket buller i Fågelsångsparken. En annan tyckte generellt att det var ett problem med trafikbuller i grönområdena. Hon nämnde Edsviken som ett exempel på ett lugnt grönområde. Malmparken omnämndes som stökig, på grund av allt liv och rörelse där. I både Tunnelparken och Malmparken upplevde någon att det var trångt på helgerna.

### *Brist på sällskap*

En person uppgav som skäl för att inte gå till Fågelsångsparken att hon inte kände någon som bodde där. Hon tyckte det var viktigt att vara bland folk hon kände och att detta var lättast i det egna bostadsområdet. För en annan person var det avgörande skälet till att hon inte gick till Malmparken att hon hade fått nya kompisar som inte gick dit. En tredje tyckte att Edsbergsparken var tråkig att vistas i utan sällskap.

### *Dålig ekonomi*

En person nämnde att det generellt bor många med dålig ekonomi i området och att det därför finns ett behov av kostnadsfria aktiviteter, speciellt för barn. Om detta var ett hinder för att gå ut i grönområdena var oklart, men det kan tänkas att brist på varma kläder och utrustning som till exempel cyklar är begränsande.

## **Sammanfattning av intervjusvar**

Sammanfattningsvis konstateras att närhet och kvalitet är två faktorer som spelar in i vilka grönområden man går till. De närliggande parkerna som också innehåller tydliga anordningar som lekredskap och sittplatser används mest, medan närliggande grönområden utan anordningar inte är lika populära. På lite längre avstånd är Edsviken ett välbesökt besöksmål, kanske tack vare att det är välkänt, välordnat och att man där kan uppleva lugn och närheten till vatten. Fyndetskogen och grönområdet vid Knista gård har inte samma attraktionskraft, trots att de ligger på ungefär samma avstånd. Bögs gård och Järvafältet är det många som känner till och har besökt någon gång, vilket kan bero på att skolorna gör utflykter hit och att Bögs gård är ett besöksmål för barnfamiljer. Kung Agnes hög var okänd bland dem jag pratade med.

De viktigaste hindren för att vistas i grönområden var otrygghet, långa avstånd, att man inte hittade till grönområdena, att man inte var intresserad av att vistas ute i grönområden, att man tyckte det fanns för lite att göra i grönområdena och att det var jobbigt att vara ute vid kyla och dåligt väder.

## 4.7 Förslag

I detta avsnitt redovisas mina förslag för hur Solentuna kommun ska kunna gynna hälsofrämjande vistelse i grönområden för boende på Malmvägen. Först beskrivs vilka grönområden som ska prioriteras samt vilka fokusområden som kommunen skulle behöva arbeta vidare med. Sedan följer en karta som visar det geografiska läget för föreslagna åtgärder kopplade till specifika platser och till sist beskrivs dessa åtgärder.

### **Prioriterade grönområden**

Vissa grönområden bedöms som viktigare än andra för Malmvägenbornas rekreation. De nämns nedan.

#### *Malmparken, Bagarbyparken och Fågelsångsparken*

De närliggande parkerna är de som används oftast och har därför stor betydelse för vardagsmotion och rekreation. Ju större andel grönyta i närområdet, desto bättre. Parkerna ska uppmuntra till fysisk aktivitet för alla åldrar. De får också gärna innehålla karaktären *Lustgården*.

#### *Nytorpsparken och Edsviken*

Tillgången till *Det rofyllda* är sannolikt av stor betydelse för mental återhämtning. De närmaste grönområdena med denna kvalitet är Nytorpsparken och Edsviken.

#### *Järvafältet/Hanstareservatet*

Kontakten med Järvafältet/Hanstareservatet är viktig eftersom det bara är där Malmvägenborna har tillgång till karaktären *En rymd för tanke och vederkvickelse* samt *Det vilda* i större omfattning.

## Fokusområden



### *Bevara och utveckla de närliggande grönområdena*

De närliggande grönområdena ska utvecklas så att de erbjuder fysisk aktivitet, samvaro och avkoppling i en attraktiv miljö för alla olika människor.

De obebyggda grönområdena bör värderas utifrån sin potential att positivt påverka folkhälsan, snarare än att betraktas som mark som genererar värden först om den bebyggs. Att främja tillgången på bostadsnära grönområden och att göra dessa till platser för rörelse, samvaro och avkoppling är en investering för framtiden.



### *Informera om de grönområden som finns och vad de har att erbjuda.*

Se till att alla grönområden har ett namn och att det finns med på kommunens kartor. I broschyrer och på kommunens hemsida ska det finnas beskrivningar av grönområdena, gärna på flera språk. Dessa beskrivningar ska inkludera vägvisning, faciliteter på platsen eller i närheten såsom toaletter och serveringar, kommunala färdmedel i närheten, tillgänglighet för personer med olika funktionsnedsättningar samt självklart vad man kan göra i grönområdet. I grönområdena kan det gärna finnas en karta över området samt intressant information om platsens historia, gestaltning, naturvärden eller liknande. Använd gärna lättolkade symboler i kartor och vägvisning för att underlätta för personer som inte kan språket.



### *Koppla samman bostäder och grönområden med attraktiva gång- och cykelstråk.*

Det ska finnas sammanhängande promenad- och cykelvänliga stråk till grönområden. Speciellt viktigt är att skapa tydliga vägar från centrala Tureberg till Edsviken respektive Järvafältet. Identifiera också lugnare och natursköna stråk där trafikbullret inte är framträdande.





### *Välkomna ovana naturbesökare ut i naturen.*

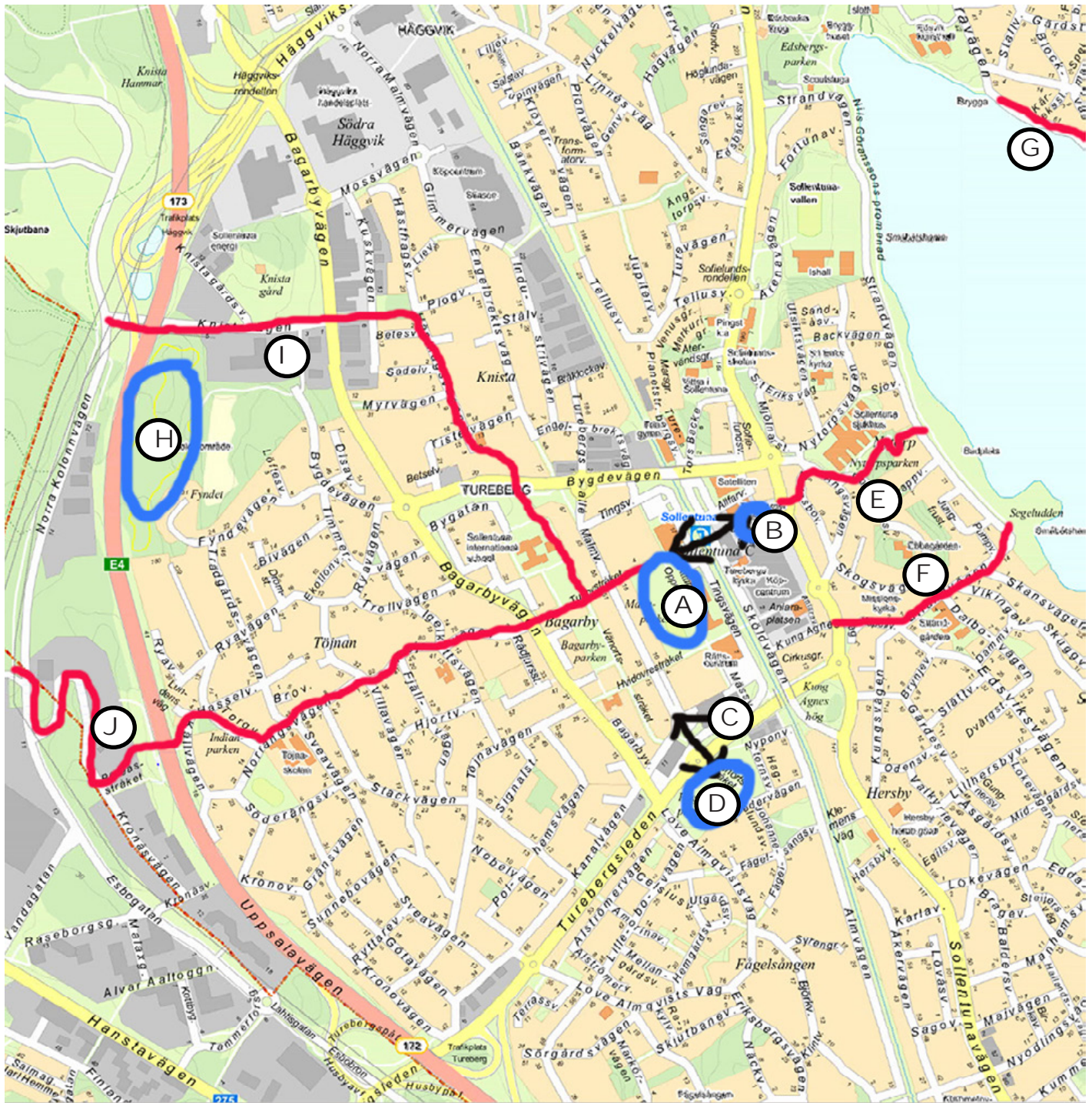
Ordna kostnadsfria aktiviteter där ovana (och vana) naturbesökare kan göra utflykter i naturen tillsammans med naturguider. Ordna gärna utflykter och aktiviteter i samarbete med lokala invandrarföreningar. Även mötesplatser såsom öppna förskolan och fritidsgårdarna är bra samarbetspartners i arbetet med att introducera människor till den omgivande naturen. Se till att det finns skyltade, korta och tillgängliga promenadslingor i skogen.



### *Locka ut invånarna under fler delar av året och dygnet.*

Satsa på evenemang i parkerna som lockar ut människor under den kalla och mörka årstiden. Det kan handla om snöskulpturworkshops för barn, en ljusfestival med konstfullt belysta platser eller en snöfotbollsmatch. Spännande evenemang i Malmparken kan locka dit folk från andra delar av Tureberg, vilket kan bidra till det sociala utbytet mellan Malmvägenbor och övriga Turebergsbor.

# Orienteringskarta för förslag kopplade till särskilda områden och stråk



0 500 (m)
  Stråk
  område
  koppla ihop

- |                    |                                    |                    |                     |
|--------------------|------------------------------------|--------------------|---------------------|
| (A) Malmparken     | (D) Fågelsångsparken               | (G) Landsnoravägen | (J) "Hanstastråket" |
| (B) Turebergs torg | (E) "Nytorpsstråket"               | (H) Fyndet         |                     |
| (C) Turebergsleden | (F) Kung Agnes väg/<br>Strandvägen | (I) "Järvastråket" |                     |

## A. Malmparken



Malmparken är Malmvägens hjärta, och det första man möts av när man kommer från Sollentuna centrum och Sollentuna station.

I och med tillkommandet av nya bostadshus och verksamheter innanför Tingshuset kommer fler människor att röra sig i området, vilket kan bidra till att den västra sidan järnvägen i högre grad kommer att kännas som en del av centrala Sollentuna, istället för att uppfattas som ett eget område. Detta är positivt då det kan leda till att fler än de som bor på Malmvägen rör sig i området, vilket på sikt kan ta bort fördomar om Malmvägen och den negativa stämpel som finns.

Fler boende och besökare i området ställer krav på goda allmänna ytor. Malmparken är redan idag välbesökt och en möteplats för Malmvägenborna. För att ha rum för gamla och nya besökare bör Malmparken utvidgas med nya parkrum av olika karaktär. Parkrummet kan därför utvidgas mot den nya bebyggelsen genom att ta i anspråk de tomma ytorna intill. Parken ska innehålla aktiviteter för olika åldrar och intressen och sittplatser på flera ställen. Intill uppgången från Sollentuna station finns lämpligen en torgbildning som kan ses som en fortsättning på Turebergs torg. "Malmtorget" kan vara en utgångspunkt för en bättre skyltning mot Järvafältet och Hanstareservatet. Torget kan ha plats för torghandel och innehålla sittplatser.

Ljussättningen av parken och intilliggande stråk behöver utvecklas för att ge goda orienteringsmöjligheter, trygghet och en estetiskt tilltalande upplevelse under dygnets mörka timmar.

Malmparken ska vara en plats för möten och aktivitet. Tillfälliga aktiviteter som lockar boende och andra Sollentunabor kan med fördel ordnas där. Det kan röra sig om utegymnastik, mindre konserter och utställningar. Under den mörka och kalla årstiden kan aktiviteter som snöskulpturworkshops eller ljusfestivaler locka ut människor. Under större evenemang eller utställningar som är spridda över stan kan Malmparken få utgöra en "station". Låt föreningar både från Malmvägen och andra områden använda parken för evenemang av olika slag.



*Bostadsområdet och parken bör få en tydlig och attraktiv entré från Sollentuna station.*



*Lekparken för barnen kan kompletteras med ett utegym för de vuxna. Några redskap kan placeras i anslutning till lekredskapen för att kunna nyttjas av småbarnsföräldrar medan barnen leker.*



*Gungbänkar, som här från Superkilen i Köpenhamn, kan locka gammal som ung att slå sig ner.*

## B. Turebergs torg



Turebergs torg är Sollentunas centrum med närheten till Sollentuna station och köpcentret Sollentuna centrum. På torget skulle en informationstavla, med karta över grönområden och målpunkter i närområdet, kunna sättas upp.

Från torget bör det vara skyltat mot Edsviken.

## C. Turebergsleden



Den planerade omvandlingen av Turebergsleden till en alléplanterad gata som möter Malmvägen

samt byggandet av bostäder och verksamhetslokaler i området intill kommer antagligen att ta bort känslan av att man går genom en "baksida" på vägen till Fågelsångsparken. Gångtunneln kommer att försvinna och ersättas av övergångar i gatunivå, vilket har både fördelar och nackdelar. Fördelarna är att folk i allmänhet ogillar att använda gångtunnlar (Gehl 2010, s. 141) och att det blir tydligare hur man tar sig till parken. En nackdel med att trafiksepareringen försvinner är att barn och personer med funktionsnedsättningar får svårare att korsa Turebergsleden. Ett övergångsställe med ljud/ljusreglering är då att föredra ur tillgänglighetssynpunkt (Arbetarnas bildningsförbund, Arvsfonden & Handikappförbunden 2010, s. 15). Det är också viktigt att tänka igenom hur parken möter gatan. Samtidigt som det bör vara tydligt att det ligger en park intill, så kan kanske trafikljudet dämpas med hjälp av plank eller vegetation mot gatan.

## D. Fågelsångsparken



Fågelsångsparken är en stor park som kan rymma fler aktiviteter och anordningar än idag. Till exempel kan lekredskap för äldre barn tillkomma eftersom dagens lekplats upplevs som anpassad för små barn. Sommartid grillas det mycket i parken, vilket gör att grillplatser behöver tillkomma. För att inte konflikter ska skapas mellan olika gruppers användning av parken kan flera områden med sittplatser anläggas. På detta sätt så kan man undgå att lekplatsen används som yta för grillning och "ungdomshäng", vilket stör de mindre barnen

och skadar lekredskapen. Det bör finnas generöst med sopkärl vid sittplatser och grillplatser, eftersom parken sommartid kan bli väldigt nedskräpad (Johansson 2013, ss. 33-34) Den östra delen med fruktträd och en läplantering är ett intressant inslag i parken som berättar något om platsens historia. Platsens odlingstema skulle kunna förstärkas genom att kommunen möjliggör för intresserade att odla på platsen. Odlingen skulle kunna bidra till den sociala sammanhållningen i området genom att fungera som en mötesplats där alla som vill får delta och där arrangemang och workshops av olika slag kan ordnas. Exempel på en sådan gemensam odling är Byhaven 2200 i Köpenhamn, se <http://byhaven2200.dk/>.



*Odling i Byhaven 2200 i Hørsholmparken i Köpenhamn.*



*Dessa klätterställningar på Boble plads i Carlsbergs fabriksområde lockar stora och små till fysisk aktivitet. Kanske något liknande kan anläggas i Fågelsångsparken?*

## E. "Nytorpsstråket"



Denna sträcka mellan Turebergs torg och Edsviken behöver knytas ihop bättre visuellt med skyltning till

Edsviken samt genom vägens utformning. Stråket passerar den park som anläggs vid Bergsbovägen samt Nytorpsparken vilket gör det till den grönaste promenaden till Edsviken.



*Skapa ett tydligt gångstråk mellan Turebergs torg och Ängsvägen. Skylta att stråket fortsätter till höger vid sjukhuset.*



*Tydliggör också att gångvägen vid Nytorpsparken leder mot Edsviken och inte bara upp till sjukhuset.*

## F. Kung Agnes väg/ Strandvägen



Den nya sträckningen av Kung Agnes väg som anknuter till Strandvägen kan bli en tydlig väg mot Edsvi-

ken. Cykelbana på Kung Agnes väg är planerad, det vore bra om cykelbanan kan fortsätta nerför Strandvägen. En trottoar bör också finnas.

## G. Landsnoravägen



Bredda Landsnoravägen och gör plats för fotgängare och cyklister. Skylta till Badberget.

## H. Fyndet



I Fyndet är bullret från E4 ett stort problem. Trafikverket har utlovat lägre bullernivå tack vare bul-

lerskärmar och bullervallar som uppförs i och med anläggandet av en ny trafikplats. Kommunen bör se till så att bulleråtgärderna blir så effektiva som möjligt och dämpar bullret i hela Fyndet, eftersom området har större värde som rekreationsområde ju mindre bullerstört det är.

Som rekreationsskog nära Malmvägen och Sol-lentuna centrum kan Fyndet vara ett lämpligt område för att ordna enklare utflykter i syfte att lära känna den svenska skogen. Det skulle också kunna skyltas en naturpedagogisk promenadslinga där man till exempel skulle kunna lära sig roliga fakta om djur, växter och annat i skogen. En sådan promenadslinga kan med fördel ansluta till kolonilottsområdet.

## I. "Järvastråket"

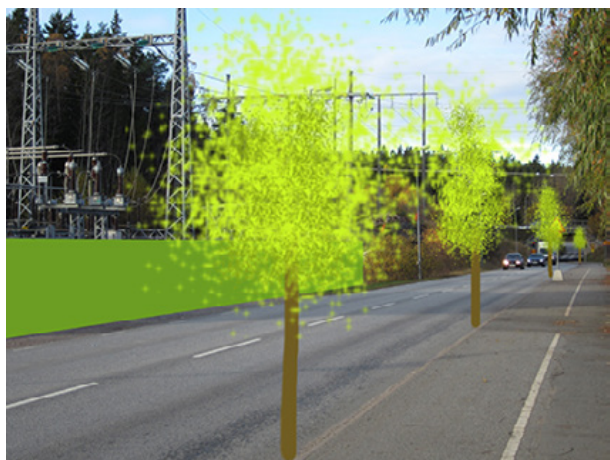


Vägen till Järvafältet kan bli mer attraktiv för fotgängare och cyklister. Den skyltning som hör till Järva

cykelled är otydlig och bör bytas ut. Ny skyltning bör visa vägen både för fotgängare och cyklister och tydligt peka mot Järvafältet.

Det är positivt att stråket går igenom villaområdena istället för längs med Bagarbyvägen, eftersom man då slipper en del trafikbuller. Det är också bra att stråket passerar en lekplats. Däremot behöver stråket göras tydligare när det passerar en bostadsgård norr om Bygdevägen, samt går genom smala villagator, så att man vet att man är på rätt väg.

Knistavägen som leder fram till tunneln under E4:an kan betonas mer som en väg ut i naturen. Kanske kan alléträd planteras längs med den och transformatorstationen avskärmas med en häck, ett plank eller liknande.



*Knistavägen skulle kunna göras mer attraktiv med en grönare utformning.*

## J. "Hanstastråket"



Det här är det stråk som leder ut i den riktiga "storskogen".

Vägen till Hansta går att hitta genom att följa Järva cykelled, men skyltningen behöver bli tydligare. Det vore bra med vägvisning vid gångtunneln under Bagarbyvägen och uppför Frejavägen. Frejavägen är ganska brant, kanske såpass att den kan vara svår att ta sig uppför med rullstol och liknande. I så fall skulle man kunna rekommendera en alternativ väg.

Vägen mellan tunneln under E4:n och Norra Kolonnvägen är inte så trevlig att promenera på eftersom trottoarer saknas och framförallt på grund av den ensliga och otrevliga omgivningen. Troligtvis kommer fler verksamheter etablera sig i detta område samtidigt som byggandet av Förbifart Stockholm också kommer att förändra vägen mot Hansta. Under dessa byggprocesser bör kommunen satsa på att anlägga en attraktiv GC-väg från tunneln under E4:n och fram till Hanstareservatet. Det behövs också en inbjudande skyltning mot reservatet och tydligt skyltade promenadslingor att följa för dem som är ovana att gå i skogen.

# 5. DISKUSSION

## 5.1 Slutsats

Slutsatsen av arbetet blir att grönområden kan stärka den mentala och fysiska hälsan samt motverka känslor av ensamhet och utsatthet. Även om många studier visar att dessa hälsoeffekter finns, så är det långt ifrån säkert hur de uppkommer. För att komma fram till detta behövs fler studier som syftar till att bryta ner hälsoeffekterna i sina beståndsdelar. Därför lyckades jag inte helt besvara frågan om vilka hälsofrämjande faktorer som fanns i de grönområden som Malmvägenborna har tillgång till.

Intervjuundersökningen visade tydligt på värdet av närliggande grönområden. Liksom Grahn och Stigsdotter (2003) visat, kom i intervjuundersökningen långa avstånd till grönområden och otrygghet fram som vanliga hinder för att besöka grönområden. Därför är det viktigt att satsa på tillgången på närliggande grönområden som uppfattas som trygga att vistas i.

En ökad kunskap om exakt vad det är i naturen som ger hälsofördelar och får oss att trivas kan såklart ge oss en bättre utgångspunkt för att skapa goda miljöer som människor mår bra i. Kanske kan även byggda miljöer utformas bättre genom denna kunskap. Men frånvaron av svaret på *varför* naturen är hälsofrämjande får inte vara ett hinder för att sätta ner foten och säga att den är det. Det är lätt att bebygga ett naturområde, men svårare att återställa det, om det ens är möjligt. Det byggs kvarter i parker men det rivs sällan ett kvarter för att anlägga en park. Därför måste stadsplanerare vara rädda om de existerande grönområdena i tätorten. Här är några råd för dem som jobbar med fysisk planering:

- Grönområden ska ligga nära bostaden!
- Det är hälsosamt med en stor andel grönyta nära bostaden!
- Det är hälsosamt med gröna bostadsgårdar och trädgårdar!
- Grönområdena ska vara välkomnande för alla!

Även om den fysiska miljön är i fokus för landskapsarkitekten, så är det svårt att bortse från den sociala miljön i planeringen av grönområden. Eftersom detta arbete behandlar grönområden utifrån deras effekt på människor, så har även sociala frågor belysts och jag ger även några förslag på åtgärder som inte direkt anknyter till den fysiska miljön. Som framkom i avsnittet *Invandrare i naturen*, är det inte bara den fysiska miljön, utan även den sociala, som kan främja naturvistelse. Därför tror jag att alla som arbetar med att planera den fysiska miljön måste samarbeta med dem som har fokus på människor och sociala frågor, vilka kan vara allt från tjänstemannen som arbetar med brottsförebyggande till ledaren på fritidsgården.

## 5.2 Mitt bidrag

Jag har givit en bred bild av ämnet hälsa i grönområden och visat på en mängd faktorer som har betydelse för planeringen av hälsofrämjande grönområden generellt. Jag har också tillämpat dessa kunskaper på en verklig kontext, nämligen grönområdena kring centrala Tureberg i Sollentuna. I arbetet beskrivs de specifika förhållanden som gäller grönområdena i Malmvägens närområde och dessa har också analyserats utifrån ett teoretiskt ramverk. Arbetet har lett fram till konkreta förslag för hur Sollentuna kommun ska kunna gynna hälsofrämjande vistelse i grönområden bland boende på Malmvägen. På så sätt är arbetet ett bidrag både i ett akademiskt och i ett praktiskt sammanhang.

## 5.3 Metodreflektion

### Litteratur

Få av mina källor relaterade till hur utformningen av grönområden påverkar deras effekt på människors hälsa. De källor jag hittade som berörde detta behandlade främst hälsoträdgårdar och jag ville inte gå in i sådan detalj som trädgårdsskalan. Mitt arbete kan ge vägledning i planeringen av grönområden för hälsa, men det behöver kompletteras med mer information om hur grönområden ska vara utformade för att främja hälsa.

Jag använde endast forskning från Grahn och Stigsdotter för att bedöma attraktiviteten hos olika typer av grönområden. Detta för att denna forskning verkar vedertagen och citerades i många sam-

manhang. Jag inventerade inte alla karaktärer av Grahns med flera utan bara de som visats vara populärast bland boende i svenska storstadsområden samt särskilt uppskattade av stressade personer. Grahns och Stigsdotters utemiljökaraktärer är inte direkt kopplade till hälsoeffekter, utöver den studie som kunde visa på stressade personers preferens för vissa karaktärer. Däremot borde grönområden som uppskattas av människor också ge större hälsoeffekter eftersom fler människor kommer välja att vistas i dem.

## **Intervjuer**

Urvalet i intervjuundersökningen kan ha gett en felaktig bild av Malmvägenbornas generella åsikter. Jag pratade dock med människor i varierande sammanhang och tog speciellt fasta på synpunkter som återkom hos flera av respondenterna, vilket borde ge resultatet en viss trovärdighet.

Ett problem med att intervjuerna inte var standardiserade är att jag kan ha styrt intervjuaren genom ledande frågor, eller genom att fråga olika personer olika saker. Den del av intervjun där jag frågade om respondenten vistats i några utpekade grönområden hade till exempel kunnat ge säkrare resultat om den varit mer standardiserad. Till exempel hade det varit bra om jag frågat om samma grönområden varje gång, och formulerat frågan på samma sätt. Under intervjuerna varierade jag mellan att fråga om respondenten brukade gå till de olika områdena eller om de hade varit i de olika områdena. Jag valde också att inte gå igenom alla grönområden på listan med varje respondent. Om de till exempel tidigare hävdade att de inte brukade gå till några grönområden utanför Malmvägen frågade jag bara om de största parkerna och naturområdena. Detta varierade också med hur mycket tid och motivation jag upplevde att respondenten hade att besvara frågorna. Troligtvis hade resultaten blivit annorlunda med mer förberedelser och en van intervjuare, men det hade nog också varit lättare om respondenterna hade varit förberedda på att intervjuas och om det hade funnits tid avsatt för detta. Skulle detta ordnas hade hela processen med intervjuerna tagit längre tid eller så hade färre personer kunnat intervjuas. Jag tror att de snabba och mer improviserade intervjuerna kan ge input i planeringen, men att det också kan vara viktigt att investera i förberedelser

för att få pålitliga resultat. Stora intervjustudier kan dock bli kostsamma och tidskrävande och därför inte gå att följa upp så snabbt. Kanske kan andra sätt att fånga in medborgarnas eller brukarnas synpunkter, till exempel via internet eller mobilapplikationer, användas mer i framtidens grönanläggning.

Urvalet av grönområden som jag studerade var inte heltäckande. Det fanns fler grönområden som jag senare upptäckte att jag kunde ha frågat om. Jag antog att Malmvägenborna var mer benägna att gå till grönområden väster- och norrut än åt sydost, där det också finns ett större grönområde. Skälet till det var att jag trodde att järnvägens barriäreffekt skulle göra det mindre populärt att röra sig åt det hållet. Eftersom jag inte frågade om respondenterna besökte till exempel Tegelhagen, så är det svårt att veta om de gjorde det. Svaren på den första öppna frågan inkluderade dock inte Tegelhagen.

Svaren rörande vilka aktiviteter som respondenterna ägnade sig åt i grönområdena har troligtvis också luckor. Eftersom jag inte gav exempel från en lista kan de en respondent ha glömt att nämna någon aktivitet eller inte nämnt den för att den upplevdes som självklar. Till exempel är det möjligt att det är självklart för barn att leka och att man därför inte nämnt det som en aktivitet. Ett annat exempel är att grillning (som många svarade att de ägnade sig åt) är en tydlig aktivitet som utförs medvetet medan till exempel att titta på folk kan vara något man ägnar sig åt utan att tänka på det, vilket kan förklara varför det nämdes mer sällan. Denna lista ger dock en viss bild av vilka aktiviteter i grönområden som förekommer bland de svarande.

Att använda kartor under intervjuerna verkade som en bra idé men fungerade dåligt i praktiken. Troligtvis hade detta fungerat bättre om jag hade haft gott om tid och stora tydliga kartor. Jag tror att det hade krävt någon form av introduktion av kartan och att det därför kanske lämpar sig bättre när det finns tid avsatt och för gruppintervjuer där respondenterna också kan kommunicera med varandra runt kartan.

Att visa fotografier av platser som ska diskuteras tror jag kan fungera bra om fotografierna visar platser som känns igen av många. De fotografier som jag tog var inte så väl planerade som de hade



kunnat vara. Kanske kan stora flygfoton, där man ser områden snett uppifrån också vara bra underlag att diskutera kring, eftersom man då ser helheten samtidigt som det är mer likt det perspektiv vi är vana att se världen ifrån, än en karta eller ett ortofoto.

Urvalet av respondenter blev inte så representativt som min avsikt hade varit från början. Jag hade tänkt att åldersfördelningen bland de svarande skulle motsvara åldersfördelning bland det totala antalet boende på Malmvägen. Eftersom intervjuerna tog längre tid än väntat var jag tvungen att avbryta innan detta hade uppnåtts.

En lärdom från intervjuerna är att det är bra att vara insatt i platserna som diskuteras. Jag startade intervjuerna innan jag hade besökt Järvafältet, vilket innebar svårigheter i samtal om vägen dit och specifika platser där. Det var mycket svårt att beskriva platser som jag själv inte hade besökt. Det kan alltså rekommenderas att lära känna ett område innan man ska ställa frågor om det, alternativt att arbeta med mycket tydliga flygbilder över trakten så att respondenterna kan känna igen sig.

## **Inventeringar**

Mina inventeringar i grönområdena och på vägarna dit var inte så strukturerade. Jag använde inget inventeringsprotokoll, vilket kunde ha medgivit att jag studerat samma saker i alla områdena. I stället valde jag att förlita mig på mina bakgrundskunskaper och bara ha de aspekter jag letade efter i huvudet. Till exempel så noterade jag tillgänglighet, trygghet och bullernivå i områdena. Mitt mål var att ge en övergripande bild av de olika grönområdena och att framhålla de viktigaste karaktärerna och egenskaperna hos grönområdena och vägarna dit, vilket jag ansåg att jag kunde göra utan noggrannare inventeringar. Jag anser att mitt inventeringsresultat fyller sitt syfte i detta arbete, men att noggrannare inventeringar behövs för att arbeta vidare med specifika områden.

## **5.4 Nya frågeställningar**

Här följer några förslag på nya forskningsfrågor, inspirerade av detta examensarbete.

### ***Mår alla bra i naturen?***

Måste man själv tro på naturens helande kraft för att må bra av att vistas i den? Den frågan har inte besvarats i denna uppsats. Många verkar må bättre av att ha natur omkring sig - det visar forskningen. Men vilka är det som har undersökts? Under arbetet med intervjuerna träffade jag några personer som sa att de var ointresserade av att vistas i naturen. Får dessa personer samma hälsoeffekter av att vara ute i naturen som en "troende" naturälskare? Måste man vara positivt inställd till naturvistelse för att må bra av den?

### ***Hjärnans bearbetning av fraktalformer***

Det har föreslagits att den mänskliga hjärnans förmåga att lättare bearbeta intryck av naturliga miljöer är kopplade till fraktaler. Hur bearbetar vår hjärna visuella intryck av fraktalformer? Skiljer det sig från bearbetningen av andra typer av former? Hur mår vi av att vistas i artificiella miljöer som domineras av fraktala former respektive av former som saknar fraktala egenskaper?

## 6. REFERENSER

1177 Vårdguiden (u.å.a) *Adhd: Sammanfattning*. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Uppsala-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Adhd/> [2013-01-20]

1177 Vårdguiden (u.å.b) *Fetma: Sammanfattning*. Tillgänglig: <http://www.1177.se/Uppsala-lan/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Fetma/> [2013-01-22]

Ahlström, I. (2001) *Friluftsliv i tätort. Del 1. Friluftsliv i fysisk planering: Bakgrund-Utvecklingstendenser-Exempel*. Rapport 2001:18. Stockholm: Länsstyrelsen i Stockholms län. Tillgänglig: <http://www.lansstyrelsen.se/stockholm/SiteCollectionDocuments/Sv/publikationer/2001/rapport-2001-18.pdf> [2013-11-22]

Arbetarnas bildningsförbund, Arvsfonden & Handikappförbunden (2010) *Fördjupningsmaterial för studiecirkelledare till filmen "Attans! en film om tillgänglighet"*. Sundbyberg: Handikappförbunden. Tillgängligt: <http://www.handikappforbunden.se/PageFiles/2554/Attans!%20f%c3%b6rdjupningsmaterial%20f%c3%b6r%20studiecirkelledarna.pdf> [2014-03-08]

Bahçeci, G., Akravi, S. & Shabo, T. (2011) *Etnisk boendesegregation – en kvalitativ forskningsstudie om unga vuxnas erfarenheter och upplevelser av att bo på Malmvägen*. Kandidatarbete. Örebro: Örebro universitet.

*Barnen* (2013) Malmvägen 16A. [Radioprogram] Producent: Dejan Cokorilo och Frida Derwinger. Sveriges radio, P1 12 april.

Bell, J.F., Wilson, J.S. & Liu, G.C. (2008) Neighbourhood Greenness and 2-Year Changes in Body Mass Index of Children and Youth. *American Journal of Preventive Medicine*. Volym 35, Nr 6. Philadelphia: Elsevier.

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*. Alnarp: Institutionen för landskapsplanering / Ultuna: Institutionen för landskapsplanering. (Landskapsplanering: Rapport 95:3)

Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Ardö, J., Wadbro, J., Östergren, P-O. & Skärbäck, E. (2008) Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *Journal of Epidemiology & Community Health*. 62:4 e2/2008. London: BMJ.

Blomqvist, L. (2003) *Invandrare i tätortsnära natur – Kvalitativa intervjuer angående natursyn och nyttjande samt förslag till åtgärder*. Examensarbete. Nr 22, 2003. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet.

Boverket (2007) *Bostadsnära natur – inspiration & vägledning*. Karlskrona: Boverket.

Boverket (2010) *Plats för trygghet: Inspiration för stadsutveckling*. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2010/plats\\_for\\_trygghet.pdf](http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf) [2013-11-24]

Boverket (2012) *Vision för Sverige 2025*. Rapport. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2012/Vision-for-Sverige-2025.pdf> [2013-12-16]

Boverket (u.å.) *Tillgänglighet*. Hemsida. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/tillganglighet/> [2013-11-22]

Carlsson, E. (2012) *Sociala indikatorer - kvarteret Traktören, Västra Tureberg*. Sollentuna: Kommunledningskontoret, Sollentuna kommun.

Coombes, E., Jones, A.P. & Hillsdon, M. (2010) The relationship of physical activity and overweight to objectively measured green space accessibility and use. *Social Science & Medicine*. 2010 volym 70: nr 6. Philadelphia: Elsevier.

Department for Communities and Local Government (u.å.) *The English Indices of Deprivation 2004: Summary (revised)* Tillgänglig: <http://www.ccsr.ac.uk/sars/2001/indiv-cams/codebook/odpimmd.pdf> [2014-01-13]

Egidius, H. (u.å.) *Psykologilexikon*. Stockholm: Natur & kultur. Tillgänglig: <http://www.psykologiguide.se/www/pages/?Lookup=socioekonomisk+indelning%2C+SEI> [2013-12-20]

- Falk, M. (2005) Livsåskådningsprofessor Carl Reinhold Bråkenhielm: Skogen har blivit vår nya religion! *SkogsVärden*. 2005/nr. 3. Göteborg: Skogssällskapet. Tillgänglig: [http://www.skogssallskapet.se/skogsvarden/2005\\_3/sv18.php](http://www.skogssallskapet.se/skogsvarden/2005_3/sv18.php) [2014-01-14]
- Fastighetsvärlden (2009) Wallenstams affär med Sollentunahem klar. *Fastighetsvärlden: Fastighetsbranschens oberoende nyhetswebb*. Tillgänglig: <http://www.fastighetsvarlden.se/notiser/wallenstams-affar-med-sollentunahem-klar/> [2013-11-11]
- Freeman, C. & Tranter, P. (2011) *Children and Their Urban Environment*. London: Earthscan.
- Färdeman, E., Hvitfeldt, T. & Irlander, Å. (2013) *NTU 2012: Om utsatthet, trygghet och förtroende*. Rapport 2013:1. Stockholm: Brottsförebyggande rådet. Tillgänglig: [http://www.bra.se/download/18.22a7170813a0d141d21800050381/1367324684272/2013\\_01\\_NTU\\_2012\\_web.pdf](http://www.bra.se/download/18.22a7170813a0d141d21800050381/1367324684272/2013_01_NTU_2012_web.pdf) [2013-11-22]
- Gehl, J. (2010) *Byer for mennesker*. Köpenhamn: Bogværket
- Gidlöf Gunnarsson, A. (red.) (2008) *Ljudlandskap för bättre hälsa: Resultat och slutsatser från ett multidisciplinärt forskningsprogram*. Göteborg: Göteborgs universitet. Tillgänglig: <http://www.ljudlandskap.acoustics.nu/downloads/publikationer/ljudlandskap/slutrapporter/Rapport.pdf> [2013-12-08]
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003) Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2003. Volym:2, nr:1. Philadelphia: Elsevier.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2010) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 2010. Volym 94, nr. 3-4. Philadelphia: Elsevier.
- Gunnarsson, A., Jansson, M., Fors, H. & Kristensson, E. (2012) *Vegetationsstyrning för ökad trygghet*. Rapport 2012:13 ur Landskap trädgård jordbruk. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.
- Gustafsson, C., Svanberg, O., Bratt, P. & Källman, R. (1993) *Sollentuna – igår och imorgon: Kulturmiljöplan*. Sollentuna: Sollentuna kommun.
- Göteborgs stad (u.å.) *Trafikens miljöpåverkan*. Hemsida. Tillgänglig: [www.goteborg.se \ Miljö \ Miljöläget i Göteborg \ Trafikens miljöpåverkan](http://www.goteborg.se/Miljo/Miljolaget%20i%20Goteborg/Trafikens%20miljopaverkan)
- Hedblom, M.Söderström, B., Bengtsson, J. & Ahrné, K. (2008) Stadens tyranni mot det gröna. *Upsala Nya Tidning*, 6 mars.
- Jansson, M., Fors, H., Kristensson, E., Gunnarsson, A., Lindgren, T., Wiström, B. & Norlin, M. (2012) *Trygghet i bostadsområdets gröna utemiljöer: en kunskapssammanställning*. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. Tillgänglig: [http://pub.epsilon.slu.se/10644/7/jansson\\_m\\_etal\\_130711.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/10644/7/jansson_m_etal_130711.pdf) [2013-11-22]
- Johansson, A-K., Kollberg, S. & Bergström, K. (2009) *Grönområden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*. 2009:02. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Johansson, E. (2006) (red) *Mångnatur: Friluftsliv och natursyn i det mångkulturella samhället*. Tumba: Mångkulturellt centrum.
- Johansson, L. (2013) *Grönområdenas användning och attraktivitet: Förstudie till plan för den urbana grönstrukturen i Sollentuna*. Sollentuna: Sollentuna kommun[opublicerat manuskript]
- Johansson, R. (2000) Ett bra fall är ett steg framåt: Om fallstudier, historiska studier och historiska fallstudier. *Nordisk arkitekturforskning*. Vol 13, nr 1-2. Tillgänglig: <http://arkitekturforskning.net/na/article/view/417> [2014-01-06]
- Joye, Y. & van den Berg, A. (2011) Is love for green in our genes? A critical analysis of evolutionary assumptions in restorative environments research. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2011: 10. Philadelphia: Elsevier.
- Karlsson, A. (2012) Allt färre bor i glesbygd. *Välfärd*. 2/2012. Örebro: Statistiska centralbyrån. Tillgänglig: [http://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/LE0001\\_2012K02\\_TI\\_04\\_A05TI1202.pdf](http://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0001_2012K02_TI_04_A05TI1202.pdf) [2013-12-16]

Kommunfullmäktige i Sollentuna kommun (2013) *Uppdrag att planlägga centrumbyggnaden Hyresgästen 4, Helenelund för skoländamål och fastigheterna Helenelund 7:4 och del av Helenelund 7:7 för affärscentrum samt göra en översyn av områden lämpliga för skolverksamhet*. Ur Protokoll 2013-04-24. Tillgängligt: <http://www.sollentunax.se/protokoll/meeting.php?id=2751> [2013-12-05]

Kommunstyrelsen i Sollentuna kommun (2007) Nu startar förnyelsen av Västra Tureberg. *Sollentunajournalen på webben*. Nr 8, årgång 42. Tillgänglig: <http://www.sollentunajournalen.se/lokalt/journalen/2007/8/nu.htm> [2013-11-12]

Konijnendijk, C., Annerstedt, M., Busse Nielsen, A. & Maruthaveeran, A. (2013) *Benefits of Urban Parks: A systematic review*. A report for IFPRA. Reading: International Federation of Park and Recreation Administration. Tillgänglig: <http://www.ifpra.org/index.htm> \ Parks Benefits [2013-10-3]

Kuo, F.E. & Faber Taylor, A. (2004) A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study. *American Journal of Public Health*. Volym 94, Nr 9. Washington: American Public Health Association.

Kylén, J-A. (2004) *Att få svar: intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonnier Utbildning.

Lisberg Jensen, E. (2008) *Gå ut min själ: Forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. (R 2008:10) Tillgänglig: [http://www.fhi.se/Page-Files/3979/R200810\\_Ga\\_ut\\_min\\_sjal0806.pdf](http://www.fhi.se/Page-Files/3979/R200810_Ga_ut_min_sjal0806.pdf) [2013-09-22]

Länsstyrelsen i Stockholms län (u.å.) *Östra Järvafältet*. Tillgänglig: <http://www.lansstyrelsen.se/stockholm/Sv/djur-och-natur/skyddad-natur/naturreservat/sollentuna/ostra-jarvafaltet/Pages/default.aspx> [2013-12-04]

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P.P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006) Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology & Community Health*. 60/2006. London: BMJ.

Maas, J., van Dillen, S.M.E., Verheij, R.A. & Groenewegen, P.P. (2009) Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*. 15/2009. Philadelphia: Elsevier.

Meyerhöffer, A-C. (2002) Ett nytt Malmvägen. *Sollentunajournalen*. Årgång 37 nr 5. Tillgänglig: <http://www.sollentunajournalen.se/lokalt/journalen/2002/nr5-02/malmvagen.htm> [2013-11-12]

Mitchell, R. & Popham, F. (2008) Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *The Lancet*. 372/2008. Philadelphia: Elsevier.

Mitchell, R. (2012) Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*. Volym 91. Philadelphia: Elsevier.

Moshtat, Y. (2008) *Med andra ögon: Naturmöten med invandrare*. Stockholm: Naturvårdsverket. (Rapport 5808) Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-5808-1.pdf> [2013-10-04]

Mårtensson, F., Lisberg Jensen, E., Söderström, M. & Öhman, J. (2011) *Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang*. Rapport 6407. Stockholm: Naturvårdsverket.

Nationalencyklopedin (2013) *Rekreation*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/kort/rekreation> [2013-12-20]

Naturvårdsverket (2013) *Precisering av God bebyggd miljö*. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Sveriges-miljomal/Miljokvalitetsmalen/God-bebyggd-miljo/Precisering-av-God-bebyggd-miljo/> [2014-01-14]

Nordenfelt, L. (1991) *Livskvalitet och hälsa: Teori & kritik*. Andra upplagan. Linköping. Linköpings universitet.

Office for National Statistics (u.å.) *Super Output Areas: Introduction*. Tillgänglig: <http://neighbourhood.statistics.gov.uk/dissemination/Info.do?m=0&s=1389606768586&enc=1&page=aboutneighbourhood/geography/superoutputareas/soa-intro.htm&nsjs=true&nsck=false&nssvg=false&nswid=2240> [2013-01-13]

Ottosson, M. & Ottosson, Å. (2006) *Naturen som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. Stockholm: Naturvårdsverket.

Parcher, A. (2008) Zumba Shakes the Monotony Out of Ordinary Aerobics Classes. *The Washington Post*, 31 juli.

Regionplanekontoret (2010) *RUFS 2010: Så blir vi Europas mest attraktiva storstadsregion*. Rapport nr 2010:5. Stockholm: Regionplanekontoret.

Salmi, P., Berlin, M., Björkenstam, E. & Ringbäck Weitoft, G. (2013) *Psykisk ohälsa bland unga: Underlagsrapport till Barn och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Socialstyrelsen. Tillgänglig: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf> [2014-03-11]

Socialstyrelsen och Statens folkhälsoinstitut (2013) *Folkhälsan i Sverige: Årsrapport 2013*. Rapport. Tillgänglig: <http://folkhalsomyndigheten.se/page-files/12823/Folkhalsan-i-Sverige-Arsrapport-2013.pdf> [2014-02-23]

Sollentuna kommun (2010) *Adressändring på del av Malmvägen*. Tillgänglig: <http://www.sollentuna.se/Nyheter/Nyhetsarkivet/Adressandring-pa-del-av-Malmvagen/> [2013-11-11]

Sollentuna kommun (2012a) *Edsviken*. Hemsida. Tillgänglig: <http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Om-Sollentuna/Natur/Beskrivning-av-naturen/Sjoar/Edsviken/> [2013-12-05]

Sollentuna kommun (2012b) *Lekplatsen*. Hemsida. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Bygga-bo--miljo/Stadsplanering-och-byggprojekt/Aktuella\\_stadsbyggnadsprojekt/Vastra-Turebergs-fornylse/Delprojekt1/Delprojekt/Lekplatsen-ar-klar/](http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Bygga-bo--miljo/Stadsplanering-och-byggprojekt/Aktuella_stadsbyggnadsprojekt/Vastra-Turebergs-fornylse/Delprojekt1/Delprojekt/Lekplatsen-ar-klar/) [2013-11-12]

Sollentuna kommun (2012c) *Översiktsplan Sollentuna kommun*. Antagandehandling KF 2012-12-12. Sollentuna: Sollentuna kommun.

Sollentuna kommun (2013a) *Cykla ut på Järvafältet*. Tillgänglig: <http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Se--gora/Ut-i-naturen/Jarvafaltet/service/Hitta-hit/Cykla-ut-pa-Jarvafaltet/> [2013-12-03]

Sollentuna kommun (2013b) *Detaljplan för Turebergs torg och -park m m, Sollentuna centrum*. Planbeskrivning. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Documents/bostad\\_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/Turebergs%20torg%20och%20park/Laga%20kraft%20handlingar/TurebergstorgBeskrivningLagaKraft20130312.pdf](http://www.sollentuna.se/Documents/bostad_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/Turebergs%20torg%20och%20park/Laga%20kraft%20handlingar/TurebergstorgBeskrivningLagaKraft20130312.pdf) [2013-01-20]

Sollentuna kommun (2013c) *Detaljplane-program för delar av kvarteren Tårpilen och Taptot, Tureberg*. Samrådshandling. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Documents/bostad\\_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/T%3%a5rpilen%20o%20Taptot/Programhandlingar/T%3%a5rpilenProgram120326revWeb.pdf](http://www.sollentuna.se/Documents/bostad_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/T%3%a5rpilen%20o%20Taptot/Programhandlingar/T%3%a5rpilenProgram120326revWeb.pdf) [2013-01-20]

Sollentuna kommun (2013d) *Förslag till detaljplan för kvarteret Topplocket, Tureberg*. Granskningshandling. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Documents/bostad\\_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/Topplocket/Granskningshandlingar/Topplocket\\_Planbeskrivning\\_granskning\\_1%3%a5g\\_uppl%3%b6st.pdf](http://www.sollentuna.se/Documents/bostad_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detailplaner/Tureberg/Topplocket/Granskningshandlingar/Topplocket_Planbeskrivning_granskning_1%3%a5g_uppl%3%b6st.pdf) [2013-01-20]

Sollentuna kommun (2013e) *Inbjudan att lämna anbud på del av kvarteret Tabellen för bostäder, Västra Tureberg, Sollentuna*. Inbjudan. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Documents/bostad\\_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Markanvisning%20o%20f%3%b6rs%3%a4ljning/Anbuds-inbjudan%20Tabellen%20Juli%202013/Anbuds-inbjudan%20del%20av%20kvarteret%20Tabellen.pdf](http://www.sollentuna.se/Documents/bostad_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Markanvisning%20o%20f%3%b6rs%3%a4ljning/Anbuds-inbjudan%20Tabellen%20Juli%202013/Anbuds-inbjudan%20del%20av%20kvarteret%20Tabellen.pdf) [2013-01-20]

Sollentuna kommun (2013f) *Turebergsdialogen*. Tillgänglig: <http://www.sollentuna.se/Politik/Inflytande/Dialogmoten-med-invanare/Turebergsdialogen/> [2013-01-23]

Sollentuna kommun (2013g) *Upphävande av detaljplan för Del av detaljplan nr 180 – Ändring och utvidgning av stadsplan för område vid Trädgårdsvägen i Töjnan och del av detaljplan nr 521- detaljplan för Kronåsen i Tureberg, Sollentuna kommun, som berörs av Förbifart Stockholm*. Planbeskrivning. Tillgänglig: <http://>

www.sollentuna.se/Documents/bostad\_miljo/  
Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Detaljplaner/  
Tureberg/Upph%c3%a4vande%20Tureberg%20  
F%c3%b6rbifarten/Laga%20kraft%20dpl%20  
180%20o%20521/Planbesk-nr612.pdf [2013-01-  
20]

Sollentuna kommun (2013h) *Välkommen till ett historiskt odlingslandskap*. Tillgänglig: [http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Se--gora/Ut-i-naturen/Jarvafaltet/Historiskt\\_odlingslandskap/](http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Se--gora/Ut-i-naturen/Jarvafaltet/Historiskt_odlingslandskap/) [2013-12-04]

Sollentuna kommun (2013i) *Välkommen till Järvaältet*. Tillgänglig: <http://www.sollentuna.se/Sollentuna-kommun/Se--gora/Ut-i-naturen/Jarvafaltet/> [2013-12-04]

Sollentuna kommun (2013j) *Västra Tureberg: Nyhetsbrev från Sollentuna kommun för boende och företag i Västra Tureberg november 2013*. Tillgängligt: [http://www.sollentuna.se/Documents/bostad\\_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Byggprojekt/Tureberg/Turebergs%20all%C3%A9/V%C3%A4stra%20Tureberg%20nyhetsbrev%20nov%202013.pdf](http://www.sollentuna.se/Documents/bostad_miljo/Aktuella%20stadsbyggnadsprojekt/Byggprojekt/Tureberg/Turebergs%20all%C3%A9/V%C3%A4stra%20Tureberg%20nyhetsbrev%20nov%202013.pdf) [2013-02-28]

Sollentuna kommun (u.å.) *Nytorp*. Sollentunabilder. Tillgänglig: [http://www.sollentunabilder.se/wskoba/pic\\_show.php?no=7649](http://www.sollentunabilder.se/wskoba/pic_show.php?no=7649) [2013-12-05]

Sollentunahem (u.å.) *Adressbyte på delar av Malmvägen*. Tillgänglig: <http://www.sollentunahem.se/CM/Templates/Article/general.aspx?cmguid=735e92c3-58db-4163-9c28-9b536745268e> [2013-11-11]

Statistiska centralbyrån (2012a) *Folkmängd Sollentuna Nyckelkodsområden 0743, 0744 och 0745*. 2012-12-31. (Erhållen från Eva Carlsson, Kommunledningskontoret, Sollentuna kommun.)

Statistiska centralbyrån (2012b) *Folkmängd Sollentuna. Hela Sollentuna*. 2012-12-31. (Erhållen från Eva Carlsson, Kommunledningskontoret, Sollentuna kommun.)

Statistiska centralbyrån (2012c) *Sveriges framtida befolkning 2012-2060: 10 miljoner redan år 2018*. Tillgänglig: [http://www.scb.se/sv/\\_Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningsfram-](http://www.scb.se/sv/_Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningsfram-)

skrivningar/Befolkningsframskrivningar/14498/2013I60/Behallare-for-Press/Sveriges-framtida-befolkning-20122060/ [2013-12-16]

Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. (2004) *A Garden at Your Doorstep May Reduce Stress – Private Gardens as Restorative Environments in the City*. I: Open Space: People Space: International Conference on Inclusive Outdoor Environments. Edinburgh, UK: Open Space Research Centre, Edinburgh College of Art, the International Play Association, Forestry Commission and Scottish National Heritage, 2004: 1-6.

Stigsdotter, U.K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Tof-tager, M., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T.B. (2010) Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*. 38/2010. London: SAGE.

Stoltz, J., Grahn, P., Brundell-Freij, K., Björk, J. & Skärbäck, E. (2012) *Malmöbors upplevelse av fem utemiljökaraktärer*. Rapport 2012:10, del av Landskap trädgård jordbruk. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.

Svanberg, O. (2002) *Sollentuna – igår och imorgon*. Tillägg till kulturmiljöplanen. Sollentuna: Sollentuna kommun

Trafikverket (2012) *Information från E4 Förbifart Stockholm*. Tillgänglig: [http://www.trafikverket.se/PageFiles/52193/faktablad\\_haggvik\\_webb.pdf](http://www.trafikverket.se/PageFiles/52193/faktablad_haggvik_webb.pdf) [2013-01-20]

Trafikverket (2013) *Häggvik*. Tillgänglig: <http://www.trafikverket.se/Privat/Projekt/Stockholm/Forbifart-stockholm/Vagstrackning/Haggvik/> [2013-01-20]

Trost, J. (2010) *Kvalitativa intervjuer*. 4:3 ed. Lund: Studentlitteratur AB.

Umeå universitetsbibliotek (u.å.) *Vad är en vetenskaplig artikel?* Tillgänglig: <http://www.ub.umu.se/skriva/vetenskaplig-artikel> [2014-01-13]

---

Wallenstam (2013) *Hemma hos oss i Sollentuna*.  
Nyhetsbrev. Nr 1, april 2013. Tillgänglig: <http://www.wallenstam.se/Documents/Hemma%20hos%20oss/NyhetsbrevSollentun%2012013.pdf>  
[2013-11-13]

Ward Thompson, C., Roe, J., Aspinall, P., Mitchell, R., Clow, A & Miller, D. (2012) More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. *Landscape and Urban Planning*. 105/2012. Philadelphia: Elsevier.

Wells, N.M. & Evans, G.W. (2003) Nearby Nature: A Buffer of Life Stress Among Rural Children. *Environment & Behaviour*. Volym 35, Nr 3. Thousand Oaks: SAGE