

Trygghet och platsens psykologiska påverkan

Karin Axelsson, miljöpsykolog. Anna Lebisch & Lise Hellström, Landskapslaget

Platser känns. Underlaget under våra fötter kan göra att vi vill fortsätta att gå, formen på räcket att vi kan ta oss fram, skugga att vi vill stanna kvar. Andra människors röster kan vara inbjudande, men också verka avskräckande. Platser låter, doftar och förnimms och deras egenskaper bidrar i stor utsträckning till våra upplevelser.

Med vår bakgrund inom miljöpsykologi och landskapsarkitektur ser vi trygghet som något som formas av platserns rumsliga förutsättningar och de människor som befolkar dem. Det handlar om tillgänglighet, orienterbarhet och en känsla av sammanhang, men också om frågor som rör identitet, gemenskap och närvaro av andra människor. Vi är djupt nyfikna på de psykologiska mekanismer som ligger bakom människors relation till platser, och i det här kapitlet ska vi utforska vad det är i miljön som får oss att trivas och känna oss hemma – och vad som kan skapa motsatsen.

Vi tar hjälp av miljöpsykologisk forskning och ger exempel på hur kunskap om samspelet mellan människa och miljö kan omsättas i praktik när platser för idrott och friluftsliv utformas. Trygghet är en förutsättning för utforskande och att förstå detta samband är avgörande för att kunna hjälpa och uppmuntra människor att finna rörelseglädje i sin vardag. I vårt arbete har vi sett att en av de viktigaste framgångsfaktorerna är att sätta användarna i centrum. Genom att involvera de som redan nyttjar platsen i dag och undersöka och förstå varför andra personer inte gör det, kan vi skapa förutsättningar för miljöer som människor vill vara i och värna om. Vår målsättning är att bidra till en djupare förståelse för hur individer uppfattar och skapar mening av vardagliga miljöer och hur en medveten design kan stärka upplevelsen av trygghet på idrotts- och friluftsanläggningar.

Kapitlet består av introducerande teoretiska delar från miljöpsykologin, följt av praktiska exempel på design av ytor som vi skapat i samverkan med användarna och med deras behov i fokus. Dessa ytor är områden som är en del av, eller ligger i nära anslutning till, platser för såväl organiserad som spontan idrottsverksamhet och dit människor söker sig för friluftsliv. Vår förhoppning är att visa att dessa platser med relativt enkla åtgärder kan erbjuda fler invånare en känsla av tillhörighet och sänka trösklarna till att vistas på, och nyttja, dessa platser.

Miljöns påverkan på människor

Vi lever våra liv i ständig interaktion med den fysiska miljön. Dess utseende, dofter, ljud och texturer påverkar oss på sätt vi ibland inte ens är medvetna om. Vissa sinnesintryck är uppenbara och lätta att mäta, medan andra är subtila och svårare att fånga. Oavsett vilket spelar de en avgörande roll för vårt välbefinnande, vår trygghet och våra beteenden i olika miljöer.

Miljöpsykologin, den vetenskapliga disciplinen som studerar samspelet mellan människa och omgivning, har sedan 1960-talet undersökt hur fysiska miljöer påverkar oss mentalt och fysiskt. Det är ett tvärvetenskapligt område som förenar kunskap från bland annat arkitektur, landskapsarkitektur, psykologi, ekologi och geografi. Forskningen rör sig över en bred palett av ämnen, från hur vi hittar och rör oss i städer, till hur naturmiljöer kan förbättra vår hälsa och hur känslomässiga band till platser formas.

Miljöers påverkan på människor utvärderas både med kvantitativa och kvalitativa metoder. Mätningar av biologiska markörer ger svar på det som vi inte alltid tydligt förnimmar men som yttrar sig som variationer i exempelvis puls, hjärtfrekvens och hormon-nivåer. En studie visar till exempel att när människor rör vid trämaterial har det lugnande effekter på hjärnans prefrontala cortex jämfört med när vi rör vid konstruerade material som marmor, kakel och stål.¹ Medvetna och kognitiva upplevelser av miljöer studeras med fördel genom kvalitativa metoder som till exempel intervjuer, deltagande observationer eller kognitiva kartor. Genom att kombinera kvantitativa och kvalitativa metoder ger miljöpsykologin en bred och nyanserad bild av hur miljöer påverkar oss.

I det här kapitlet fokuserar vi på två centrala begrepp som belyser olika aspekter av hur vi förstår och relaterar till vår omgivning – *affordances* och *platsanknytning*. Det engelska begreppet *affordances* har sina rötter i perceptionspsykologin och beskriver hur vi med hjälp av våra sinnen på ett mycket direkt sätt tolkar miljön runt omkring oss. Men *affordances* beskriver också omgivningens erbjudande till oss – vilken möjlighet har jag att använda och interagera med den här miljön? Vi tittar specifikt på vad det är i en miljö som möjliggör en trygg upplevelse. *Platsanknytning* är ett begrepp från utvecklingspsykologin och handlar om på vilket sätt människor knyter känslomässiga band till platser på liknande sätt som vi gör till andra människor. Tillsammans hjälper dessa begrepp oss att bättre förstå de mekanismer som formar vår upplevelse av platser och om vi upplever dem som trygga eller inte.

¹ Ikei, H, Song, C, Miyazaki, Y. (2017). *Psychological effects of touching wood*.

Affordances – platser erbjudande

Affordances är ett användbart begrepp när vi vill analysera, förstå och designa platser. Det saknar en vedertagen svensk översättning så vi väljer att använda det engelska ordet. Termer som ”miljöerbjudande”² och ”möjliggörare”³ har föreslagits som översättningar. Ett annat sätt att beskriva affordances är att se det som vad en miljö ”bjuder in till”. Vi ser det som ett användbart begrepp för att utforska tryggheten på platser för idrott och friluftsliv.

Begreppet myntades på 1970-talet av den amerikanske perceptionspsykologen James J. Gibson.⁴ I grunden handlar det om hur vi med hjälp av våra sinnen tolkar information från omvärlden och hur detta gör det möjligt att läsa av och orientera oss i omgivningen. Ett exempel är hur vi intuitivt förstår att ett runt dörrhandtag ska vridas, medan ett avlångt handtag signalerar att det ska tryckas ner. Ett annat exempel är hur ljud studsar olika beroende på avstånd och material i rummet, vilket påverkar hur vi uppfattar vår omgivning. Denna förmåga är särskilt utvecklad hos vissa personer med synnedsättning. Genom att skapa klickljud med munnen eller slå med en käpp mot föremål kan de använda sig av så kallad ekolokalisering för att orientera sig.⁵

Gibson såg miljön som mer än bara fysiska objekt vi passivt svarar på – han menade att miljön erbjuder möjligheter för aktiv handling. Ett enkelt föremål som en parkbänk kan illustrera detta. En långsmal platt yta på fyra ben är långt ifrån enbart en fysisk konstruktion som vi kallar för bänk. Med Gibsons glasögon blir föremålets yta, färg och struktur i stället något som bjuder in till olika aktiviteter beroende på personers behov. I det här fallet blir föremålet något att sitta på för den som behöver vila sina ben. För ett barn kan möbelen bli en möjlighet till hopp och lek – och i en förlängning att testa gränser och utforska sitt balanssinne och kroppens position i rummet. För en tredje person är bänken ett träningsredskap där man gör övningar som tillägg till sin löprunda.

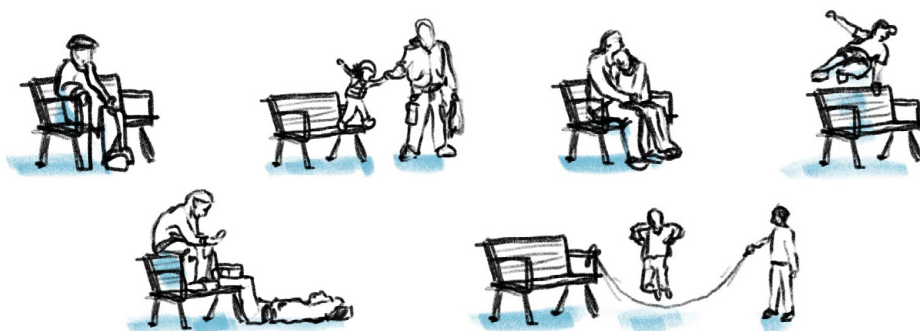


Illustration: Jacob Ekelund.

² Lek på riktigt – om att sluta bygga lekplatser och börja skapa rikare lekmiljöer. (2018).

³ Marcus, L (2022). Städernas stenar. Hur den byggda staden formar den levande staden.

⁴ Gibson, J (2015). *The ecological approach to visual perception*.

⁵ Tirado Aldana, C (2021). *The psychophysics of human echolocation*.

Affordances handlar alltså om de möjligheter som uppstår i relation till användarens behov och förmågor. Den vattenpöl som vuxna undviker för att inte bli blöt om fötterna ser barn som ett erbjudande till lek och utforskande. På samma sätt kan en sluttande yta med snö locka till pulkaåkning, men för någon med nedsatt rörelseförmåga kan den vara ett hinder för framkomlighet. Om ytan i stället fylls med sand eller grus kan den bli trygg att gå på för personer med funktionsnedsättningar, men då på bekostnad av barnets pulkaåkning.



Illustration: Jacob Ekelund.

Miljöns erbjudande består utöver dess färg, form och textur även av atmosfäriska och meteorologiska element som vind, nederbörd och fukt. Vind kan förstärka känslan av frihet på ett öppet fält, medan regn och fukt kan begränsa aktiviteter. Årstider förändrar också vad vi kan och vill göra i en miljö – is bjuder in till skridskoåkning på vintern men kan bli en säkerhetsrisk om våren. I en studie om terrängens och underlagets betydelse för fotgängare och cyklister framkom att markens egenskaper spelade en avgörande roll för motionärernas taktila upplevelser.⁶ Deltagarna valde ofta omvägar för att undvika asfalt och monotona ytor, och föredrog i stället ojämna och mer oförutsägbara underlag. De upplevde att dessa ytor var tillräckligt trygga men ändå utmanande, vilket gjorde att de var villiga att ta vissa risker. Beroende på om underlaget känns hårt, mjukt, jämnt eller ojämnt skapas olika sensoriska upplevelser som i sin tur kan motivera människor att röra på sig. För oss ger detta värdefulla insikter om materialens betydelse när miljöer utformas.

Affordances har utvecklats från att vara ett funktionellt sätt att förstå miljöer till att även inkludera sociala och kulturella aspekter.⁷ De flesta platser och objekt är designade med ett syfte, vilket påverkar hur vi använder dem. Normer och social inlärning styr också vår förståelse av vad som "får" eller "borde" göras på en plats, vilket på många anläggningar för idrott och friluftsliv är särskilt tydligt. I exemplet från Viksjövädden i projektbeskrivningen

⁶ Brown, K. (2017). *The haptic pleasures of ground-feel. The role of textured terrain in motivating regular exercise.*

⁷ Kyttä, M. (2003). *Children in outdoor contexts. Affordances and Independent in the assessment of environmental child friendliness.*

på sida 22 visas hur ett traditionellt pingisbord kan utmanas och bli till ett föremål med fler, och oväntade, användningsområden. Utan att utesluta de som vill spela pingis kan bordet användas av fler målgrupper och också utmana synen på vad en plats är till för, och för vilka.

Kan trygghet vara begränsande?

Att vara välbekant med hur man navigerar och nyttjar en miljö kan göra att vi känner oss trygga och bekväma. Samtidigt riskerar en sådan välbekant miljö att bli begränsande och hämma upptäckarlust och förmågan att utveckla nya färdigheter. Ett exempel på detta är konventionella lekplatser. Lekutrustning är bra på många sätt. De uppmuntrar till lek och rörelse och signalerar att det är en plats för barn. Samtidigt erbjuder de oftast bara en typ av utmaning. När barnet lärt känna och ”klarat av” utrustningen kan den upplevas som utförd och färdig.⁸ Om vi i stället tänker *lekmiljö* och utformar platserna som helhet med många typer av erbjudanden, där topografi, vegetation och lösa material kompletterar utrustningen, bjuds barnen in till att utforska, fantisera och skapa på egen hand. Ett liknande angreppssätt skulle med fördel kunna användas på traditionella platser för idrott och friluftsliv som ofta är förprogrammerade för vissa aktiviteter. Man kan också ställa sig frågan om synen på idrottsanläggningar skulle förändras om man väljer att benämna dem idrottsmiljöer, aktivitetsplatser eller rörelseparker i stället för just anläggningar.

Affordances visar hur miljön och människan alltid står i relation till varandra och sätter användaren i fokus. Mer användarvänliga miljöer kan skapas genom kunskap om hur den fysiska miljön påverkar oss. Faktorer som exempelvis topografi, textur och form kan hjälpa eller stjälpa upplevelser av kontroll, tydlighet och lugn. Vi ska nu illustrera hur trygghet och trivsel kan främjas genom en medveten design genom att titta på några exempel på projekt genomförda av Landskapslaget.

⁸ *Lek på riktigt – om att sluta bygga lekplatser och börja skapa rikare lekmiljöer.* (2018).

Projekt 1 – Stadsdelen Viksjö i Järfälla kommun

Bakgrund: Vi har i uppdrag av Järfälla kommun att tillsammans med en grupp tonårstjejer utveckla en platsstrategi för att undersöka hur tryggheten kan stärkas i stadsdelen Viksjö. Analyser har visat att många tjejer i Viksjö och kringliggande områden väljer att stanna hemma på sin fritid på grund av upplevelser av otrygghet och att inte känna sig hemma i miljön. Målet är att platsernas potential ska komma till sin fulla rätt genom att ungdomarna görs delaktiga i processen. En av de platser som pekats ut som problematisk av tonårstjejerna är Viksjövallen, en inhägnad yta för idrott nära centrum och Viksjöskolan. Viksjövallen består av tre fotbollsplaner med tillhörande klubbhus och omklädningsrum. Planen som projektet undersökte är omringad av ett högt stängsel, träd och buskage. Det finns även ett gångstråk runt planen, en park och parkering. Området har använts av ungdomar som klippt håll i stängslet för att komma in, vilket har skapat ett otryggt intryck.

Process: I workshoppar samarbetade vi som landskapsarkitekter med en grupp tjejer för att stärka känslan av tillhörighet och trygghet på platsen. Tjejerna uttryckte bland annat en oro att killar skulle ta över platsen. För att motverka detta har tjejerna varit måna om att skapa en plats som blir väl omhändertagen, bland annat genom att inkludera blomsterplanteringar. Ett annat inspel från tjejerna var loggan som de skissade fram, vilken kom att bli i form av en kombinerad blomma och kvinnosymbol. De såg loggan som en symbol för platsen.

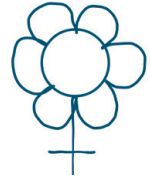
Resultat: Projektet har resulterat i en ny entré med skärmar inspirerade av ungdomarnas känslor för platsen, där vi har plockat upp och använt blomsymbolen i gestaltningen som ett signum. Den nya entrén har öppnat upp området och skapat en tydligare koppling till parken och gångstråket med en förhoppning om att platsen blir mer inbjudande. Platsen är utformad för att främja informell aktivitet och uppmuntra till spontana möten mellan personer av olika åldrar. Platsen består av tre rumsligheter med olika funktioner för aktivitet vilka överlappar varandra för att kunna bjuda in fler grupper att använda platsen samtidigt, med andra ord en mångfald av affordances. En roterande spegelskärm vänder sig både mot fotbollsplanen och inåt platsen. Den fungerar som en länk mellan det gamla och det nya och skapar både rumslighet och en fond för interaktiva spel, lek och rörelse.

I miljön på Viksjövallen har ett traditionellt pingisbord omformats så att det även blir avsett för pyssel och på så sätt fått ett kompletterande användningsområde – ett sätt att skapa flexibilitet och öka användningen utefter olika målgruppers behov. Med James Gibsons ord skulle man kunna säga att miljön har flera olika erbjudanden till sina potentiella användare. Även här kommer blomman igen som en symbol, vilket skapar en god igenkänning på platsen. Sammantaget har platsen möjlighet att bjuda in till en känsla av trygghet i högre utsträckning än vad den gjorde förut.

Alla bilder på sidan är från Landskapslaget.



Den nya entrén som kopplar platsen med det befintliga stråket och parken bredvid. Väggarna har ett integrerat mönster och belysning inspirerat av tjejernas loggor för platsen.



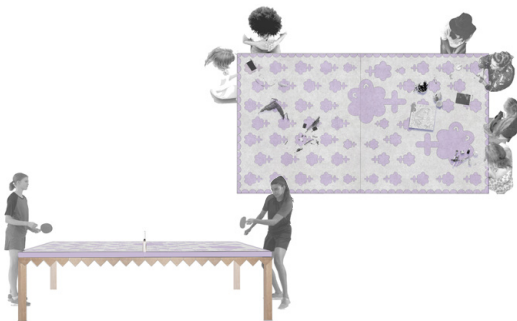
En av de fysiska skissmodellerna som tjejerna skapade för att undersöka sina tankar kring platsens innehåll och gestaltning.



Tjejerna hjälper till att så ängsfrön i de ytor som skapades genom att bryta upp den befintliga asfalten.



Del av den interaktiva skärmväggen som kopplar ihop platsen med idrottsplatsen. Skärmen uppmuntrar till rörelse och lek samtidigt som den utgör en fond för att praktisera exempelvis dans.



Bord med mönster baserat på tjejernas identitet för platsen. Bordet är dimensionerat som ett pingisbord för att bjuda in till fler aktiviteter beroende på besökarens behov.

Projekt 2 – Varbergaskogen i Örebro kommun

Bakgrund: Varbergaskogen är ett stadsnära naturreservat med motionsspår, cykelstigar, spontanytor för idrott, rastplatser och lekmiljöer. Naturreservatet grundades 2009 och har sedan dess anpassats för att främja rekreation och naturupplevelser för örebroarna. Vi har på uppdrag av ÖrebroBostäder tagit fram ett förslag till skyltning och vägbeskrivning för fotgängare och cyklister från Varberga centrum till Varbergaskogen. Syftet är att skapa en tydlighet kring vad besökarna kan förvänta sig samt att locka dem att söka sig vidare in i området.

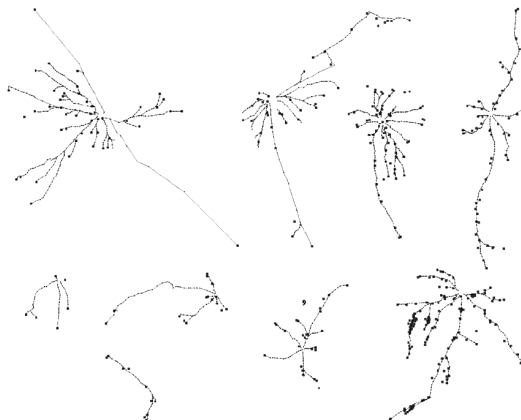
Process: ÖrebroBostäder önskade att en strategi för skyltars utformning skulle tas fram genom en medskapande process. Utmaningen har varit att anpassa strategin efter den mångfald av målgrupper som besöker Varbergaskogen. I tillägg var ambitionen att skyltningen skulle väcka nyfikenhet och bidra till att stärka platsens identitet. I projektet hade vi workshoppar med barn från den lokala skolan, och under en av dessa utforskade vi hur barnen uppfattade sin miljö genom att de fick föreställa sig att de var myror. För att bredda perspektivet på vad rörelse är och kan vara fick barnen fundera på hur de skulle röra sig genom området om de var en myra. Med hjälp av material som de hittade på plats, rep och varandra tolkade de, och lekte sig fram till, hur en myra lever och beter sig. Utifrån sina egna förmågor, fantasier och relationer till skogen formade de nya rumsligheter. Vi kunde observera vad barnen fastnade för och hur de valde att röra sig i området när de inte behövde följa de givna vägar som de är vana vid. Genom att använda och prata om det sinnliga runt omkring sig började de ta in de små detaljerna som småkryp, ett barr eller ett löv. Genom att leka sig in i en myras perspektiv tog de sig an miljön på ett helt nytt sätt och gav på så vis oss nycklar till att utveckla alternativa affordances – sådana som vuxenvärlden helt enkelt inte lägger märke till eller har glömt bort.

Resultat: Utifrån barnens fantasier och förhållningssätt till platser i skogen, designade vi en serie skyltmöbler som påminner om platser man hittar inne i skogen. Till grund för konceptet med skyltmöblerna låg materialet från workshopparna med barnen och kompletterande underlag från dialoger med andra i området. Skyltmöblerna används beroende på individens behov som en informativ skylt, en möbel eller ett objekt för lek och häng. Tillsammans bildar de en igenkännbarhet genom området, men de fungerar också som enskilda objekt att samlas kring. Skyltmöblerna är robusta och har en tydlig identitet genom material eller detaljer som återkommer i varje struktur.

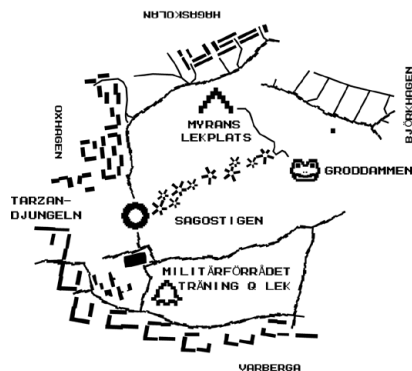
En av de skisser som barnen tog fram under workshopserien, där vi undersökte barnens relation till Varbergaskogen.



Vad kan vi lära oss från en myras rörelsemönster för att hitta nya sätt att planera rum och stråk? Bilden visar en myras rörelse från stacken vid olika stadier i livet.



Barnen släpptes fria att själva upptäcka en plats mellan bostadsområdet och skogen där de fick skapa rumsligheter att leka i och upptäcka detaljer i landskapet.



Kartbild framtagen för att visa de olika målpunkterna i Varbergaskogen.

Till höger en illustration på skyltmöbeln Grodan som ska placeras på Varbergatorg. Skylten är både en möbel att samlas kring, vila på och en informationsskylt.



Alla bilder på sidan är från Landskapslaget.

Platsanknytning – om den känslomässiga relationen till en plats

Platser för idrott och friluftsliv förknippas ofta med umgänge, aktiviteter och prestation – upplevelser som ofta bygger på sociala relationer. I samspel med exempelvis föreningsledare, kompisar och föräldrar skapar vi emotionella band som när de är goda och sunda bidrar till trygghet och berikar våra upplevelser. Men även den fysiska miljön, som till exempel ett elljusspår, en golfbana eller en fotbollsplan, skapar känslomässiga reaktioner. I det här avsnittet utforskar vi vad platsanknytning är och på vilket sätt det ligger till grund för en upplevelse av trygghet. Vi börjar med att utforska hur anknytning skapas mellan människor för att sedan gå vidare till att se på vår anknytning till platser.

Anknytning mellan människor

Som konstaterades i stycket om affordances är det strängt taget omöjligt för människor att undkomma påverkan från den fysiska miljön – vår perception är ständigt påslagen. Detsamma gäller sociala interaktioner. Andra människor är avgörande för vår personliga utveckling, särskilt under barndomen, där relationen till vårdnadshavare spelar en central roll. Psykologerna John Bowlby och Mary Ainsworth utvecklade anknytningsteorin, som betonar trygghet som ett grundläggande biologiskt behov.⁹ Teorin visar hur barn naturligt söker närhet till vuxna för att känna sig säkra och skyddade. När vårdnadshavare är lyhörda och svarar på barnets behov skapas en trygg anknytning som ger barnet mod att utforska världen. Om barnet däremot upplever känslomässig frånvaro eller brist på närhet kan otrygga anknytningsmönster utvecklas, vilket kan påverka framtida relationer och känslomässigt välbefinnande. En grundläggande trygghet ger barnet resurser att utforska världen samtidigt som det vet att det kan återvända till den vuxne vid behov. Balansen mellan trygghet och utforskande förblir viktig genom hela livet.

I nyhetsrapportering och debatter om trygghetsskapande åtgärder konstateras ofta att ”tryggheten måste stärkas”, men varför trygghet är så viktigt förklaras sällan. Anknytningsteorin gör det tydligt att upplevd trygghet inte bara är viktig i sig – den är en avgörande förutsättning för att människor ska vilja veta mer, ta sig fram och utforska världen. Det otrygghet å andra sidan gör är således att hämma människors möjligheter till att våga sig ut, ta för sig och anta en nyfiken inställning till sin omgivning.

Kraften i minnen, identitet och historia

Sedan 1980-talet har miljöpsykologer prövat om den mänskliga anknytningsteorin går att använda också för att förstå relationerna mellan människa och plats. Utgångspunkten är att de känslomässiga band som skapas mellan en person och en plats kan vara mycket starka och att platser, likt en anknytningsperson, kan fungera som en trygg hamn dit man söker sig för trygghet och återhämtning. Men de kan också fungera som en säker bas för utforskande av den övriga fysiska världen. Hemmet är ofta den första plats som vi knyter an till, innan relationen till omvärlden växer och omfattar närmiljön såsom förskolan, skolan, grannskapet och så småningom resten av världen.

⁹ Scannell, L., Williams, E., Gifford, R et al. (2020). *Parallels between interpersonal and place attachment: An update.*

De platser forskare intresserar sig för när det kommer till anknytning varierar i skala. Utöver hemmet kan det vara en skolgård, ett helt område eller en viss landskapskaraktär. Det har till exempel visat sig att människor tenderar att känna en stark anknytning till den typ av miljö som de växte upp i, som till exempel havet eller ett skogslandskap, och att man ofta söker sig till miljöer med liknande karaktärsdrag som vuxen.¹⁰ Ett annat, mer småskaligt exempel är hur flyktingar kunnat använda en kolonilott som plats, och odling som aktivitet, för att knyta emotionella band till sin nya hemmiljö.¹¹

En av få studier som berör platsanknytning kopplat till anläggningar för idrott och friluftsliv specifikt kommer från Glasgow.¹² I en omvandling av en stadsdel lades en stor lokal idrottsanläggning ner och små ytor för spontanidrott, såsom bakgator och friytor, försvann i processen. Det gjorde att minnen och tidigare erfarenheter som format en stark anknytning till såväl områdets stora fotbollsarena som små spontanytor för idrott, gick förlorade. Resultaten pekar på att fysiska miljöer för idrott och rörelse är långt ifrån en fond som sociala relationer utspelar sig framför utan snarare en aktiv och viktig del av invånarnas liv i staden.

Platsanknytning är ett brett begrepp som har många olika förgreningar. Vissa forskare pratar hellre om platsidentitet än om platsanknytning, för att poängtera att platser kan bli en del av en persons egna jag.¹³ Likväl som vi identifierar oss utifrån sociala och kulturella roller som syster, muslim, brottare eller AIK:are är också fysisk miljö något som kan ses som en självklar del av en identitet. Uttryck som skåning, göteborgare eller ”jag är en riktigt lantis” säger något om platsens starka kraft till identifikation. En annan vinkel på platsidentitet är att händelser, historier och minnen från en plats formar dess själ och blir till en alldeles unik karaktär som inte går att byta ut. I exemplet från Kvarnbacken som beskrivs längre fram jobbade vi med att återknypa den historiska identiteten till platsen genom att uppmärksamma den kvarn som en gång funnits där. Genom aktiviteter som brödbakning och insamling av personliga berättelser från invånarna i området skapades ett underlag för den framtida utformningen av platsen.

¹⁰ Grahn, P, Adevi, A (2012). *Attachment to certain natural environments: A basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress?*

¹¹ Biglin, J. (2020). *Embodied and sensory experiences of therapeutic space: Refugee place-making within an urban allotment.*

¹² Madgin, R, Bradley, L, Hastings, A. (2016). *Connecting physical and social dimensions of place attachment: What can we learn from attachment to urban recreational spaces?*

¹³ Peng, J, Strijker, D, Wu, Q (2020). *Place identity: how far have we come in exploring its meanings?*

Solastalgi – förlust av en plats

Platsanknytning kan stärkas på olika sätt men också snabbt brytas eller försvagas. *Solastalgi* är ett begrepp som beskriver sorgen över en plats som har förstörts eller helt gått förlorad.¹⁴ I jämförelse med nostalgi, som är den saknad människor uttrycker när de är rumsligt åtskilda från en plats eller ett minne, är solastalgi en saknad och sorg efter ett förändrat landskap som man befinner sig i men inte längre känner igen, till exempel på grund av miljö- eller klimatförändringar. I forskningsprojektet *Landskapet som gick upp i rök*¹⁵ studerades människors psykologiska reaktioner på skogsbränderna i Västmanland 2014. Där konstaterades att invånarna efter branden förlorade sina känslomässiga band till platsen nästan helt och hållet och att deras välbefinnande minskade. Men forskarna fann också att invånarna kunde skapa en ny identitet och relation till platsen genom positiva minnen och erfarenheter från hur platsen var före katastrofen samt genom ett lokalt engagemang i det förändrade landskapet.

Liknande erfarenheter kan anas i rapporteringen om Mälarhöjdens idrottsplats i Stockholm efter den dödsskjutning som ägde rum där hösten 2023.¹⁶ Då förvandlades idrottsplatsen från en trygg miljö till en plats under hot. Tryggheten rapporteras ha återvänt tack vare idrottsföreningarnas snabba mobilisering. Att idrottsplatsen redan tidigare upplevts som trygg av besökarna bidrog troligen också till detta.

Ännu ett exempel som visar på känsloreaktioner på förändringar av en plats är den studie från Glasgow som nämns på föregående sida. I stadsomvandlingen inför en stor internationell idrottstävling byggdes flera idrottsanläggningar om medan andra övergavs och lämnades att förfalla. Deltagarna i studien gav uttryck för stor sorg och ilska över förändringarna av de fysiska byggnaderna men också över att sociala relationer och kollektiva minnen kopplade till anläggningarna gick förlorade. För planerare och förvaltare av anläggningar för idrott och friluftsliv kan det vara värdefullt att förstå att kraftfulla reaktioner på förändring av platser, oavsett om den beror på okontrollerade händelser eller planerade omvandlingar, kan ha sin grund i psykologiska processer och betydelsefulla relationer, minnen och djupt rotade vanor.

Vad skapar en positiv platsanknytning?

Vår uppfattning om en plats skapas genom sinnliga intryck, vissa direkta och omedvetna, andra mer kognitiva och långsamma. Dessa intryck lagras som erfarenheter i våra kroppar och bildar tillsammans grunden för hur vi upplever en viss miljö.¹⁷ Nedan tittar vi närmare på tre aspekter som påverkar platsanknytning. Att ta hänsyn till dem i design av platser kan bidra till att upplevelser av trygghet och av att känna sig hemma ökar. Exempel på hur det kan gå till i praktiken finns i de beskrivna projekten från Norrtälje och Järfälla kommun som följer nedan.

¹⁴ Albrecht G, Sartore G-M, Connor L. et al. *Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change*.

¹⁵ Sarlöv Herlin, I, Knez, I, Butler, A et al (u.å). *Landskapet som gick upp i rök*.

¹⁶ Sveriges Radio P1, *Kropp och själ* den 31 oktober 2023. Webbida.

¹⁷ Küller, R (1991). *Environmental assessment from a neuropsychological perspective*.

Tid på platsen

Enligt vissa teorier tar platsanknytning lång tid att utveckla.¹⁸ När vi tillbringar tid på en plats skapar vi vanor, relationer och beteenden som får oss att känna oss hemma – oavsett om det är i vårt faktiska hem eller någon annanstans. Men tidsaspekten har kommit att nyanseras, särskilt mot bakgrund av att människor idag är mer mobila och har flera olika platser av betydelse i livet. För samtidigt som tid kan ha en avgörande inverkan på anknytningen till platsen kan vi ibland känna oss hemma direkt vid första besöket på en ny plats. Detta kan förklaras med att tidigare erfarenheter och minnen aktiveras och fungerar om en koppling mellan den nya och den gamla platsen.¹⁹ Våra sinnen spelar en stor roll i detta – en doft, ett ljud eller en viss miljö kan omedelbart väcka känslor av igenkänning och trygghet.

Platsanknytning kan alltså uppstå snabbt, men den tenderar att fördjupas när vi återkommer eller tillbringar längre tid på en plats. Ju fler minnen och relationer vi knyter till en plats, desto starkare blir vår känsla av tillhörighet.²⁰

Miljöfaktorer

Hur omgivningen är konstruerad påverkar också hur vi knyter an till den och var vi känner oss trygga. Det kan handla om generella karaktärsdrag, som till exempel urban och byggd miljö jämfört med en mer naturlig. I en studie från 2009 med 1 273 finska medborgare visade resultaten att naturliga miljöer, som till exempel parker och koloniträdgårdar, oftare valdes som favoritplatser och skapade starkare och mer varaktiga emotionella band än urbana miljöer som byggnader och gator. En möjlig förklaring till detta är att natur främjar återhämtning och hjälper individer att reglera sina känslor, tankar och beteenden. Dessa miljöer förändras ofta långsammare än urbana miljöer, vilket kan bidra till en starkare och mer varaktig platsanknytning.²¹

Andra faktorer i miljön som påverkar anknytningen kan vara så påtagliga och småskaliga saker som föremål. Ett exempel är hur souvenirer (ordet betyder ”att komma ihåg” eller ”minne” på franska) i form av samlade stenar från en strand att ta med sig hem från semestern blir en koppling mellan fysiska ting och upplevelse.

Delta gande och andra människors närvaro

Vi påverkas inte bara av en plats utan är även i allra högsta grad medskapare av den. I tid och rum pågår många gånger ett ständigt flöde av möten, rutiner och beteenden. Dessa mönster, som ofta är så för givet tagna att vi knappt tänker på dem, liknar den amerikanske platsforskaren David Seamon med en dans, något han kallar för ”platsbalett”

¹⁸ Giuliani, M. (2003). *Theory of attachment and place attachment*.

¹⁹ Lewicka, M. (2020). *In search of roots: Restoring continuity in a mobile world*.

²⁰ Lewicka (2020).

²¹ Korpela, K. Ylén, M. Tyrväinen, L. et al (2009). *Stability of self-reported favourite places and place attachment over a 10-month period*.

(place ballet).²² Det är miljöer där vi enkelt springer på varandra, där bänken i parken blir till en mycket lokal mötesplats och hundägare nickar igenkännande till varandra på sina dagliga promenader. De här vardagliga rutinerna i relation till andra människor skapar igenkänning och en känsla av sammanhang. Det kan också bidra till att människor håller ett extra öga på platsen och bidrar till dess underhåll. Utifrån detta perspektiv kan det när man planerar en miljö vara värt att ställa sig frågan vilka grupper av människor som är dess ”platsdansörer”, och om sådana saknas skapa förutsättningar för att locka dem till platsen. Ett exempel är att etablera möjligheter för odling, vilket vi gjorde i projektet Kusbyvägen som beskrivs längre fram, där odlarna genom sin närvaro blir medskapare av platsen och också dess ambassadörer, vilket i sin tur ligger till grund för en trygg upplevelse för fler.

Värden av en positiv platsanknytning:

Trygghet: Att känna sig hemma på en plats skapar upplevelser av trygghet och förutsättningar för utforskande.

Engagemang: Vi tar bättre hand om platser som vi har positiva känslomässiga band till.

Tillhörighet: En stark platsanknytning ger en känsla av sammanhang och välbefinnande.

Projekt 3 – Kvarnbacken i Järfälla kommun

Bakgrund: Kvarnbacken är ett grönområde i anslutning till Jakobsbergs idrottsområde i Järfälla kommun, beläget nära centrum och mellan två bostadsområden med olika socioekonomiska förutsättningar. Det är ett större utvecklingsområde som inkluderas i kommunens översiktsplan och som omfattar nybyggnation i form av nya sportanläggningar och mötesplatser. I dag används ytan främst av skolelever och unga vuxna för spontanidrott och av idrottsföreningar för organiserade aktiviteter. Efter att Järfällas landmärke Kvarnen brann ner 2005 har många av de sociala värdena som var förknippade med byggnaden försvagats. Traditionella firanden vid midsommar och valborg blev mer och mer stökiga och kommunen slutade därför arrangera dessa.

Process: Järfälla kommun har tillsammans med oss utforskat invånarnas relationer till grönområdet i syfte att stärka platsanknytningen och tryggheten i området. Genom att arbeta undersökande och testa oss fram har vi som landskapsarkitekter format ett gestaltningskoncept för hur olika platsbildningar kan integreras och se ut. I projektet arrangerades workshoppar med brödbakning, som ett sätt att knyta an till den kulturhistoriska kvarnmiljön. Bakningen blev ett sätt att skapa dialog med invånare, och i samtalen kom platsens borttappade värden fram. De äldre besökarna uttryckte en stolthet över det som en gång präglade Kvarnbackenområdet. Aktiviteterna har väckt engagemang kring platsens utveckling och synliggjort efterfrågan på sociala mötesplatser, gröna miljöer för

²² Seamon, D. (2020). *Place attachment and phenomenology: The dynamic complexity of place*.

återhämtning och återkommande aktiviteter. Landskapslaget jobbar bland annat med en av entréerna till området; entrén inkluderar informell lek och pedagogiska möbler för att skapa en djupare förståelse för områdets olika berättelser och sammanhang.

Resultat: Med bakgrund i de erfarenheter och historier som kom fram i workshoppar och dialoger har vi på Landskapslaget designat en serie skyltmöbler, installationer som gynnar biologisk mångfald och platsbildningar som tydliggör och stärker områdets unika värden. Gestaltningsskonceptet har tagit fasta på både det man saknar från förr och det man uppskattar och saknar i dag; det aktiva föreningslivet, firande av högtider och själva kvarnbyggnaden. Det finns många minnen av den gamla Kvarnen, men också en önskan att förstå det som landskapet berättar om platsens historia. Projektet har visat att det, genom att människor fortsatt involveras i platsens utveckling, skapas bättre förutsättningar för att användarna ska känna sig inkluderade och få en känsla av att platsen tillhör användarna gemensamt. När gestaltungs-förslag får ta tid blir det lättare att hitta rätt sorts lösningar och det kan bidra till både ekonomiskt och socialt hållbara platser. Genom att jobba på plats och möta de som bor och lever där, har befintliga nätverk mellan människor stärkts och nya etablerats, vilket är en god grund för en stark platsanknytning.



Till det första medborgarevenet på Kvarnbacken bjöds lokala bagare in för att baka bröd vid den gamla Kvarnen. Foto: Landskapslaget.



En av pojkarna som deltog på bygglevenet på Kvarnbacken 2024 skapade ett cricketrack. Det finns ett stort behov för platser att utöva Cricket i Jakobsberg och eventet blev en möjlighet för invånarna att dela med sig av detta. Foto: Landskapslaget.

Projekt 4 – Kusbyvägen, Hallstavik i Norrtälje kommun

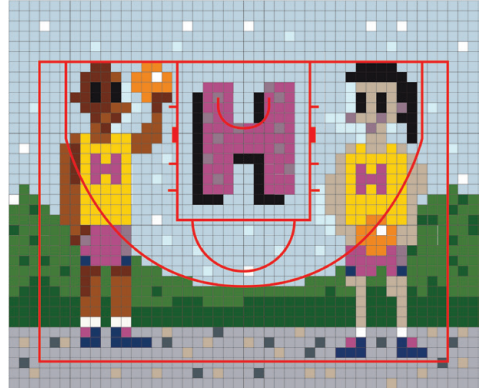
Bakgrund: Vid en bostadsnära plats i närheten av Rospiggarnas speedwaybana ligger en allmän gräsyta, en BMX-anläggning och ett skogsområde med friluftsleder. På 1970-talet hade området en grusad fotbollsplan och en temalekplats, men dessa togs bort för att göra plats för parkering i samband med föreningen Rospiggarnas speedwaytävlingar. På senare år har behovet av parkering minskat i och med att Rospiggarnas verksamhet minskat och ytan står i dag outnyttjad. Sommaren 2022 klagade grannar på att ungdomars spontan-idrottande i området störde. Kommunen ställde då ut två provisoriska fotbollsmål på den allmänna gräsytan och stöket försvann. Kommunen önskade bygga vidare på den positiva trenden och fortsätta utveckla området med fokus på aktivitet och rörelse.

Process: Landskapslaget har tillsammans med Norrtälje kommun drivit en sam-skapandeprocess med invånare och lokala aktörer kring ytans potential som del av ett större frilufts- och idrottsområde. Ju fler aktörer som engagerat sig längs vägen, desto fler möjligheter har kunnat kopplas till platsen och nätverket kring den har stärkts. Under processens gång har kommunen successivt skapat prototyper som testats för olika behov och för att se hur, när och var ytan nyttjas. Dialogen har stärkts ytterligare genom observationer, konversationer och workshops. Invånarna har efterfrågat fler rumsligheter på platsen och uttryckt att de saknar en plats att gå till för att möta och hänga med andra. För många har det också varit viktigt att få ta med sig sin hund utan att känna att man stör.

Resultat: Etapp 1 omfattar en basketplan som togs fram tillsammans med lokala basket-intresserade ungdomar samt ett område med odlingsbäddar. De kommande etapperna kommer bestå av fler ytor som uppmuntrar till olika typer av idrott och rörelse. De olika delarna ska kopplas ihop genom platsbyggda rum för vila och umgänge samt ytor som innehåller lösa delar, som till exempel byggklossar, för att kunna experimentera fram olika typer av rörelse och bygga lekstrukturer med. Detta skapar en flexibilitet kring vad ytan blir i relation till vem som är där och hur hen väljer att använda den. Tillsammans läggs en grogrund för att skapa det som ovan beskrivs som "platsbalett", en miljö där olika människors vägar korsas och där vanor och beteenden blir till en "vardaglig dans".



Fysisk skissmodell av platsen skapad på workshop med ungdomarna. Foto: Landskapslaget.



Tjejlarna mäter ut var och hur stor basketplan de har behov av på platsen. Foto: Landskapslaget.



En av initiativtagarna till odlingsföreningen som etablerats på platsen. Foto: Landskapslaget.



H som i Hallstavik. Mönstret för basketgolvet togs fram i dialog med de lokala ungdomarna. Foto: Landskapslaget.

Sammanfattande reflektion

Miljöers karaktär och utformning har stor påverkan på oss. Relationen till en plats kan vara mycket stark och en positiv platsanknytning kan vara en del i god hälsa och välbefinnande. Rakt motsatt kan negativa upplevelser av en plats göra att anknytning försvagas eller bryts. Att analysera människors behov, förmågor och förväntningar är att skaffa sig kunskap om varför människor trivs och känner sig trygga i vissa miljöer medan man väljer bort eller känner sig otrygg i andra. Det är också ett sätt att förstå varför människor kan ha starka åsikter när miljöer förändras.

Anläggningar för idrott och friluftsliv präglas många gånger paradoxalt nog av både otydlighet och förutsägbarhet. Dålig skyltning, otydliga entréer och låg orienterbarhet skapar osäkerhet och en känsla av otrygghet. Särskilt för förstagångsbesökare kan detta bidra till en upplevelse av att inte ha kontroll. Samtidigt är anläggningarna ofta hårt programmerade och förutbestämda – här ska du springa, där borta ska ni spela basket och i pistade backar och dragna spår åker vi skidor. Slagsidan åt det förutbestämda och hårt planerade riskerar att låsa användaren och att hindra, snarare än främja, en nyfikenhet på rörelse och fysisk aktivitet. Det riskerar också att leda till att användningen av en anläggning begränsas till enbart en viss målgrupps behov. Att rucka på det förgivettagna och ställa sig i en annan persons skor är ett första steg för att förstå vad trygghet och utforskande är för olika målgrupper och hur vi kan inkludera fler att nyttja och känna sig hemma på platser för idrott och friluftsliv.

Ett andra steg är att involvera användare för att bidra och medskapa. Att till exempel bjuda in både befintliga och potentiella användare av en plats där det en gång funnits en kvarn att baka tillsammans kan vara ett sätt att locka fram historier och återskapa band till en plats. Att skapa förutsättningar för en gemensam odling på en gammal övergiven fotbollsplan kan väcka nyfikenhet och generera en ny relation till platsen. Och genom att leka och locka barn till att låtsas vara myror kan vi framkalla en perspektivförskjutning och få svar på sådant vi tidigare inte visste.

Att skapa trygga miljöer handlar inte bara om fysisk utformning utan också om att bygga relationer mellan människor och platser. Genom att involvera användare i skapandeprocessen, lyssna på deras behov och låta deras berättelser forma miljön stärks både platsens identitet och känslan av samhörighet. När människor känner att de är delaktiga i en plats utveckling skapas emotionella band som bidrar till ett långsiktigt engagemang och en djupare platsanknytning – goda förutsättningar för en trygg fysisk miljö.

Referenser

- Albrecht G, Sartore G-M, Connor L, Higginbotham, N, Freeman, S, Kelly, B, Helen Stain, Tonna, A & Pollard, G. (2007). *Solastalgia: The Distress Caused by Environmental Change*. I *Australasian Psychiatry*, vol. 15, nr 1, s. 95–98.
- Biglin, J. (2020). *Embodied and sensory experiences of therapeutic space: Refugee place-making within an urban allotment*. I *Health & Place*, vol. 62.
- Brown, K. (2017). *The haptic pleasures of ground-feel. The role of textured terrain in motivating regular exercise*. I *Health & Place*, vol. 46, s. 307–314.
- Gibson, J. (2015). *The ecological approach to visual perception: Classic edition*. New York, Psychology Press.
- Giuliani, M. *Theory of attachment and place attachment*. I Bonnes, M. Lee, T. Bonaiuto, M. Psychological theories for environmental issues. Taylor & Francis, s. 137–170. E-bok.
- Grahn, P, Adevi, A (2012). *Attachment to certain natural environments: A basis for choice of recreational settings, activities and restoration from stress?* I *Environment and Natural Resources Research*, vol. 1, nr 1, s. 36–52
- Ikei, H, Song, C, Miyazaki, Y. (2017). *Psychological effects of touching wood*. I *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 14, s. 1–14.
- Korpela, K, Ylén, M, Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2009). *Stability of self-reported favourite places and place attachment over a 10-month period*. I *Journal of environmental Psychology*, vol. 29, nr 1, s. 95–100.
- Küller, R. *Environment assessment from a neuropsychological perspective*. I Gärling, T & Evans Gary W (red.). *Environment, cognition and action. An integrated approach*. Oxford University Press, 1991, s. 111–147.
- Kyttä, M. (2003). *Children in outdoor contexts. Affordances and Independent in the assessment of environmental child friendliness*.
- Lewicka, M. *In search of roots: Restoring continuity in a mobile world*. I Manzo, L & Devine-Wright, P. (red.). *Place attachment. Advances in theory, methods and applications*. Andra upplagan. Routledge, 2020. Sid. 61–76.
- Lek på riktigt – om att sluta bygga lekplatser och börja skapa rikare lekmiljöer* (2018).

Madgin, R. Bradley, L. Hastings, A. (2016). *Connecting physical and social dimensions of place attachment: What can we learn from attachment to urban recreational spaces?* I Journal of Housing and the Built Environment, vol. 4, nr 31, s. 677–693.

Marcus, L (2022) *Städernas stenar. Hur den byggda staden formar den levande staden*. Dokument Press

Peng, J, Strijker, D, Wu, Q (2020). *Place identity: how far have we come in exploring its meanings?* I Frontiers in Psychology, vol. 11: 294.

Raymond, C. Kyttä. M, Stedman, R. (2017). *Sense of place, fast and slow: the potential contributions of affordance theory to sense of place*. I Frontiers in psychology, vol. 8: 1674.

Seamon, D. *Place attachment and phenomenology: The dynamic complexity of place*. I Manzo, L & Devine-Wright, P. (red.). Place attachment. Advances in theory, methods and applications. Andra upplagan. Routledge, 2020, s. 29–44

Sarlöv Herlin, I. Knez, I. Butler, A. Sang, Å. Ångman, E. & Åkerskog, A. (u.å). *Landskapet som gick upp i rök*. Sveriges Lantbruksuniversitet i samarbete med Högskolan i Gävle.

Scannell, L. Williams, E. Gifford, R. & Sarich, C. *Parallels between interpersonal and place attachment: An update*. I Manzo, L & Devine-Wright, P. (red.). Place attachment. Advances in theory, methods and applications. Andra upplagan. Routledge, 2020, s. 45–60

Sveriges Radio P1 (2023). *Kropp och själ* den 31 oktober 2023. Webbsida <https://sverigesradio.se/avsnitt/engagemang-istallet-for-maktloshet-vi-ska-ta-tillbaka-var-idrottsplats>. (Hämtad 2022-12-01).

Tirado Aldana, C. (2021) *The psychophysics of human echolocation*. Avhandling. Psykologiska institutionen, Stockholms universitet.



Foto: Landskapslaget.