

# Vem vågar vara här?

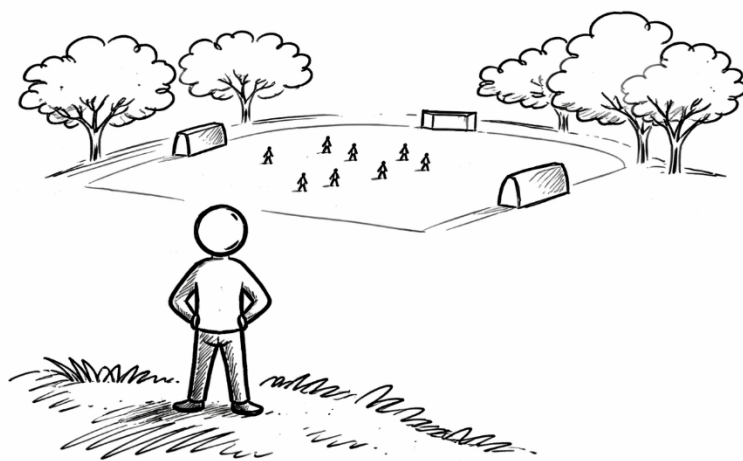
## Nio perspektiv för tryggare platser för idrott, friluftsliv och motion

Trygghet är avgörande för att människor ska vilja vistas och röra sig på en plats. Det handlar inte bara om frånvaro av brott, utan också om känslan av att vara välkommen, förstå miljön och kunna använda den på sina villkor.

Trygghet är komplext. Samma plats kan upplevas helt olika beroende på vem du är, dina erfarenheter och hur miljön är utformad. Det som skapar trygghet för vissa kan skapa otrygghet för andra.

Det här materialet är ett verktyg för att analysera platser för idrott, friluftsliv och motion utifrån trygghet. Genom olika "glasögon" – perspektiv – kan du se platsen från flera håll, ställa frågor och väga samman olika bilder. Syftet är inte att hitta ett rätt svar, utan att förstå och prioritera mellan olika behov.

Materialet bygger på boken **Vem vågar vara här? - Tryggare platser för idrott, friluftsliv och motion** framtagen av Centrum för idrottsforskning 2025.



# Trygghet – en paradoxal balansgång

Trygghet handlar ofta om att balansera motsatser. Det som gör en plats trygg för vissa kan samtidigt upplevas som otryggt för andra.

- Mer belysning kan ge överblick och trygghet – men också kännas bländande eller skapa en upplevelse av övervakning.
- Fler stängsel kan minska risken för brott – men också förstärka känslan av instängdhet.
- Att minimera alla risker kan skydda – men också ta bort lek, rörelseglädje och utmaningar.

Att förstå trygghet innebär därför att väga olika behov och perspektiv mot varandra och fundera på effekterna av de val vi gör:

- Kan vi anlägga en rabatt med grönska istället för att sätta upp ett staket?
- Hur skapar vi ett jämnt ljusflöde istället för starka strålkastare?
- Hur ger vi grupper möjlighet att skapa "sin plats" utan att den känns exkluderande för andra?

# 1. Psykologiskt perspektiv

## – Upplevelse och anknytning

Platser känns. Underlag, ljud, ljus och dofter påverkar om vi vill stanna eller gå vidare. Miljön samverkar med våra erfarenheter, minnen och sociala sammanhang. När vi utvecklar platsanknytning blir platsen en del av vår identitet – vi definierar oss själva genom de miljöer vi känner tillhörighet till.

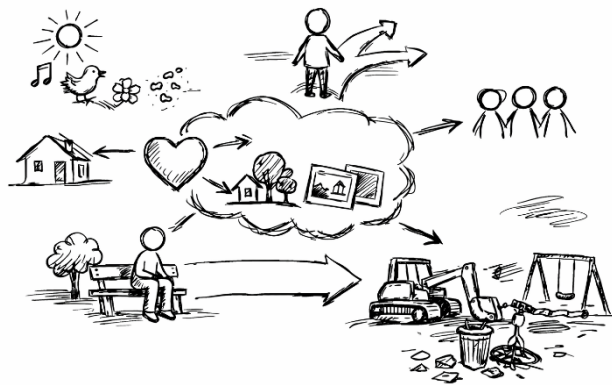
Platser rymmer minnen, beteenden och gemenskaper. I mötet med en plats formar vi den, samtidigt som den formar oss. Därför kan förändringar väcka starka reaktioner – det kan handla om ombyggnader, rivningar, nedskräpning eller sabotage. Allt detta kan upplevas som en förlust av både miljö och minnen.

### Kom ihåg:

- Trygghet är grunden för att människor ska vilja röra sig och utforska.
- Små saker – doft, material, ljud – kan avgöra känslan av trygghet.
- Platser får mening genom minnen, gemenskap och identitet.
- Förändringar, även små, kan upplevas som förlust och skapa otrygghet.

### Frågor:

- Vilka känslor väcker platsen – lugn, oro, stolthet, tillhörighet
- Finns här detaljer som kan skapa minnen, beteenden och gemenskap?
- Hur påverkas människor när platsen förändras eller slits ner?



## 2. Mäta och förstå-perspektivet

### – Var, vad, när och vem?

Förståelse för var och varför människor känner sig otrygga beror på hur vi mäter och tolkar otrygghet. Statistik över brott visar en sak, enkäter en annan och trygghetsvandringar en tredje. Det är lätt att ställa frågor, men svårt att ställa de rätta frågorna på rätt sätt.

Otrygghet är platsbunden och situationsbunden. Samma plats kan kännas trygg för vissa och otrygg för andra, beroende på erfarenheter, förutsättningar och vilken roll personen befinner sig i. Metodvalet blir därför avgörande: olika sätt att mäta ger radikalt olika bilder, och tolkningarna behöver göras med försiktighet. Det är därför viktigt att kombinera flera metoder och alltid vara tydlig med vad vi vill veta, för vem och i vilken situation.



#### Kom ihåg:

- Upplevd trygghet är inte samma sak som faktisk säkerhet.
- Otrygghet är platsbunden.
- Olika metoder visar olika bilder. Fel mätmetod kan leda till fel åtgärder.
- Samma åtgärd kan upplevas positivt av vissa och negativt av andra.

#### Frågor:

- Var upplevs platsen som otrygg?
- För vem är den otrygg?
- Vad bidrar till känslan?
- Hur vet du det?

# 3. Förvaltningsperspektiv

## – Skötsel och struktur

Förvaltning formar trygghet. Hur platsen vårdas kan signalera omsorg, närvaro och välkomnande. Men lika snabbt kan oro väckas – inte bara när vården brister, utan också när den sker mekaniskt: när det är rent men inte inbjudande, eller välklippt men oorganiserat.

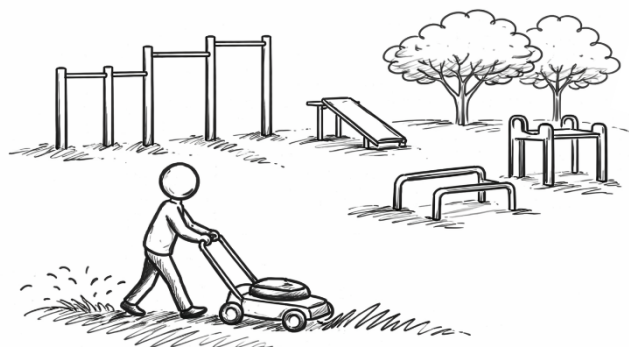
Förvaltning kan också vara mer än underhåll – det kan vara en strategisk del av platsens utveckling. I det dagliga arbetet går det att fånga upp hur platsen faktiskt används och upplevs, och med rätt förvaltningsmetod kan en plats bli dynamisk, välfungerande och trygg över tid. För det krävs att förvaltning och utveckling vävs samman och inte ses som två separata delar.

### Kom ihåg:

- Förvaltning kan vara strategisk platsutveckling, inte bara drift.
- Skötseln både speglar och påverkar människors känsla av trygghet.
- Rätt förvaltning kan göra platsen dynamisk, välfungerande och trygg på sikt.

### Frågor:

- Hur kan förvaltningen bidra till att utveckla tryggheten här över tid?
- Vad i den dagliga skötseln speglar hur platsen upplevs av olika grupper?
- Vilka förvaltar platser idag och hur skulle fler kunna bli en del av det?
- Hur kan förvaltning och utveckling vävas ihop?



*Hur du väljer att klippa  
gräset påverkar  
upplevelsen*

## 4. Medskapandeperspektiv – Delaktighet i gestaltning

Medskapande är en av de allra viktigaste nycklarna till trygghet. När människor är med och formar en plats kan stolthet, ansvar och tillhörighet byggas.

Medskapande gör det också möjligt att skapa en plats som verkligen svarar mot människors behov och önskningar – en plats de vill och kan använda. På så sätt blir det mer sannolikt att platsen får både den funktion och den mening som var tänkt.



Men medskapande kräver mer än en enkät – äkta delaktighet förutsätter tid, resurser och kompetens.

När det fungerar blir medskapande både vägen till och grunden för en trygg, levande plats som bygger både individer, grupper och samhällen.

### Kom ihåg:

- Medskapande skapar möjlighet för platsen att spegla människors faktiska behov.
- Delaktighet kan bygga stolthet, ansvar, tillhörighet och platsanknytning
- Äkta medskapande kräver tid, resurser och kompetens.

### Frågor:

- Vilka människor har varit delaktiga i att forma platsen – och vilka har inte varit det?
- Speglar platsens utformning de behov och önskningar som finns hos dem som använder den?
- Finns det former för att fortsätta utveckla platsen tillsammans med användarna över tid?

# 5. Rörelserikedomsperspektiv – Trygghet genom variation

Hur vi rör oss beror både på våra egna förmågor och på vad platsen "bjuder in till" – det som ibland kallas *affordances*. En bänk kan vara vila för en vuxen, lek för ett barn och träningsredskap för en motionär. Ett staket kan upplevas högt för ett barn men lågt för en vuxen. Platsen och kroppen samverkar alltid – och tillsammans avgör de vilka rörelser som känns möjliga.

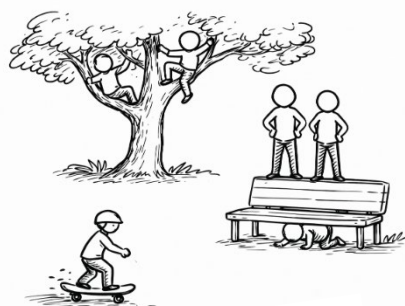
För att må bra behöver vi rörelserikedom – att utveckla vår förmåga, vår glädje och vår variation i rörelse. Men rörelserikedom uppstår inte av en slump. Det är resultatet av hur vi väljer att bygga och utforma våra miljöer. Trygghet är grunden för att våga utforska, men det innebär inte att alla risker ska försvinna. Tvärtom kan utmaningar, som varierande underlag eller höjd-skillnader, skapa utveckling, glädje och nyfikenhet – så länge de möts på ett säkert sätt.

## Kom ihåg:

- Kroppen och platsen samspelar – det vi kan göra beror på båda.
- Trygghet i kropp och plats påverkar om och hur vi rör oss.
- Den byggda miljön avgör vilka rörelser som blir möjliga eller begränsade.

## Frågor:

- Ger platsen möjlighet till både enkla och mer utmanande rörelser?
- Finns det trygga ytor för att prova nytt, misslyckas och lära sig?
- Är det enkelt att förstå hur du kan röra dig här?



*På hur många  
vis kan du använda en  
parkbänk?*

# 6. Inkluderingsperspektiv

## – Vem är platsen byggd för?

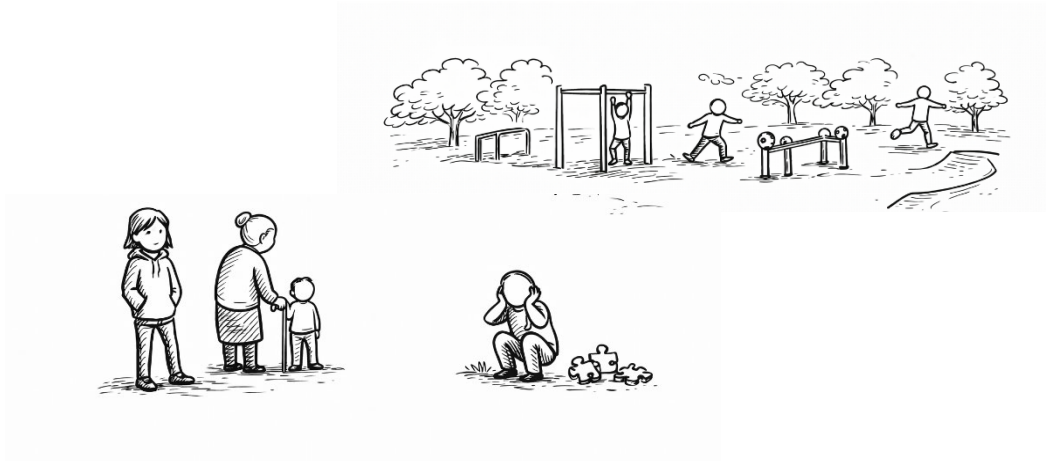
Alla människor har olika förutsättningar, erfarenheter och behov. Många miljöer är formade utifrån de som redan idag är fysiskt aktiva – inte utifrån de grupper som ofta står utanför, till exempel tonårstjejer, de som är nya i området eller personer med neuropsykiatriska diagnoser. En plats som känns självklar för vissa kan därför vara otillgänglig eller otrygg för andra. Trygghet ur ett inkluderingsperspektiv handlar om att fråga sig för vem platsen fungerar – och vem som riskerar att lämnas utanför.

### Kom ihåg:

- Trygghet ser olika ut beroende på kropp, erfarenhet och behov.
- Platser som utformas enbart för redan aktiva riskerar att exkludera andra.
- När vissa grupper osynliggörs i utformningen förstärks deras känsla av att inte höra hemma där.

### Frågor:

- För vem är platsen anlagd?
- Är platsen tillgänglig och trygg för olika kroppar, åldrar och förmågor?
- Hur kan platsen utvecklas så att även de som oftast står utanför också vill vara med?



# 7. Brottsförebyggande perspektiv

## – Att bygga bort brottslighet

Trygghet är mer än frånvaro av brott, men brottsförebyggande är en viktig aspekt av platsens utformning. Genom principer som CPTED (*Crime Prevention Through Environmental Design*) vet vi att belysning, överblickbarhet, tydliga stråk och välskötta ytor gör det svårare att begå brott – och enklare att känna sig trygg. Samtidigt är det viktigt att väga in att vissa lösningar kan ge motsatt effekt – exempelvis in- eller utstängdhet.

### Kom ihåg:

- En väl belyst, överblickbar och omhändertagen plats minskar risken för brott.
- Platser med skrymslen, gömställen eller dåligt underhåll ökar risk och otrygghet.
- Brottsförebyggande åtgärder kan själva påverka trygghetskänslan – både positivt och negativt.

### Frågor:

- Var finns riskzoner som kan utnyttjas för brott?
- Hur fungerar belysning och överblick?
- Finns social närvaro som förstärker tryggheten?



## 8. Helhetsperspektivet - Mer än bara separata aktivitetsytor

Trygghet stärks när platsen upplevs som en helhet.

Många anläggningar har vuxit fram stegvis och blivit fragmenterade – med tillfälliga byggnader, stängsel, parkeringsytor och mörka mellanrum.

Helhetsperspektivet handlar om att se hela miljön som ett sammanhängande system där rörelser, funktioner och vistelseytor hänger ihop.



Tydliga entréer, tydlighet i var du ska gå och hur du ska

hitta och överblickbarhet har stor betydelse. Mellanrummen – ytorna mellan aktiviteterna – är viktiga för tryggheten: de kan bli rum för vila, möten och oväntade upplevelser som knyter ihop helheten.

### Kom ihåg:

- Hela platsen påverkar upplevelsen – också parkering, stängsel, entréer och toaletter.
- Utrymmena mellan aktivitetsytor är lika viktiga som själva aktivitetsytor.
- Tydlig orientering gör det lättare för fler att få en positiv upplevelse av platsen.

### Frågor:

- Känns det som om platsen hänger ihop som en helhet?
- Är det lätt att förstå var man ska gå och vad man kan förvänta sig?
- Finns det delar som känns halvfärdiga, ogenomtänkta eller tillfälliga?
- Finns det mellanrum som upplevs tomma eller otrygga?
- Hur upplevs platsen under olika årstider och under olika tider på dygnet?

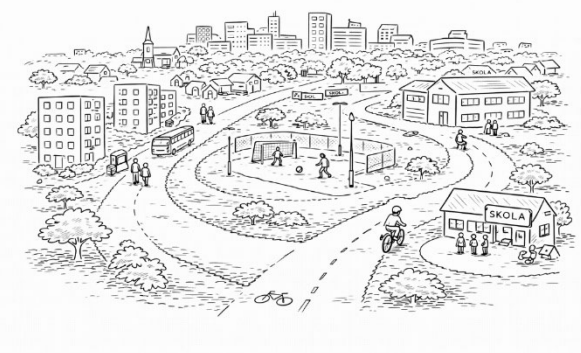
# 9. Samhällsplaneringsperspektivet - platsen som en del av samhället

Trygghet påverkas inte bara av hur en plats ser ut, utan av hur samhället runt omkring är byggt. När idrotts- och friluftsmiljöer ligger nära där människor bor, studerar och arbetar kan de bli en del av vardagen.

Vägen till platsen spelar lika stor roll som platsen själv. Om det krävs bil för att ta sig fram, om cykelvägarna är mörka eller gångstråken känns ödsliga, minskar viljan att ge sig ut. Långa avstånd och svaga kopplingar påverkar vilka som kommer använda platserna.

## Kom ihåg:

- Tryggheten formas av hela resan till platsen – inte bara av området där aktiviteterna sker.
- Hur platsen hänger ihop med andra viktiga vardagsplatser – som hem, skola, arbete, kollektivtrafik och mötesplatser – påverkar om man känner sig trygg med att vara där.
- En viktig aspekt för trygghet är om stråken till platsen känns inbjudande och uppmuntrande.



## Frågor:

- Hur fungerar vägen till platsen för användarna – är inbjudande och känns den välkomnande oavsett färdstätt, tid på dygnet och årstid?
- Påverkar platsen tryggheten i området runt omkring – skapar den rörelse, liv och trygga stråk även utanför själva anläggningen?
- Hur hänger platsen ihop med vardagen för de som ska använda den – ligger den längs vägar eller stråk de redan rör sig längs?