



Trygghet och rörelserikedom – hur kan den gestaltande livsmiljön bidra?

Rebecca Rubin, Arkitekturskolan vid Kungliga Tekniska Högskolan och Hemvist

Hur kan vi förstå den fysiska miljön, i relation till den fysiska hälsan? Ledtråden ligger i själva ordet ”fysisk”. Både kroppen och vår livsmiljö är fysiska, materiella. Den materiella kroppen behöver en fysisk plattform att landa i.

Gestaltningen av vår fysiska livsmiljö påverkar oss utifrån både ett funktionellt och ett estetiskt perspektiv. Staden, rummen och naturens form påverkar kroppen: hur den rör sig, var den kan röra sig, dess motoriska och sinnliga upplevelse. Även vår känsla av trygghet är formbar – känslan påverkas av hur vi utformar och gestaltar vår livsmiljö.

Jag vill med denna text utforska hur den fysiska miljön kan främja trygghet och långsiktig hälsa. Min ambition är att blicka mot det fysiska rummet och den fysiska kroppen, för att adressera hur utformningen och gestaltningen av våra livsmiljöer påverkar våra möjligheter och vår vilja att röra på oss. Med utgångspunkt i begrepp som rörelserikedom¹ vill jag lyfta fram potentialen i att skapa inkluderande, inspirerande, mångfacetterade och utmanande rum för fysisk aktivitet.

Vi kan gestalta och utforma rum för rörelse, så att de ger förutsättningar till lustfylld och trygg rörelse, för fler personer och fler grupper. För att göra det, behöver vi förståelse för de olika fysiska, sociala och kulturella förutsättningar som människor har, samt hur vi kan möta dem med olika gestaltungs-lösningar. Vi behöver också förståelse för rummets fysiska och sociala kontext.

Texten belyser hur stadsplanering, arkitektur samt sociala normer påverkar i vilken utsträckning vi och våra kroppar är aktiva, liksom hur detta formar våra rörelsemönster och vår fysiska aktivitet. Jag vill särskilt betona trygghet som en grundläggande förutsättning för utveckling, och visa hur medskapande kan bidra till mer inkluderande miljöer.

Utifrån konkreta exempel och forskning om rörelse visar jag hur den byggda miljön kan gestaltas med både glädje och utmaning i fokus, för att bidra till livslång rörelse och en bred rörelserepertoar.

¹ På engelska ”physical literacy”

Jag reflekterar över hur anläggningars placering kan påverka tillgång och tillgänglighet samt hur flerfunktionella rum kan bidra till att fler får möjlighet att röra sig mer. Jag lägger särskild tonvikt vid grupper som ofta exkluderas från idrott och fysisk aktivitet, såsom flickor och personer från socioekonomiskt svaga områden. Utifrån detta diskuterar jag hur vi kan arbeta strategiskt, för att bidra till mer inkluderande miljöer för idrott, motion och friluftsliv.

Behovet av rörelserikedom

Historikern och författaren Rebecca Solnit skriver i boken *Wanderlust* att det är dags att återigen tänka på kroppen som en kompetent rörelsemaskin, snarare än som en massa, som behöver hjälp med även de enklaste av förflyttningar.² Behöver vi verkligen rullband för att röra oss 200 meter på en flygplats, eller elsparkcykel för en kort förflyttning i staden?

Våra kroppar behöver utforska och utvecklas som rörelsemaskiner för att må bra. Det är en förutsättning för såväl vår fysiska som vår psykiska hälsa. För detta finns ett brett stöd. Men förändrade livsförutsättningar och arbetssätt, och teknikens utveckling, har skapat ett vardagsliv som i allt högre grad är passivt, och få lever i dag upp till WHO:s rekommendationer för fysisk aktivitet.³

I utveckling och tillämpning av forskning om människans motoriska färdigheter, och rörelsens betydelse för hälsa och välbefinnande, hämtar många inspiration från *physical literacy* – ett begrepp som både rymmer en teoretisk modell och har utvecklats till något av en internationell rörelse. På svenska översätts det ofta till ”rörelserikedom”, och syftar till att främja förmågan, viljan och möjligheterna att vara fysiskt aktiv och utveckla sin rörelsekompetens genom hela livet.

Rörelserikedom omfattar rörelseförmåga (vad vi kan), rörelseglädje (hur det känns) och rörelserepertoar (hur mycket variation vi behärskar). Neuroforskaren Dean Kriellaars beskriver rörelserikedom som hur fysisk aktivitet hänger samman med lust, utmaningar, trygghet och sociala sammanhang.⁴

Rörelserikedom bygger alltså på en kombination av motivation, självförtroende, kompetens, kunskap och förståelse för rörelser. Genom att bygga upp en grundläggande rörelseförmåga och trygghet i olika moment kan man öka lusten att delta i vardags- och fritidsaktiviteter. De rörelsemoment en individ behärskar, både som isolerade färdigheter och i samspel med olika kontexter och miljöer, utgör hens rörelserepertoar. Det kan handla om att röra sig i vatten eller på snö, is eller jord, men också om att navigera sociala och fysiska situationer, att röra sig i en okänd eller bekant grupp eller som ensam individ.

² Solnit (2001). *Wanderlust, a history of walking*.

³ Idrottsstatistik (2024). *Stillasittande*.

⁴ Kriellaars m.fl. (2020). *The Association Between PLAYfun and Physical Activity*.

Rörelserikedom och vår gestaltade livsmiljö

I den fysiska miljön finns möjlighet att skapa och erbjuda rörelseutmaningar som utvecklar våra rörelseförmågor och stärker våra motoriska och sensoriska förmågor. Varje bemästrad utmaning ökar vår fysiska kapacitet och skapar självförtroende och trygghet att använda kroppen, rörelsemaskinen, i nya rörelseutmaningar.

Med detta perspektiv kan vi blicka mot våra rum för rörelse, och fråga oss: är de platser som stimulerar och utmanar våra kroppars rörelseförmåga – som möjliggör att våra ”rörelsemaskiner” når sin fulla potential? Eller är de snarare utformade för att erbjuda minsta möjliga motstånd, med begränsade möjligheter till utveckling och variation?

Gestaltad livsmiljö

Begreppet gestaltad livsmiljö är ett sammanhållet och brett kunskapsområde och omfattar stadsbyggnad, arkitektur, form, design, konst och kulturarv. I planerings- och byggprocessen är arkitektur det övergripande verktyget. Arkitektur är allt mänskligt byggande och formande av den fysiska miljön.



Illustrationen visar ett rum som är gestaltat utan rörelseutmaningar. Marken är platt, utan lutning i någon rörelseriktning. Materialet skapar minimal friktion. Barnets egna muskler kan vila, eftersom elsparkcykeln står för den energi som krävs för att transportera kroppen. I denna förflyttning utvecklas få rörelseförmågor. Barnet blir en fysisk massa som förflyttas.

Ytor som erbjuder minsta möjliga motstånd ger begränsade möjligheter att utveckla rörelseförmågan. Kroppen, rörelsemaskinen, behöver utmaningar och variation.

När vi klättrar uppför en sluttning, där kroppen rör sig försiktigt i sidled eller parerar markens ojämnheter, är varje steg en utmaning, varje rörelse en balansakt. På hala underlag finslipas kroppens finmotorik, och balansen blir till en konstform i ständig utveckling. Ojämn mark erbjuder liknande provningar, där varje fotsteg kräver uppmärksamhet och precision. I vatten, å sin sida, öppnas en annan värld, där rotation, flytkraft och muskelstyrka kan utforskas och förstärkas. I vattnet är kroppen fri från markens grepp, och rörelsen får ett nytt språk.

Andra rörelseutmaningar är när vi rör oss till musik, koordinerat med en grupp eller med en boll. Hur läser vi av bollens hastighet i relation till kroppens, hur använder vi styrka och pendel för att sätta bollen i rullning, hur kommer bollen att möta en annan kropp och hur kommer den att röra sig i rummet?

Allt detta är exempel på rörelseförmågor som kroppen kan utveckla. De kan liknas vid språkförmågor som ordförråd, grammatisk kunskap och läskunnighet – färdigheter som tillsammans möjliggör läsförståelse och kommunikation. Precis som språket utvecklas i möten med det talade och skrivna ordet, utvecklas rörelseförmågan i samspel med en väl gestaltad miljö.

Våra kroppar är och landar olika

Våra kroppar är på många sätt lika varandra – de är gjorda för att röra på sig, de har potential för och behov av att utveckla sina förmågor som rörelsemaskiner. Samtidigt är våra kroppar olika, exempelvis i bredd, längd, funktionalitet, styrka, vikt och rörlighet.



Kroppen i relation till rummet. Kroppens storlek förändrar rummets nivå på utmaning och rummet påverkar i sin tur vilka rörelseutmaningar som erbjuds kroppen.

Våra kroppars skillnader blir extra tydliga när vi placeras i en fysisk miljö: någon når hela vägen upp, någon annan inte; för vissa blir det trångt att stå två bredvid varandra i korridoren, andra kan stå tre i bredd; för någon är det lätt att hoppa upp till andra trappsteget, för någon annan är det en utmaning att komma upp på det första.

Beroende på den egna kroppens förutsättningar kommer vi också att ha olika känslor inför en fysisk utmaning. Vi kan känna oss trygga och uppfyllda av lust – eller otrygga, med en växande känsla av olust.

I vårt samhälle har olika personer olika grundförutsättningar för att vara fysiskt aktiva. Det beror inte bara på fysiologi, utan även på vilken social och kulturell kontext de är uppvuxna i och lever i. Till exempel påverkar kön, ålder, utbildningsnivå och socioekonomi sannolikheten för att en person är medlem i en idrottsförening respektive nyttjar idrotts-hallar, natur och andra rörelserum i vardagen.⁵ Pojkar rör sig mer än flickor.⁶ Personer med hög utbildningsnivå och goda socioekonomiska förutsättningar rör sig mer, än personer med lägre utbildningsnivå och sämre socioekonomiska förutsättningar.⁷ Dessa skillnader syns redan bland barn i förskoleåldern, och även i andra länder och samhällen än Sverige.

Trygghet är en förutsättning för utveckling

I vår samtid finns ett stort fokus på trygghet. Ofta talar vi dock om trygghet med ett uttalat eller outtalat prefix, ”o”, alltså snarare utifrån perspektivet ”otrygghet”. Trygghet (och otrygghet) som begrepp används i många olika sammanhang, och ofta är betydelsen odefinierad, men konnotationerna går ofta till brott, våld och kriminalitet. Dessutom sammanblandas och förminskas ”trygghet” ofta med begreppet ”säkerhet”.

Kärnan i trygghet är att det är en personlig känsla, som bygger på individens egna erfarenheter. Varje individ är därmed experten, den ensamma bedömare av om en situation eller en plats är trygg eller otrygg – känns det tryggt så är det tryggt. En otrygg plats behöver därmed inte vara en osäker plats, och vice versa. Det är fullt möjligt att känna sig trygg i en osäker situation, eller känna sig otrygg på en helt säker plats.

Känslan av otrygghet får ofta konsekvenser, som att individer begränsar sina aktiviteter eller tiden de vistas och rör sig i miljöer. I Stockholms stads sammanställning av trygghet uppger var tionde kvinna att de varje dag eller varje vecka känner sig oroliga för att utsättas för brott.⁸ Oron är så stor, att de avstår från att gå ut under vissa tider på dygnet. Tre fjärdedelar (73 procent) av dessa kvinnor berättar att känslan av otrygghet gör dem extra vaksamma och drygt hälften (54 procent) att känslan av otrygghet gör att de avstår från att gå ut ensamma på kvällen.

Otryggheten leder därmed till att vissa låter bli att träna, ta en promenad, ta ett jobb, träffa vänner eller delta i fritidsaktiviteter. Vårt fokus på otrygghet har med andra ord relevans, när vi talar om förutsättningarna för rörelserikedom.

⁵ Faskunger, J. & Sjöblom, P. (red.) (2017). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*.

⁶ Folkhälsomyndigheten. (2024). *Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs*.

⁷ Blomdahl, U. & Elofsson, S. (2018). *Jämställd och jämlik! – Hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar*.

⁸ Stockholms stad (2023). *Staden totalt – Trygghetsmätning 2023*.

Trygghet är alltså mycket mer än frånvaron av rädsla för att utsättas för brott, eller frånvaron av faktisk risk att utsättas för brott. Trygghet är något som varje människa har rätt att uppleva (social, ekonomisk och kulturell) och som det allmänna har ett särskilt ansvar för (kommun, region, stat och de verksamheter som finansieras med offentliga medel). Trygghet är också en grund för handlingskraft, utveckling, hälsa och välmående. Studier visar att trygghet är A och O för att lärande ska kunna ske och för att människor ska utvecklas på bästa möjliga sätt,⁹ att psykologisk trygghet stöder framgång, särskilt i krävande och kreativt expertarbete i en alltmer komplex värld, liksom att trygghet stärker kreativitet, initiativförmåga och lärande, engagemang och känsla av sammanhang samt förbättrar en grupps prestationer.¹⁰

För att vi inte ska fortsätta att förminska begreppet trygghet, behöver vi vidga vår förståelse och tolkning. I regeringsformen återfinner vi såväl *trygghet* som dess systerbegrepp *trygga*:

Den enskildes personliga, ekonomiska och kulturella välfärd ska vara grundläggande mål för den offentliga verksamheten. Särskilt ska det allmänna trygga rätten till arbete, bostad och utbildning samt verka för social omsorg och trygghet och för goda förutsättningar för hälsa.

1 kap. 2 § Regeringsformen

Trygghet framträder, i sin fylligare form, som ett begrepp som berör livets och samhällets allra mest grundläggande fundament, samtidigt som trygghet är en förutsättning för individens utveckling. Känslan av trygghet är positiv och öppnar dörrar till nya möjligheter. Den är en förutsättning för utveckling, lärande och välbefinnande. När vi känner oss trygga, vågar vi utforska, testa nytt och växa – både som individer och som samhälle.

⁹ Edmondson, A. C. (1999). *Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams*.

¹⁰ Aalto-universitetet (2024). *Hur lägger psykologisk trygghet grunden för lärande, innovation och kreativitet?*

Gestalta för rörelserikedom

Idén om rörelserikedom vidgar förståelsen för vad som är rum för rörelse, från idrottsanläggningen till hela vår gestaltade livsmiljö. Rörelse finns i promenaden till skolan eller jobbet, i vardagens rum såsom skolan eller kontoret, och i de rum som naturen erbjuder, som skogen och vattnet. Idén om rörelserikedom erbjuder inte en färdig lösning att tillämpa när vi gestaltar den byggda miljön, eller ens när vi gestaltar idrottsanläggningar specifikt. Den ger dock en tydlig input till planering och gestaltning, genom att betona *lust och glädje* för rörelse samt en *variation av rörelseutmaningar* och behovet av att livslångt kunna utveckla våra kroppar och deras rörelserepertoarer.

En bred rörelserepertoar ökar känslan av trygghet, eftersom en kropp som behärskar många olika rörelser klarar fler utmaningar. Erfarenheten att kunna lära kroppen nya sätt att röra sig skapar dessutom en trygghet i att våga testa nytt och stärker förmågan att anta nya utmaningar.

Gestalta med rörelseglädje och rörelserepertoar i fokus

En av de främsta anledningarna till att barn börjar och fortsätter att idrotta är att de upplever rörelse som roligt och givande.¹¹ Glädjen för rörelse föds ur deltagandet i sociala gemenskaper, och ur tillfredsställelsen över att lära sig nya färdigheter och utvecklas, som individ eller som grupp. Därför bör vi gestalta platser för rörelse så att de är flexibla, inbjudande och variationsrika – miljöer som stödjer rörelseglädje och erbjuder olika typer av rörelseutmaningar. Syftet är att främja deltagande och utveckling snarare än att enbart betona prestation och resultat. Genom gestaltningen kan själva anläggningen ges en tydlig rörelseidentitet – ett arkitektoniskt uttryck som kommunicerar att platsen är till för fysisk aktivitet, delaktighet och tillgänglighet. Den fysiska formen kan i sig bidra till att sänka trösklarna för rörelse och låta rörelseglädjen sprida sig även till den omgivande miljön.

Det finns rum som hjälper oss att känna lust, och det finns rum där vi *känner* rörelse. Rum med fart och rörelseutmaningar sätter i gång vår fantasi: ett högt torn kan skapa nyfikenhet på vad som finns högst upp; en lång ruschkana kan väcka ett pirr i magen; ett rum som först är lågt och smalt och sen högt och brett kan skapa riktning och hastighet. Om vi tittar närmare på rum som är gestaltade för att främja rörelseglädje och en bred rörelserepertoar ser vi att de är fyllda av flera sätt att röra sig vertikalt: trappor, ribbstolar, rep hopp, kanor och träd som skapar klätterutmaningar. Gestaltningen erbjuder också rörelse i sidled på mark, vägg och golv, genom klättergrepp eller ribbstol. Gymnastikhallen har trampoliner och olika typ av underlag att landa på för att träna hopp. Även förskolemiljön kan erbjuda en variation av underlag. Byggnaderna tar hjälp av det halvt dolda för att lotsa barnen vidare i rummen och i rörelsen: fönster mellan våningsplanen och genomskärningar i bjälklagen låter barnen bli nyfikna på nästa plats och driver dem framåt i utforskande rörelse och lek.

¹¹ Centrum för idrottsforskning (2017). *De aktiva och de inaktiva*.



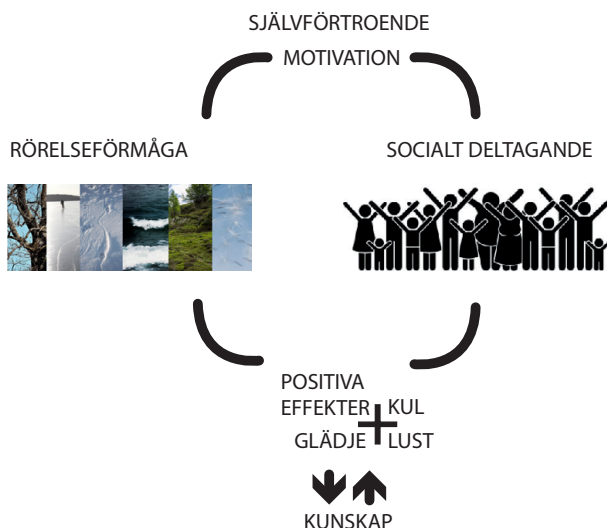
Vill du speja ut från taket över taken? Att väcka nyfikenhet och använda idrottshallens tak för rörelse fyller flera funktioner: den direkta rörelsen förstås, men det skapar också en stark identitet, Spejderhuset i Broenshoej. Foto: Lokale og Anlægsfonden.



Exemplen är många! Dessa rum är specifika till sin form och gestalt men har gemensamt att de skiljer sig från de mer generiska rum med platt golv, platt och högt tak, den typ av rektangulärt formade rum som vi är vana att vistas i. De specifikt gestaltade rummen är flerfunktionella och erbjuder en mängd rörelseutmaningar, vilket lockar till glädje för rörelse för en variation av kroppar, individer och grupper. Bilderna och och till höger från Aarhus gymnastikhall. Arkitekt: CF Möller. Foto: Lokale og Anlægsfonden.



Foto: Lokale og Anlægsfonden.



Bilden visar rörelserikedomens grundläggande komponenter för livslång rörelseglädje: lärande ger skaparglädje och lusten i sin tur möjliggör lärande. Bemästrade rörelseutmaningar och trygghet i den egna rörelseförmågan skapar motivation och självförtroende, vilket främjar ett tryggt socialt deltagande, som i sin tur stärker skaparglädje, lust och trygghet – vilket främjar motivation och lust att anta ytterligare rörelseutmaningar.



Fastigheten för förskolan var begränsad, en vanlig förutsättning i täta städer, men uppdraget för arkitekten var att skapa rum med ändlös rörelse. Förskolan gestaltades därför med en rund form och såväl tak som innergård fungerar som lekyta för barnen. Takets cirkulära löpbana skapar en ändlös löpning för barnen. Japansk förskola i Tokyo. Arkitekt: Tezuka. Foto: Dezeen.

Säkerhet kan begränsa – utmaningar kan möjliggöra

Samtidigt som en genomtänkt och trygg byggd miljö kan vara ett verktyg för att utveckla vår rörelseförmåga, kan säkerhetsperspektivet begränsa denna potential. Paradoxalt nog kan det därmed i förlängningen medföra ohälsa och otrygghet. I litteraturen om rörelserikedom beskrivs ofta två typer av säkerhet: överflödigt säkerhet och adekvat säkerhet (på engelska *surplus safety* och *adequate safety*).¹²

För att miljön ska möjliggöra för kroppen, rörelsemaskinen, att utveckla rörelseförmågor, och möjliggöra för en person att utveckla sin rörelserepertoar, behöver det finnas möjlighet att ta risker.

När vi skapar rum för rörelseutmaning och rörelseglädje, bör därför *överflödigt* säkerhet undvikas och *adekvat* säkerhet eftersträvas. En överflödigt säkerhet kan begränsa rörelserikedomen, genom att man bygger bort variationen av rörelseutmaningar. En adekvat säkerhet ger stöd för människor att tryggt ta sig an fler rörelseutmaningar, med lagom utsatthet för risk.

Ett exempel är ”säkert” planerade lekplatser. Om lekplatser gestaltas och granskas enkom utifrån perspektivet säkerhet, finns det en risk att de inte ger tillräckligt utrymme för den utvecklande och undersökande lek som barn behöver för sin fysiska och kognitiva utveckling.¹³ Barn behöver klättra, utmana kroppens förmågor och rörelserepertoar även på vertikalen. Att falla är en naturlig risk vid klättring. Värdet och funktionen hos en lekplats bör alltså bedömas även ur perspektivet rörelseutveckling.

Gestalta för tryggt risktagande och rörelseutveckling

Att utvecklas innebär att göra saker som vi inte gjort förut: att ta risken att utmana kroppens gränser och förmågor. Det kan till exempel handla om att som liten för första gången våga klättra upp i ett träd, hoppa från en högre avsats eller prova att cykla utan stödhjul. Om vi uppfattar risken som alltför stor – exempelvis att avsatsen känns för hög – är det sannolikt att vi känner otrygghet och tveksamhet inför rörelseutmaningen. Men om miljön ger möjlighet till gradvisa utmaningar kan vi i stället känna trygghet och lust i vårt risktagande, såsom om trädet erbjuder grenar i olika höjder, eller att någon håller en hjälpsam hand på pakethållaren. Detta främjar utveckling.

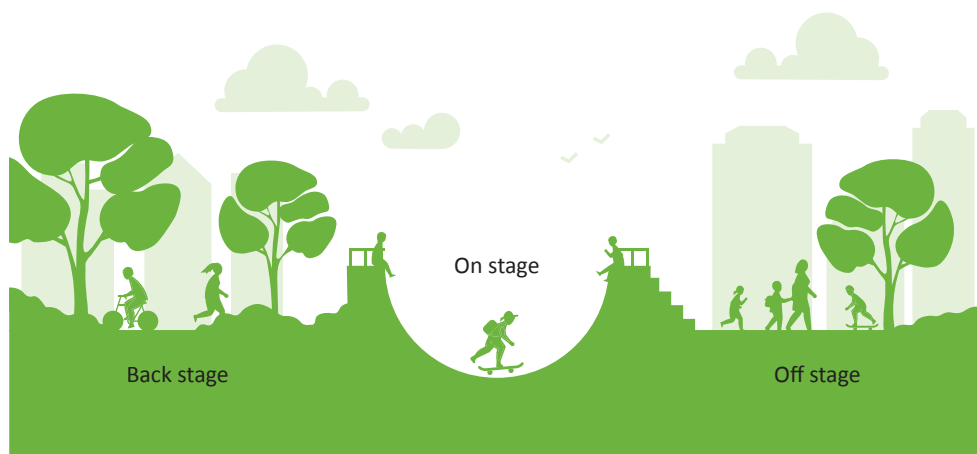
När ett barn lyckas balansera på en låg stock, och därefter vågar sig på en högre eller smalare, stärks gradvis tilliten till den egna kroppen. Att bemästra en ny eller svårare rörelseutmaning stärker vår trygghet och motivation inför nya utmaningar.

¹² Wyver m.fl. (2009). *Ten Ways to Restrict Children's Freedom to Play*

Gestalta för olika grad av exponering

Den gestaltade livsmiljön kan också ge möjlighet till olika grad av exponering. Det är sällan bekvämt att stå på en öppen scen framför en publik och testa något nytt. På samma sätt kan det kännas obehagligt att göra det mitt i en stor hall. Om miljön även har rum med lägre exponeringsgrad, alltså platser där man kan pröva sig fram utan att känna sig uttittad, kan det främja ett tryggt risktagande och en vilja att anta nya rörelseutmaningar. Samtidigt bör rummen med hög exponeringsgrad, ”scenerna”, finnas kvar, eftersom dessa kan inspirera till att vilja ”stå på scen”. Det kan sporra fler att vid tillfälle också ”inta scenen”.

Vi kan dela in rum i tre nivåer av exponeringsgrad: onstage, offstage och backstage. Onstage-rummen har högst exponeringsgrad – här står du på scenen och andra tittar på dig. Offstage-rummen finns i utkanten av scenen, så att du syns men inte är lika exponerad som de som befinner sig mitt på scenen. Du ser vad de med ”scenfärdigheter” gör, och du kan inspireras, utan att ha allas blickar på dig. Backstage-rummen är mer avskilda. Här har du dragit dig undan, utan publik, och är inte en del av scensammanhanget – även om närheten gör att du kan känna av scenens identitet och energi.



Mer rörelse genom flerfunktionella rum och volymeffektivitet

En breddad rörelserepertoar handlar alltså om trygghet – om att känna sig säker och fri i sin rörelse. Denna känsla är en viktig grund för hälsa. Därför behöver vi skapa förutsättningar för rörelse för fler, och genom hela livet.

I många av dagens anläggningar finns potential till att locka fler till mer rörelse. Exempelvis bland de passiva åskådarna såsom föräldrar. I en studie om vad föräldrar gör i idrottshallen

angav 64 procent att de tittar på sina barn som tränar.¹³ På frågan om vad de skulle vilja göra, medan barnen tränar, svarade drygt en tredjedel att de skulle vilja träna själva – ungefär lika många som svarade att de bara vill titta på sina barn. Detta gäller i hög utsträckning även medföljande syskon. Det finns med andra ord potential att utveckla idrottsanläggningar så att även åskådare ska möta rörelseutmaningar och lockas att känna rörelseglädje.

Anläggningar med flerfunktionella rum, där volymen används för att skapa fler platser för rörelse, kan erbjuda just detta. Detta är eftersträvarvärt i en tid där allt fler är stillasittande.

Hur kan då en volymeffektiv flerfunktionell miljö gestaltas? Det finns givetvis en mängd möjligheter och variationer, men för att bli konkreta kan vi titta på en konceptbild av White arkitekter från programmet Framtidens idrottshall.



Bilden visar en hall där (1) Ribbstolen förbinder nivåerna och möjliggör cirkulära hinderbanor som några kan använda medan det centrala rummet används av andra. (2) En offstage-yta med lägre takhöjd som skapas under "hyllan", där syskon, föräldrar och andra kan testa övningar. (3) Madrasser bredvid instruktionstavlan som ger rum för minigymna. (4) Ett offstage rum uppe på hyllan där det finns plats att träna, stretcha och göra muskelstärkande övningar, och samtidigt vara en del av det stora rummet. (5) En böljande ramp som erbjuder en löprunda medan spel pågår på planen, och den vågade formen skapar ytterligare en typ av motorisk träning än det släta golvet. (6) En klättervägg som ger möjlighet för rörelse både vertikalt och horisontellt längs väggen. Under den finns en mjukgjord yta. (7) Slutligen, öppningen i väggen som leder utomhus, och tillgängliggör den exteriöra miljön, i detta fall berget i anslutning till hallen som kan användas för en del av träningen.

¹³ White Arkitekter (2020). *Framtidens idrottshall*.

Placeringsens roll för tillgänglighet och trygghet

Det krävs alltså trygghet för att vi ska välja att röra oss i det offentliga rummet. Känslorna påverkar om vi går ut, när på dygnet vi gör det och hur vi upplever den fysiska miljön. Att känna sig trygg på vägen till och från en plats kan därför vara avgörande för om vi deltar i fysisk aktivitet över huvud taget.

Förutsättningarna påverkas också av hur nära och lättillgängliga platserna för fysisk aktivitet är – både i geografisk och social bemärkelse. En jämlik tillgång till rörelse, rörelseglädje, rörelserikedom och hälsa kräver att alla har tillgång till platser för idrott och friluftsliv, liksom möjlighet att delta i skolans idrott och i föreningslivet.

Central synlig placering gör miljön tillgänglig för fler

Anläggningar bör placeras centralt och tryggt, så att det är enkelt att ta sig dit till fots eller med cykel – från olika typer av bostadsområden. Då blir de tillgängliga för dem som har störst behov av dem. Samtidigt finns möjlighet för kroppen, rörelsemaskinen, att vara aktiv och utmanas redan på vägen dit.

När anläggningar får en synlig och självklar plats i samhället blir de en del av vardagslivet – något som passerar i förbifarten. Det skapar både en bredd i användningen och ökar deltagandet. Centrala lägen innebär dessutom mer mänsklig rörelse under fler timmar av dygnet, vilket minskar den otrygghet som annars lätt uppstår på ödsliga platser utan bostäder, människor eller service. En anläggning med stark identitet och hög synlighet kan därmed bli en naturlig del av den gestaltade livsmiljön.

Planera för synergier mellan rörelse utomhus och inomhus

Även kopplingarna påverkar rörelserikedomen. En hall som är placerad vid ett naturområde med rekreationsslingor kan öka möjligheterna till utevistelse, och därmed tillgängliggöra rörelsevärden för fler. Det kan skapa synergier mellan rörelse inomhus respektive utomhus. Det går exempelvis att värma upp i naturen och sedan göra själva träningen inomhus, och omklädningsrummen kan tillgängliggöras för dem som vill springa utomhus.

Kontraproduktivt om hallens placering kräver bil

I dag är många anläggningar placerade i utkanten av tätorten.¹⁴ Detta försvårar för människor att nå dem, och dessutom att få röra sig på vägen dit. Många barn är därmed på grund av samhällsplaneringen beroende av föräldrar eller andra vuxna för att ta sig till sin idrottshall. De barn som bor nära sin idrottshall, med goda gång- och cykelbaneförbindelser, kan gå eller cykla själva eller med kompisar under sommarhalvåret. De barn som behöver åka kollektivt blir ofta hämtade med bil från träningen, eftersom busskortet har slutat gälla och föräldrarna generellt tycker att det är för mörkt och sent för barnen att ta sig hem på egen hand.

¹⁴ Boverket (2016). *Planera för rörelse*.

I en studie av White arkitekter svarade 70 procent av barnen och 80 procent av tränarna att de tar sig till och från anläggningen med bil.¹⁵ Det är kontraproduktivt utifrån flera perspektiv: rörelsefrihet, jämlikhet, miljö och folkhälsa. Om en anläggning kräver skjuts med bil, och därmed en medföljande vuxen, blir den mer otillgänglig för många. Att ha bil är ett privilegium, liksom att ha en förälder eller annan vuxen som har möjlighet att skjutsa och hämta.

Även om hallen ligger nära, kan den faktiska tillgången vara begränsad

Även andra faktorer än fysisk närhet kan begränsa den faktiska tillgången. Exempelvis är trygghet avgörande för tillgängligheten. Om det är tryggt runt anläggningen kan barnen ta sig dit själva, annars varken får de eller vill de. Detta gäller även för vuxna och äldre, främst för kvinnor och personer med funktionsnedsättning, som har en högre nivå av upplevd otrygghet.¹⁶ Vad som skapar en känsla av trygghet är subjektivt och situationellt. Men aspekter som brukar bidra till att skapa trygghet, och som därför bör beaktas vid placering, gestaltning och utformning, är bland annat

- att inte uppleva sig ensam på platsen
- att tillräckligt många personer befinner sig i omgivningen, så att en individ inte ska känna sig utsatt i relation till en mindre gruppering.

Faktisk tillgång och närhet kan också begränsas av kunskap om vem som får använda anläggningen, hur den används och vilka vägar som finns in i föreningslivet. Studier visar att deltagande i föreningsliv och nyttjande av idrottsanläggningar har en stark korrelation med utbildningsnivå och socioekonomisk status. Barn till föreningsaktiva föräldrar är i högre grad själva föreningsaktiva, jämfört med jämnåriga vars föräldrar saknar föreningsvana.¹⁷

En anläggning har potential att främja ett ökat deltagande bland de grupper och individer som annars inte aktivt skulle ha sökt sig dit, om den

- finns nära och är lättillgänglig
- har en stark identitet
- lockar till rörelse och deltagande.

Föreningslivet har i decennier sökt efter lösningar för att inkludera fler, för att tillgången ska bli mer jämlik till aktiviteter, rörelse, hälsa, trygghet och välmående. Placering, gestaltning och utformning av anläggningar, samt av andra platser och stråk för rörelse, kan och bör i högre grad beaktas som en möjliggörare i detta utvecklingsarbete.

¹⁵ White Arkitekter (2020). *Framtidens idrottshall – konceptprogram*.

¹⁶ Brottsförebyggande rådet (2024). *Nationella trygghetsundersökningen 2024*.

¹⁷ Centrum för idrottsforskning (2023). *Idrott och segregation – om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*.

Medskapad gestaltning borgar för fler typer av rörelsemöjligheter

En mångfald av perspektiv borgar för en mångfald av gestaltade livsmiljöer och en bred rörelserepertoar. Inom föreningsidrotten har deltagandet minskat under de senaste decennierna,¹⁸ och det finns en betydande ojämlikhet i vem som deltar och vem som står utanför. Som tidigare nämnts skiljer sig våra förutsättningar för livslång rörelserikedom. Vem som deltar, påverkas av såväl våra kroppars olikhet som den sociala och kulturella kontext vi är uppvuxna i och lever i. Kön, ålder, utbildningsnivå och socioekonomi påverkar vårt nyttjande av idrottsanläggningar, natur och andra rörelserum, och påverkar vårt föreningsdeltagande.

Trots att det finns ambitioner att bredda gruppen föreningsaktiva, gestaltas ofta nya rum för fysisk aktivitet med gruppen ”redan idrottande eller friluftsktiva” i åtanke. Men om vi vill gestalta trygga rörelserum för dem som inte tillhör den normativa gruppen, behöver vi vidga normen för rörelserummens funktion och identitet.

För att aktivt inkludera dem som i dag inte är en del av föreningsidrotten, krävs en ökad förståelse för deras förutsättningar och behov. Gestaltningen av rummet kan bidra till att just dessa grupper känner lust och trygghet att delta i rörelseaktiviteter och därmed får tillgång till rörelserikedom. Genom att lyfta fram detta kan vi bredda perspektiven – och därmed också öka variationen av rum för rörelse.

Våga prioritera, fråga och testa nya lösningar

Eftersom det svenska föreningslivet har som uppgift att vara mer inkluderande, nå fler och skapa mer rörelse för fler (olika), behöver vi ta utgångspunkt i insikten om att förutsättningarna för rörelserikedom och tillgången till rum för rörelse är ojämlika och ojämställda. Vi behöver *förstå* vilka grupper av individer som ”står utanför”, *prioritera* dessa grupper och arbeta aktivt inkluderande för att *identifiera* vad som kan locka fram rörelseglädje för just denna grupp. Målet är att nå en lösning och gestaltning som motsvarar gruppens behov.

Att arbeta aktivt inkluderande innebär att söka upp den prioriterade gruppen, att identifiera deras intressen, behov och eventuella trösklar för deltagande, genom att förklara sammanhang, nyfikenhet ställa frågor och lyssna på svaren.

¹⁸ Centrum för idrottsforskning (2024). *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2024*.

Medskapande med vem, hur och var?

Hur identifierar vi då vilka grupper som bör prioriteras på vilken plats? Utgångspunkten är projektets syfte, exempelvis trygg rörelserikedom för fler. Här behöver vi som professionella inhämta mer kunskap och förståelse om både trygghet och rörelserikedom:

- Vad innebär rörelserikedom, och vad främjar respektive begränsar rörelserikedom?
- Vilka har strukturellt en sämre tillgång till rörelserikedom och platser för rörelse?
- Vilka strukturella möjliggörare och hinder finns för rörelserikedom?
- Hur kan vi främja möjliggörare och sänka trösklar för rörelserikedom?

Vi kan komplettera dessa rörelserikedomsglasögon med en fördjupad platsanalys: Vilka bor eller rör sig på platsen i dag, och vilka gör det inte? Vilka förutsättningar har livsmiljön, i form av målpunkter och kopplande stråk för rörelse eller annan aktivitet, där rörelse skulle kunna adderas? Vilken identitet och karaktär har platsen, som främjar eller begränsar tillgången till rörelse och till rum för rörelse?

Om vi ställer dessa frågor, framträder sannolikt en eller flera målgrupper som särskilt prioriterade. Det är för dessa som vi behöver hitta gestaltungs-lösningar som främjar deras deltagande och ökar deras tillgång till rörelserikedom.

Unga tjejer – en prioriterad grupp

Flickor är en av de målgrupper som, oavsett plats, kommer att träda fram som särskilt prioriterad när vi talar om mer rörelserikedom för fler. Vi såg detta för Londons offentliga rum, och vi ser ett liknande mönster här hemma.¹⁹

Utifrån ett jämställdhetsperspektiv har idrotten gjort en lång resa, men resan är långt ifrån slut. Idrottsrörelsen är inte jämställd. Färre kvinnor än män sitter på förtroendeposter; färre kvinnor än män är aktiva som tränare och ledare; färre flickor än pojkar idrottar som barn, och fler flickor än pojkar slutar idrotta i högstadieålder eller tidigare; färre kvinnor än män kan försörja sig på elitidrott; färre flickor än pojkar kan drömma om idrottsframgång som nyckeln till en social förändringsresa.

Studier visar att en viss grupp flickor står särskilt långt ifrån föreningsliv och rörelserikedom: flickor i lågstatusområden. De är ”de stora förlorarna”.²⁰ På gruppnivå finns det alltså en grupp barn som särskilt sällan tar del av det samhällserbjudande och den fysiska aktivitet som idrotts- och friluftsanläggningar erbjuder.

Om vi vill uppnå en mer jämlik och jämställd rörelserikedom, är alltså gruppen flickor i lågstatusområden en lämplig målgrupp att börja med. Med denna kunskap behöver vi

¹⁹ Elofsson m.fl. (2012). *Spontanidrott för vilka?*

²⁰ Elofsson m.fl. (2020). *Vilka slutar i en idrottsförening men är kvar i en annan idrottsförening och vilka slutar helt i idrottsförening?*

fråga oss hur vi kan placera och gestalta rörelserum på ett sådant sätt att de blir mer tillgängliga för denna grupp.

Om gruppen avfärdar eller inte använder de rum för rörelse som erbjuds i dag, ska det inte ses som ett tecken på att de inte vill röra på sig och sin rörelseförmåga. Det ska snare ses som att de gestaltade livsmiljöer som erbjuds inte är tillgängliga, inte är lustfyllda eller inte har en användbarhet och identitet som lockar gruppen till rörelseglädje.

Inte bara kroppens fysiska förmåga påverkar vår rörelse, utan även normer. Beroende på vem du är – kulturell bakgrund, självkänsla, ålder, tillhörighet till en grupp – känns det mer eller mindre självklart att utöva fysisk aktivitet. Det gäller kanske särskilt när det handlar om att gå till en idrottshall, att stå i centrum, att bege sig ut på vandring eller att testa något nytt.

Exempel – medskapande med unga tjejer

Den byggda miljöns möjligheter att främja en bredare rörelserepertoar kan stärkas om vi vågar prioritera och inkludera grupper vars röster sällan hörs – och om vi är öppna för fler sätt att röra kroppen och för fler gestaltungs-lösningar.

Det finns flera exempel på medskapande gestaltungsprojekt som har genomförts i dialog med unga tjejer. Slående är att slutsatsen alltför ofta var att ”allt tjejerna ville göra var att hänga och umgås, så vi gjorde en hängmöbel” och att denna placerades i anslutning till en plats för rörelse eller aktivitet.

Flickor rör sig generellt mindre än jämnåriga pojkar, och de skattar sin hälsa sämre. Därför behöver vi se bortom ”hängmöbler” och vidare utforska hur platser för rörelse bättre kan möta även flickors behov och preferenser. Två exempelprojekt, ”Dansbana” och ”Orten i rörelse – rum för cykling”, har utforskat hur platser för rörelse kan gestaltas och programmeras för att skapa lustfyllda rörelsemiljöer för målgruppen.

Dansbanan i Vårberg

Projektet ”Dansbana” genomfördes i Vårberg för att bidra till ett mer jämställt nyttjande av de offentliga rummen. Genom Boverkets jämställdhetssatsning 2015 möjliggjordes en kreativ medskapande dialogprocess. Utifrån dialogen förvandlades ett utrymme under en bro, bredvid en skola, till en dansbana med stark rumslig karaktär och identitet. Den prioriterade målgruppen var tonårsflickor, som deltog i den medskapande processen och skapade rummets gestalt utifrån identitet och aktivitet.

Dansbanan har bidragit till att öka användarnas rörelserepertoar i det offentliga rummet. Dessutom har platsens närhet till skolan lett till ett bredare och mer inkluderande användande av rummet. Efter dansbanan i Vårberg har processerna utvecklats och dansbanorna blivit fler. Exempelvis finns även en i Södertälje.



Bilden visar dansbanan i Vårberg. Arkitekt: Föreningen Dansbana. Foto: Maja Zachrisson.

Orten i rörelse – en rörelsesatsning på cykel

Som en del av samma satsning 2015 möjliggjordes projektet "Orten i rörelse" för att öka jämställdheten i trafiksatsningar. Haninge kommun hade investerat stora summor i biltrafikinfrastruktur, men såg ett behov av att också investera i mobilitet för grupper som inte i första hand tar sig fram med bil. Fokus i detta projekt var unga tjejers mobilitet.

Genom en kreativ medskapandeprocess identifierades trösklar för unga tjejers rörelsefrihet. I processen framkom potentialen i att använda cykeln som transportmedel mellan hemmet och vardagens målpunkt, skolan. Strategiska cykelstråk identifierades, och kommunen rustade upp dem. Tjejernas tillgång till cyklar stärktes, genom att kommunen skapade en möjlighet att låna en cykel med lånekort.

Dessutom undersöktes i processen vilka faktorer som kunde bidra till ett lustfyllt cyklande. Det ledde till att man gestaltade en karaktärsstark cykelhubb, för samvaro och kreativt cyklande.

De två lösningarna har flera likheter

Trots att de två medskapade rummen har skilda karaktärer och erbjuder olika rörelsemöjligheter, har de likheter. Utifrån ett geografiskt perspektiv kan vi se att frågan "var är tjejerna?" var utslagsgivande för valet av plats. I stället för att först välja platsen och därefter undersöka vad den prioriterade gruppen önskar i form av aktivitet, var utgångspunkten den prioriterade målgruppens vardagsmiljöer – platser som är nära och centrala för gruppen. I *Dansbana* valdes en plats nära skolan – en självklar del av vardagen. I *Orten i rörelse* riktades uppmärksamheten mot miljön mellan hemmet och skolan.

Ingen av platserna gestaltades för tävlingsinriktad idrott, utan för *kreativ rörelse* i ett socialt sammanhang. Målet med cykelhubben är inte att cykla snabbast, utan den är gestaltad för att skapa med cykel, utöva olika typer av cykelrörelser och möta en mängd rörelseutmaningar.



Orten i rörelse. Till vänster en modell från medskapandeprocessen och till höger det färdiga resultatet.
Foto: White Arkitekter.

Rummens gestaltning har *stark karaktär och identitet*. Dee är inte lika varandra, men lika i att de med självklarhet adderar en karaktär till platsen som inte finns i området i övrigt. Identiteten signalerar självförtroende och väcker mångas nyfikenhet och lust.

Utifrån ett geometriskt perspektiv är rummen *avgränsade i vertikal led*. Detta skapar ett mer intimt rum, vilket ofta efterfrågas av den prioriterade målgruppen. De erbjuder olika *exponeringsgrader*. Dansbanan erbjuder onstage och offstage. Cykelhubben erbjuder även en tredje exponeringsgrad. Därtill finns det en *sinnlig dimension*: cykelhubben lockar till nyfikenhet genom speglingar och vrår, medan dansbanan vidgar rummet och sinnet med musik.

Dessa och andra rum visar att en mångfald av perspektiv borgar för en mångfald av gestaltade livsmiljöer. Medskapande gestaltning slutar inte i en modell, eller i ett platsbesök. Den slutar (och börjar) i våra fysiska rum, på platserna som får en ny gestaltning, där vi sedan kan se om vi verkligen lyckades skapa mer rörelserikedom för fler.

Slutord

Att springa snabbt i brant nedåtlut, balansera mellan rötter, klättra upp för att se vad som finns ovanför väggen, glida på is, studsa i ett nät, fånga en studsande boll, med kroppen omsätta musik till dans. Alla dessa är rörelsemöjligheter, som den gestaltade livsmiljön kan erbjuda rum för. Den fysiska kroppen behöver stöd av det fysiska rummet, av den gestaltade livsmiljön, för att utveckla rörelserepertoaren och de fysiska förmågorna.

I arbetet med att gestalta och utforma rum för rörelse, kan vi finna möjligheter genom att bredda perspektiven. Då kan vi utforma rum som skapar förutsättningar för lustfylld och trygg rörelserikedom, för fler olika personer och för fler olika grupper.

För att kunna göra det, behöver vi förståelse för hur människor är olika – fysiskt, socialt och kulturellt – med skilda förutsättningar, samt och hur vi i professionen kan möta dessa skilda förutsättningar med gestaltningslösningar. Genom detta och med förståelse för rummets kontext – fysiskt, socialt och i vår samtid kan gestaltningen bidra till mer trygg rörelse för fler.

Referenser

Aalto-universitetet (2024). *Hur lägger psykologisk trygghet grunden för lärande, innovation och kreativitet?* Webb sida. <https://www.aalto.fi/sv/aaltogether/hur-lagger-psykologisk-trygghet-grunden-for-larande-innovation-och-kreativitet> (Hämtad 2 april 2025.)

Blomdahl, U. & Elofsson, S. (2018). *Jämställd och jämlik! – Hälsa och offentligt resursutnyttjande på fritidsområdet bland barn och ungdomar*. Rapport. Ung livsstil.

Boverket (2016). *Planera för rörelse*. Rapport. Karlskrona: Boverket.

Brottsförebyggande rådet (2024). *Nationella trygghetsundersökningen 2024*. Rapport. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

Centrum för idrottsforskning (2017). *De aktiva och de inaktiva – Om ungas rörelse i skola och på fritid*. Rapport 2017:2. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (2023). *Idrott och segregation – om idrottens roll i ett ojämlikt samhälle*. Rapport 2023:2. Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Centrum för idrottsforskning (2024). *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2024*. Rapport 2025:2. Stockholm: Centrum för idrottsforskning. ISBN: 978-91-988551-8-0

Edmondson, A. C. (1999). "Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams". *Administrative Science Quarterly*, vol. 44, nr. 2, s. 350–383. <https://doi.org/10.2307/2666999>.

Elofsson, S., Blomdahl, U. & Åkesson, M. (2012). *Spontanidrott för vilka?* Rapport. Ung livsstil.

Elofsson, S., Åkesson, M., Blomdahl, U. & Bergmark, K. (2020). *Vilka slutar i en idrottsförening men är kvar i en annan idrottsförening och vilka slutar helt i idrottsförening?* Rapport. Ung livsstil.

Faskunger, J. & Sjöblom, P. (red.) (2017). *Idrottens samhällsnytta: En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle*. Rapport. Stockholm: Riksidrottsförbundet.

Folkhälsomyndigheten (2024). *Barns och ungas rörelsevanor – mer rörelsefrämjande samhällen behövs*. Webb sida. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/a18db5362c344971936bfoeefb332a95/barns-ungas-rorelsevanor.pdf> (Hämtad 2 april 2025.)

Greater London Authority (2024). *Safety in Public Space: Women, Girls and Gender Diverse People – Phase II*. London: Greater London Authority.

Idrottsstatistik (2024). *Stillasittande*. Webb sida. <https://idrottsstatistik.se/motion-och-fysisk-aktivitet/stillasittande/> (Hämtad 3 april 2025.)

Kriellaars, D., Bremer, E., Graham, J. D., Bedard, C., Rodriguez, C. & Cairney, J. (2020). *"The Association Between PLAYfun and Physical Activity: A Convergent Validation Study"*. Research Quarterly for Exercise and Sport, vol. 91, nr. 2, s. 179–187. <https://doi.org/10.1080/02701367.2019.1652723>.

Solnit, R. (2001). *Wanderlust: A History of Walking*. New York: Viking.

Stockholms stad (2023). *Staden totalt – Trygghetsmätning 2023*. Rapport. Stockholm: Stockholms stad.

Sverige (1974). *Regeringsformen (1974:152)*. Stockholm: Sveriges riksdag.

White Arkitekter (2020). *Framtidens idrottshall*. Rapport. Göteborg: White Arkitekter.

Wyver, S., Tranter, P. & Naughton, G. A. (2009). *Ten Ways to Restrict Children's Freedom to Play: The Problem of Surplus Safety*". *Contemporary Issues in Early Childhood*, vol. 10, nr. 3, s. 263–277.