

Trygghet – en antologi om platsens påverkan för idrott, friluftsliv och motion

Mir Grebäck von Melen, Centrum för idrottsforskning

Trygghet avgör hur vi rör oss genom våra städer och landskap, hur vi använder de platser som erbjuds oss, och om vi väljer att stanna eller gå. På idrotts- och friluftsanläggningar – de platser där människor kan mötas, röra sig, utvecklas och återhämta kraft – är trygghet särskilt viktigt.

Under senare tid har idrottens och friluftslivets rumsliga förutsättningar vuxit till en allt viktigare samhällsfråga. Hur dessa platser utformas och gestaltas har blivit centralt i debatten, eftersom de påverkar människors vardag, hälsa och vilja att delta. En väl gestaltad anläggning kan locka, inspirera och skapa trygghet, medan brister i miljön riskerar att bli hinder för människors deltagande och välmående.

Många av dagens anläggningar för idrott och friluftsliv i Sverige har vuxit fram under förra seklet, i en specifik historisk och samhällelig kontext. Anläggningarna vilar ofta på ett arv från 1960- och 1970-talet, där grundstrukturerna fortfarande utgör basen för många av dagens platser.¹ Under decennierna som följt har nya element, som tennishallar, terrängcykelbanor, padelhallar, naturstigar, utegym och kastburar, successivt lagts till. Effekten har blivit att anläggningar idag ofta präglas av en fragmenterad och ostrukturerad miljö, där nya funktioner placerats ut efterhand utan planering eller samordning. Omklädningsrum och faciliteter kan återfinnas i provisoriska baracker, och däremellan trängs staket, läktargradänger, cykelställ, förbudsskyltar samt vaktmästarnas maskiner och fordon. Resultatet är platser som riskerar att upplevas som otydliga och oinbjudande – egenskaper som i sig utgör otrygghet. Denna avsaknad av sammanhållen gestaltning och tydlig koppling till omgivningen påverkar människors trygghetskänslor negativt, vilket också begränsar anläggningarnas syfte att utgöra välkomnande och tillgängliga platser för alla.

Omfattande forskning har ringat in vilka landskapskvaliteter som är viktiga för att ge upplevelsekvaliteter som stödjer grundläggande hälsofrämjande behov, såsom trygghet.² Vetenskapliga studier, kunskapssammanställningar samt utredningar om hur platsers utformning påverkar människan har i Sverige tagit sitt avstamp i flera offentliga miljöer såsom lekplatser, skolgårdar, parkmiljöer, vårdinrättningar och andra offentliga ytor. Men

¹ Engström, A. (2023) *Planning for an urban recreational landscape: tracing the geographies of outdoor recreation in the compact city*. PhD. Sveriges lantbruksuniversitet

² Se exempelvis: Grahn, P. & Stoltz, J., 2022. *Indikatorer för hälsopromoverande urbana grönområden*. Naturvårdsverket. Och Boverket (2024). *Den byggda formens betydelse*.

studier gjorda rörande betydelsen av specifikt idrottens och friluftslivets utformning är desto färre. I en vilja att ändra på det har denna antologi skapats.

Antologi om gestaltningens påverkan på trygghet

Denna antologi har tagits fram av Centrum för idrottsforskning inom ramen för vårt regeringsuppdrag att utveckla, samla och förmedla kunskap om anläggningar för idrott, friluftsliv och motion.

Boken syftar till att inspirera och vägleda alla som på olika sätt planerar, bygger och förvaltar platser för idrott och friluftsliv. Genom att lyfta perspektiv från olika kunskapsfält – där erfarenhet och forskning från andra typer av miljöer använts – utforskar vi hur trygghet kan byggas in i idrotts- och friluftsanläggningar. Genom att undersöka hur dessa anläggningar gestaltas, förvaltas och upplevs, erbjuder antologin insikter i hur trygghet kan formas – både som en fysisk och en social upplevelse. Varje kapitel belyser en aspekt av trygghetens komplexitet och ger verktyg för att skapa inkluderande och levande miljöer.

Antologin är indelad i sex kapitel som belyser trygghet ur olika vinklar – från teoretiska definitioner av trygghet och otrygghet till praktiska exempel på hur utveckling av platser kan bidra till ökad trygghet.

Trygghet och platsens psykologiska betydelse

Antologin inleds med ett bidrag av Karin Axelsson, miljöpsykolog och Anna Lebis och Lise Hellström, verksamma landskapsarkitekter på Landskapslaget – ett landskapsarkitektkontor som arbetat med flera projekt kopplade till idrott och friluftsliv. Kapitlet handlar om hur psykologi och landskapsarkitektur samverkar i utformningen av trygga och inkluderande platser för idrott och friluftsliv. Genom att utgå från begrepp som *affordances* (miljöers erbjudanden) och *platsanknytning* undersöker de hur människor uppfattar och relaterar känslomässigt till miljöer. Trygghet beskrivs som en förutsättning för utforskande och rörelseglädje, vilket gör det centralt att förstå platsers psykologiska påverkan.

Landskapslaget har genom samskapande processer i projekt i till exempel Järfälla och Hallstavik lyckats skapa miljöer som stärker identitet, minnen och gemenskap. I dessa projekt har lokalbefolkningen varit delaktig i både idéarbete och gestaltning. Miljöpsykologiska insikter används för att designa platser som upplevs som välkomnande, meningsfulla och förutsägbara – vilket stärker individers känsla av tillhörighet och trygghet. Resultaten visar att medveten miljöutformning i kombination med socialt engagemang kan bidra till långsiktigt hållbara och uppskattade offentliga platser.

(O)trygga platser ur ett kriminologiskt perspektiv

Det följande bidraget har författats av Karl Kronkvist och Alexander Engström, forskare i kriminologi vid Malmö universitet. Kapitlet handlar om hur fenomenet otrygghet kan definieras, mätas och förstås ur ett kriminologiskt perspektiv. De visar hur olika metoder för att mäta trygghet kan ge mycket olika utfall och att det därför alltid är viktigt att tolka



En idrottsplats som över tid fyllts på med olika funktioner – stängsel, maskiner och ogenomtänkta avlastnings-
ytor skapar en miljö som kan upplevas som rörig, ovälkomnande och svårorienterad.

resultaten av olika studier ordentligt innan eventuella åtgärder vidtas. Kronkvist och Engström ger också en inblick i forskningen om platsbaserad otrygghet och de metoder som används för att förstå var och varför otrygghet uppstår. De betonar att platser utformning och egenskaper i stor utsträckning påverkar trygghetsupplevelsen för olika individer och roller. Deras budskap är tydligt: dra inte förhastade slutsatser. Utgå ifrån den specifika platsen och använd olika metoder för att förstå hur den upplevs.

Trygghet genom strategisk förvaltning – att skapa utemiljöer som kan användas av fler

Märit Jansson och Hanna Fors, forskare vid Sveriges lantbruksuniversitet, har under många år studerat landskapsförvaltning och hållbara utemiljöer – från parker och skolgårdar till bostadsområden. I detta kapitel riktar de nu sina blickar mot idrotts- och friluftsanläggningar, och visar hur trygghet ofta tar sin början i platsens gestaltning och förvaltning.

I kapitlet belyser de hur landskapets övergripande utformning, möjligheter att få överblick och känna kontroll och vegetationens täthet, karaktär och skötsel påverkar trygghet. De förespråkar en förvaltningsmodell som väver samman vardaglig skötsel med långsiktig planering och omsorgsfull utformning – där miljön får utvecklas i takt med användarnas behov.

Särskild uppmärksamhet ägnas åt personer med neuropsykiatriska funktionsvariationer, där små men genomtänkta justeringar i utformning och förvaltning kan göra stor skillnad.

Genom praktiska exempel visar de hur förutsägbara, lugna och lättorienterade miljöer kan bidra till att minska stress och otrygghet – och skapa platser där både barn och vuxna känner sig välkomna och trygga.

Trygghet genom medskapande

Växtvärdet är en förening baserad i Malmö men med verksamhet även i andra delar av Sverige. Inom föreningen arbetar designers, landskapsarkitekter, trädgårdsingenjörer och pedagoger för barnvänliga och hållbara städer. I denna antologi bidrar Växtvärdets hållbarhetspedagog Nicolas Keller och landskapsarkitekt Sofie Berg med en text om hur medskapande kan användas som metod för ökad trygghet.

Ett centralt tema i texten är att social delaktighet är avgörande för att skapa trygghet. Genom tydliga exempel från deras arbete visar författarna hur medskapandeprocesser inte bara stärker tryggheten, utan också bygger gemenskap och engagemang. När människor får vara med och utforma sina miljöer växer en känsla av ansvar och stolthet, vilket leder till att platser både tas om hand och används mer aktivt. Växtvärdets erfarenheter visar att detta också kan minska skadegörelse och göra miljöer mer levande och välkomnande.

Samtidigt understryker de att medskapande inte är en självklar eller enkel process. För att lyckas krävs olika typer av resurser – inte minst kompetens, tid och en förankrad förståelse för hur processen fungerar och kan anpassas efter målgruppen. Medskapande handlar alltså inte bara om att få bättre beslutsunderlag, utan kan utgöra en grundläggande del av platsens identitet och innehåll.

Trygghet som förutsättning för ett rörelserikt liv

Rebecca Rubin är arkitekt och verksam vid Arkitekturskolan KTH. I sitt bidrag visar hon hur trygghet och rörelse hänger samman – och hur båda formas av den fysiska miljön omkring oss. Hon lyfter att fysisk aktivitet är en grundläggande förutsättning för hälsa och välmående, men att känslan av trygghet är avgörande för att människor ska våga utforska sina möjligheter och använda sin kropp fullt ut.

Med begreppet *rörelserikedom* – förmågan och friheten att röra sig på många olika sätt i olika miljöer – sätter Rubin fokus på vikten av att skapa offentliga rum, idrotts- och friluftsanläggningar och vardagsmiljöer som både inspirerar och inkluderar. Genom medveten och kreativ utformning kan fler känna sig trygga i att delta, oavsett ålder, kön eller förutsättningar. Kapitlet lyfter också vikten av en balanserad syn på säkerhet, där möjligheten till utmaning och utveckling inte begränsas av överdriven riskminimering.

Trygghet genom att bygga bort brottslighet

Antologin avslutas med ett bidrag av Magnus Lindgren från Stiftelsen Tryggare Sverige. Stiftelsen grundades 2008 med syfte att bidra med nya lösningar, idéer och samarbetsformer för att minska brottsligheten och öka tryggheten i det svenska samhället. I sitt kapitel lyfter Lindgren vikten av att inte bara arbeta med upplevd trygghet, utan också

med faktisk säkerhet. Han betonar att många miljöer kan kännas trygga men i realiteten vara osäkra – och tvärtom. Därför krävs både professionella riskbedömningar och platsanalyser för att kunna skapa utemiljöer som är både trygga och säkra. Med särskilt fokus på idrotts- och friluftsanläggningar beskriver Lindgren hur den fysiska miljön påverkar människors trygghetsupplevelse och exponering för brott. Han introducerar den brottsförebyggande strategin Crime Prevention Through Environmental Design (CPTED) som ett verktyg för att minska risken för brott och öka tryggheten genom exempelvis god belysning, överblickbarhet, social kontroll och väl underhållna miljöer. En röd tråd i texten är att trygghet inte kan skapas enbart genom fysiska åtgärder – det krävs också social närvaro, samverkan och långsiktig förvaltning.

Mer forskning behövs

Under processen att skapa denna antologi har det blivit tydligt att kunskapen om idrottens och friluftslivets rumsliga förutsättningar är ett eftersatt forskningsfält. De medverkande författarna lyfter återkommande att det saknas kunskap om vad som gör att just platser för idrott och friluftsliv kan upplevas som trygga. Detta är märkligt. Landets idrotts- och friluftsanläggningar har stor betydelse för många människor och är viktiga för att upprätthålla och öka den fysiska aktiviteten i samhället. Trots detta har mycket få studier gjorts om hur idrotts- och friluftsanläggningars utformning påverkar människors fritidsvanor.

Författarna i denna antologi kommer dessutom från olika kunskapsfält. De bidrar med olika perspektiv på trygghet inom idrottens och friluftslivets miljöer. Ingen av dem brukar ha idrotts- och friluftslivsmiljöer som primärt verksamhetsområde. De titulerar sig inte heller som idrotts- eller friluftslivsforskare. Däremot har de, utifrån sina respektive exper-tiser och erfarenheter, riktat blicken mot dessa miljöer och delat med sig av kunskap och insikter av stort värde för idrotts- och friluftslivsområdet.

Idrotts- och friluftsanläggningars särskilda potential

De perspektiv som lyfts fram i denna antologi pekar på att miljöer där starkt engagemang från användare råder, och där positiva relationer främjas, har stor potential att upplevas som trygga. Det borde innebära att just miljöer för idrott och friluftsliv har en särskilt stark trygghetspotential. Genom det utbredda föreningslivet och det ofta starka ideella engagemanget bär dessa platser på en social struktur som få andra offentliga miljöer kan mäta sig med. När författarna betonar vikten av att involvera användare och skapa dialog, är det tydligt att idrotts- och friluftsanläggningar redan har mycket av den infrastrukturen på plats – i form av föreningar, ledare och engagerade medborgare. Denna närvaro av engagerade ledare, föräldrar, ungdomar och eldsjälar skapar en tät väv av social kontroll, tillhörighet och gemenskap – faktorer som i sig kan vara trygghetsskapande. Många delar av dessa miljöer har dessutom vuxit fram genom initiativ från just aktiva användare. Att inkludera dem i arbetet med att öka trygghetsupplevelsen för hela anläggningen borde därför vara mer naturligt här – och mindre resurskrävande – än i andra typer av offentliga rum.



Med rätt verktyg, inte minst de som presenteras i denna antologi, finns alla förutsättningar att förverkliga det som dessa platser redan bär inom sig – att vara inkluderande, meningsfulla och trygga mötesplatser för alla. Det handlar om att bredda perspektivet, förstå trygghetens grundläggande uppbyggnad och se till vilka som faktiskt har möjlighet att påverka – samt hur miljön svarar upp mot de behov som finns.

En fråga om definitioner

Ord kan både vara verktyg och barriärer; de kan öppna dörrar till förståelse men också skapa förvirring, eftersom deras betydelser ofta är mångfacetterade och föränderliga. Ett och samma ord kan betyda olika saker beroende på sammanhang, kultur, tid och personliga erfarenheter. Ett exempel är ordet "hållbarhet" som idag kan syfta på allt från frågor om biologisk mångfald till hur mycket tid du som individ har för återhämtning i slutet av en stressig dag, eller huruvida det senaste IT-systemet uppfyller tillräckliga säkerhetskrav. Att definiera ord blir därför en utmaning, eftersom varje definition riskerar att begränsa det oändliga spektrum av tolkningar och nyanser som språket bär på.

Ett av alla dessa svårdefinierade begrepp är också trygghet. I denna antologi synliggörs tydligt bredden av dess betydelse. Ordet har många dimensioner och kan tolkas på olika sätt beroende på sammanhang. När det gäller anläggningar för idrott och friluftsliv kan trygghet till exempel handla om att känna sig skyddad mot våld eller stöld under en fotbollsträning, eller om att uppleva platsen som överskådlig, upplyst och inkluderande.

Trygghet kan också röra känslor av stabilitet, tillit och förutsägbarhet i tillvaron – sådant som påverkas av sociala relationer, rutiner och tidigare erfarenheter. Den kan ha en ekonomisk dimension, där det handlar om känslan av att ha möjlighet att bekosta det som krävs – som att ha råd med utrustning eller ett medlemskap för att kunna delta. Dessutom kan trygghet kopplas till identitet och tillhörighet; huruvida en person känner sig accepterad och välkommen i en viss gemenskap eller på en viss plats.

Oavsett perspektiv och innebörd är trygghet en central faktor för människors välbefinnande och livskvalitet – inte minst i de miljöer där vi förväntas kunna röra oss, mötas och växa.

Trygghet är ibland en paradoxal balansgång

I denna antologi kan vi också se att arbetet med trygghet ibland kan vara motsägelsefullt, eftersom åtgärder som skapar säkerhet för vissa kan upplevas som otrygghet eller begränsningar för andra. I ett kapitel lyfts exempelvis hur tak kan utgöra en tydlig riskmiljö, vilket kräver åtgärder för att förhindra olyckor och obehörig åtkomst. Samtidigt ser en annan författare taket som en spännande och utmanande plats för rörelse, där barn och unga kan utveckla sin motorik och kroppsliga självständighet.

På liknande sätt kan belysning i offentliga miljöer både skapa trygghet genom ökad synlighet och samtidigt förstärka känslan av övervakning och utsatthet, beroende på vem som vistas där och i vilken kontext. Vissa argumenterar för att täta buskage bör beskäras för att förbättra överblickbarheten och minska risken för brott, medan andra framhåller att grönska bidrar till trivsel och en känsla av trygghet genom att skapa en mer ombonad och naturlig miljö.

Även frågan om medskapande illustrerar trygghetens komplexitet. I vissa bidrag lyfts vikten av att inkludera boende och användare i utformningen av idrotts- och friluftsanläggningar för att skapa platser där fler känner sig hemma. Andra författare pekar dock på att trygghet också kräver expertkunskap och beprövade metoder, där tydliga säkerhetsåtgärder ibland måste prioriteras framför individuella preferenser.

Trygghet är med andra ord inget entydigt begrepp – det formas i skärningspunkten mellan individens upplevelse, fysiska miljöers utformning och samhällets övergripande säkerhetsarbete. Genom att låta dessa olika perspektiv mötas i denna antologi får vi en chans till djupare förståelse för trygghetens dynamik och hur olika aktörer kan arbeta för att skapa inkluderande, säkra och inspirerande miljöer.

En breddad bild av trygghet

Bidragen i denna antologi erbjuder en bredd av perspektiv av vad som krävs för att skapa trygga idrotts- och friluftsmiljöer. De visar att trygghet är en komplex fråga som formas av både fysiska och sociala faktorer, från strategisk design och förvaltning till medskapande och gemenskap belyser antologin vikten av ett helhetsperspektiv och att arbeta med trygghet måste ske kontinuerligt och på många nivåer.

Författarna betonar återkommande hur den fysiska miljön, sociala strukturer och människors interaktioner med platser samverkar för att forma trygghetsupplevelser. Dessa känslor av trygghet är i sin tur avgörande för om och hur människor utnyttjar idrotts- och friluftsanläggningar och huruvida de är fysiskt aktiva.

Denna antologi är framtagen med en stor grupp läsare som tänkt målgrupp. Oavsett om du som läser detta är fritidsstrateg, planerare, chef, arkitekt, forskare eller helt enkelt en engagerad medborgare hoppas vi att denna bok väcker tankar, insikter och inspirerar till handling. Det behövs både kunskap och kreativitet för att skapa platser där människor känner sig trygga, välkomna och hemma.

Sammanfattningsvis: fysiska miljöer är mer än en kuliss

Denna antologi har tagits fram av Centrum för idrottsforskning inom ramen för vårt regeringsuppdrag att utveckla, samla och förmedla kunskap om anläggningar för idrott, friluftsliv och motion.

Med antologin vill vi visa hur trygghet kan förstås och främjas inom idrotts- och friluftsanläggningar. Författarnas bidrag tydliggör att den fysiska miljön inte bara fungerar som en passiv kuliss där sociala relationer och aktiviteter utspelar sig, utan spelar en aktiv och avgörande roll för hur dessa relationer och aktiviteter tar sig uttryck.

De viktigaste lärdomarna kan sammanfattas i fyra punkter:

1. Trygghet är en mångdimensionell fråga

Att verka för trygghet kan ta olika uttryck beroende på vilka perspektiv och vilka grupper vi utgår från. Därför är det också avgörande att tydliggöra vad vi faktiskt menar när vi pratar om trygghet – begreppets innebörd spelar roll. I vissa fall handlar trygghet om att hantera brott och ordningsstörningar, där lösningarna ofta fokuserar på kontroll och reglering. I andra fall ligger fokus på att skapa miljöer som främjar tillhörighet, självförtroende och möjligheten att röra sig fritt och delta i sociala sammanhang.

2. Den fysiska miljön spelar roll

Det vi bygger påverkar hur människor rör sig, interagerar och känner sig trygga. Genom materialval, belysning och öppenhet kan vi skapa miljöer för idrott och friluftsliv som uppmuntrar till rörelse och social samvaro, men också sådana som begränsar och skapar otrygghet. En genomtänkt gestaltning kan därför vara skillnaden mellan en plats som välkomnar alla och en som känns avvisande, obehaglig eller exkluderande.

3. Kraften i medskapande

Medskapandeprocesser kan förstärka tryggheten genom att involvera användare i utvecklingen av sina miljöer. Det skapar inte bara platser som är bättre anpassade till människors behov, utan även en starkare känsla av gemenskap, tillhörighet och ansvarstagande. Särskilt i miljöer för idrott och friluftsliv – där föreningsliv och ideellt engagemang redan utgör en aktiv och organiserad struktur – finns utmärkta förutsättningar att arbeta med medskapande på djupet. Många av dessa miljöer har dessutom vuxit fram genom initiativ från just aktiva användare, vilket gör det mer naturligt att bjuda in till delaktighet även i frågor som rör trygghet. Genom att integrera medskapande genom hela anläggningsprocessen, från planering och design till förvaltning och underhåll, kan dessa platser utvecklas till inkluderande och trygga mötesplatser – med tryggheten rotad i både det fysiska rummet och det sociala sammanhanget.

Och till sist ett medskick inte bara till dig som ansvarar för platser för idrott och friluftsliv utan framför allt till hela forskningskåren:

4. Høj kunskapen om idrottens och friluftslivets platser

Vi behöver mer forskning om hur den fysiska miljön på idrotts- och friluftsanläggningar påverkar oss. Alla i Sverige ska ha möjlighet till ett fysiskt aktivt liv, och detta liv behöver utspela sig på en fysisk plats. Hur den platsen ska utformas, det behöver vi öka vår kunskap om.

Vi hoppas att denna antologi ska inspirera till fortsatt dialog och handling för att göra idrotts- och friluftsanläggningar tryggare, grönnare och mer inkluderande för alla.

