



Närmiljöns betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa

– Om funktioner, miljöer och dess betydelse för invånare i
en mindre ort

Ina Andersson

FM2594 Masterarbete i fysisk planering 30 hp

Masterprogrammet i stadsplanering

Blekinge Tekniska Högskola

2018-06-05

Blekinge Tekniska Högskola: Institutionen för Fysisk Planering
Författare: Ina Andersson
Titel: Närmiljöns betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa
Undertitel: Om funktioner, miljöer och dess betydelse för invånare i en mindre ort
Handledare: Lina Berglund-Snodgrass
Program: Masterprogram i stadsplanering
Kurs: FM2594 Masterarbete i fysisk planering
Omfattning: 30 hp under vårterminen 2018

”Arkitektur, form och design tillhandahåller betydelsefulla verktyg och metoder som kan bidra till en hållbar samhällsutveckling och till individers möjlighet att ta plats i samhället.”

(SOU 2015:88, s. 65)

Förord

Att psykisk ohälsa ökar i samhället är något som jag tror de flesta människor på ett eller annat sätt har fått erfara. Vare sig det handlar om att man själv har drabbats eller att en familjemedlem, vän, kollega, kurskamrat eller granne har mått dåligt psykiskt kan det, vågar jag påstå, vara något som de flesta människor i Sverige har upplevt i någon form. Jag har sedan länge haft ett intresse för just psykologi och mental hälsa och som studerande på masterprogrammet i stadsplanering väcktes intresset för att undersöka hur planering kan få betydelse och bidra till psykiskt välmående. För det är trots allt i den byggda miljön vi alla lever och verkar och städer och samhällen erfars genom möten, minnen och vardagens bestyr. Om vi, på individnivå, inte mår bra, hur ska våra städer och samhällen då kunna blomstra?

Följande studie utgör det avslutande momentet på masterprogrammet i stadsplanering vid Blekinge Tekniska Högskola. Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Lina Berglund-Snodgrass, för synpunkter, råd och engagemang.

Jag vill även tacka de informanter som så öppenhjärtigt och generöst har delat med sig av tankar och erfarenheter. Tack också till personal och behjälpliga kontakter på psykiatriavdelningen som har möjliggjort studiens empiriska underlag.

Ett stort tack riktas även till min familj och min sambo, Simon, för kärlek och stöttning i alla lägen.

Slutligen vill jag även rikta ett tack till alla som har visat intresse och kommit med tankar och tips under arbetets gång.

Sammanfattning

I föreliggande studie undersöks vilken betydelse som närmiljön har vid tillfrisknande från psykisk ohälsa, med utgångspunkt i en mindre ort i södra Sverige. Syftet är att bidra med kunskap till stadsplanering beträffande vilka funktioner som bör prioriteras och hur dessa bör distribueras för att uppnå en mer rättvis och gynnsam livsmiljö för människor som lider av psykisk ohälsa.

Eftersom psykisk ohälsa ökar kraftigt, och vi alla lever och verkar i någon form av byggd miljö, antas studiens ämnesområde kunna gynna individens välmående såväl som samhället i stort och på längre sikt medföra minskad andel sjukskrivningar och ekonomisk belastning för sjukvården.

Studien antar en kvalitativ hermeneutisk ansats och har intervjuer som metod. Det empiriska underlaget utgörs av sju djuplodande intervjuer, som har genomförts med semistrukturerat upplägg. Fokus ligger således på förståelse av den mening som deltagarna i studien tillskriver sin närmiljö, med utgångspunkt i en mindre ort.

Studien utgår från ett syntetiserande av forskningsfälten stadsplanering med fokus på distributiv rättvisa samt miljöpsykologi och utgår således från antagandet att miljöers utformning och distribuering kan ha betydelse för hälsa och välmående.

Resultatet av empirin påvisar att tillgång till och vistelse i natur tillskrivs stor betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Vidare tyder empirireultatet på att urbana miljöer erfars genom å ena sidan minnen och föreställningar om städer generellt sett, kopplade till semestrar och upplevelser av kravlöshet, och å andra sidan genom erfarenheter från den egna orten, där stadsmiljöer erfars i vardagliga sammanhang. Staden förknippas i det sistnämnda fallet främst med en upplevelse av krav och stress. Ur detta perspektiv kan närmiljön förstås som betydelsefull för tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa, genom att figurera som bärare av element som tillskrivs olika känslomässiga erfarenheter och upplevelser.

Analysen indikerar att planering med hänsyn till detta bör möjliggöra för exempelvis tätortsnära naturområden samt ökat inslag grönska i urbana miljöer, liksom platser som erbjuder möjlighet för lugn och återhämtning. Bostäders organisering i förhållande till varandra framhävs i analysen vara av vikt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa, där avskildhet såväl som möjlighet att interagera med sina grannar bör möjliggöras för. Vidare påvisar analysen att välbesökta stråk i urbana miljöer bör utföras med inslag av mindre rumsligheter, dit människor kan söka sig för lugn och återhämtning från konstanta rörelseflöden.

Innehåll

Sammanfattning	5
1. Inledning	9
1.1 Stadsplaneringens betydelse för individens välfärd.....	9
1.2 Problemformulering, syfte och frågeställning	12
1.3 Disposition.....	13
2. Litteraturoversikt: Relationen fysiska miljöer och hälsa utifrån ett distributiv rättvisa-perspektiv	14
2.1 Stadsplanering och hälsa - en historisk översikt med fokus på distributiv rättvisa	14
2.1.1 Trångboddhet och ohygieniska livsmiljöer dåligt för hälsan.....	14
2.1.2 Det svenska folkhemmet.....	15
2.1.3 Grönskans betydelse och stadsplanering genom zonerings.....	16
2.1.4 Den promenadvänliga kompakta staden	17
2.1.5 Sammanfattning.....	18
2.2 Miljöers betydelse för hälsa i en nutida kontext	18
2.2.1 Promenadavstånd mellan målpunkter och tillgång till promenadvänliga miljöer.....	19
2.2.2 Vad är långa avstånd?	19
2.2.3 Distribuering av miljöer kan få betydelse för hälsan.....	20
2.2.4 Sammanfattning.....	20
2.3 Relationen byggd miljö och psykisk hälsa	21
2.3.1 Tät stadsstruktur betydelsefullt för psykisk hälsa	21
2.3.2 Beståndsdelar i miljön ökar stressnivån.....	22
2.3.3 Stadsliv kontra lantliv – vilket är mest fördelaktigt för psykisk hälsa?	22
2.3.4 Sammanfattning.....	23
2.4 Relationen grönska och psykisk hälsa.....	23
2.4.1 Grönskas positiva betydelse för stress.....	24
2.4.2 Grönska med fokus på kvalitet eller kvantitet?	24
2.4.3 Grönskas läkande inverkan	25
2.4.4 Sammanfattning.....	26

3. Forskningsstrategi, metod och material	27
3.1 Kvalitativ hermeneutisk ansats	27
3.2 Intervju som metod	28
3.2.1 Val och definition av metod	28
3.2.2 Genomförande	29
3.3 Urval av empiri	30
3.3.1 Rekrytering av informanter	31
3.3.2 Insamling av empiri	31
3.4 Analytiskt tillvägagångssätt.....	32
3.4.1 Allmän tolkningslära.....	32
3.4.2 Kategorisering	33
3.5 Etiska överväganden och ställningstaganden	34
3.5.1 Etisk rådgivning.....	34
3.5.2 Själereflektion	35
4. Resultat av empiri.....	36
4.1 Boendesituationen – upplevelse av trygghet eller stress?	36
4.1.1 Grannar och destruktiv jämförelse	36
4.1.2 Behov av självfokus.....	37
4.1.2 Grannar som bidragande till känsla av trygghet.....	38
4.1.3 Bostaden och kontakten med utemiljöer.....	39
4.1.4 Uppväxten och boendepreferenser	40
4.2 Sociala sammanhang – avskildhet kontra närhet till vänner	40
4.2.1 Behov av avskildhet.....	41
4.2.2 En känsla av kravfylldhet medför stress	42
4.2.3 Djur som rogivande	43
4.3 Tillgång till funktioner kan få betydelse för psykisk hälsa	43
4.3.1 Bilen och frihetskänslan.....	44
4.3.2 Tillgång till service en självklarhet.....	44
4.3.3 Större naturområden och bearbetning.....	45
4.3.4 Egen trädgård som rogivande.....	46
4.4 Naturens olika skalnivåer och dess positiva betydelse.....	47
4.4.1 Skog och avskildhet.....	47

4.4.2 Promenaden och skog	48
4.4.3 Skogen och minnen.....	49
4.4.4 Skala- trädgård, park, och natur	50
4.5 Staden – en stressfylld eller en charmig miljö?	52
4.5.1 Idén om staden – traditionell och charmig.....	52
4.5.2 Erfarenheter från sin egen stad	53
4.6 Sammanfattning	55
5. Analys.....	57
5.1 Organisering av bostäder och grönska på olika skalnivåer	57
5.1.1 Den enskilda bostaden: organisering för avskildhet kontra social kontakt	57
5.1.2 Kvarters- och grannskapsnivå: gles struktur möjliggör för avskildhet och tillgång till grönska	58
5.1.3 Orts- och stadsnivå: planeringen måste möjliggöra för tätortsnära naturområden	59
5.2 Möjlighet för paus och socialisering i staden	60
5.2.1 Kan planeringen möjliggöra för paus och stillhet?.....	60
5.2.2 Hur kan planeringen hantera spänningen avskildhet kontra möjlighet till socialt liv?	61
6. Diskussion och slutsats	63
6.1 Närmiljöns betydelse och vad planeringen bör ta fasta på.....	63
6.2 Gles struktur mest gynnsamt för psykisk hälsa	65
6.3 Avslutande reflektioner	66
7. Referenser	68
7.1 Elektroniska referenser.....	70
7.2 Otryckta referenser.....	71
8. Bilagor	72
8.1 Bilaga 1: Transkriberingsguide.....	72
8.2 Bilaga 2: Tematisk intervjuguide.....	73

1. Inledning

I följande kapitel presenteras inledningsvis studiens bakgrund, genom ett stycke som redogör för stadsplaneringens betydelse för individens välfärd. Därefter presenteras studiens problemformulering, syfte och frågeställning och slutligen redogörs för uppsatsens disposition.

1.1 Stadsplaneringens betydelse för individens välfärd

I dag slås allt fler larm om att psykisk ohälsa ökar i samhället. Enligt Folkhälsomyndigheten har andelen med nedsatt psykiskt välbefinnande ökat under perioden 2006-2016 (Folkhälsomyndigheten 2017).¹ Under år 2016 hade 16 procent av Sveriges befolkning nedsatt psykiskt välbefinnande och andelen var större bland kvinnor samt personer i den lägsta ålderskategorin; 16-29 år (Folkhälsomyndigheten 2017).

Anledningarna till ökningen kan vara många och utvecklingen kan sägas påverka det svenska samhället märkbart, genom exempelvis ökade antal sjukskrivningar till följd av psykisk ohälsa (Försäkringskassan 2016). Det finns samtidigt en nationell strävan att utforma den byggda miljön på ett medvetet sätt som utgår ifrån människan och dennes olika livsmiljöer (SOU 2015:88), vilket benämns som ”gestaltade livsmiljöer”. Utredningen har tagits fram för att ge en översyn av den nuvarande politiken för arkitektur, form och design samt föreslå en ny politik för området (SOU 2015:88). Syftet med uppdraget beskrivs vara att stärka arkitekturens, formens och designens värde och betydelse för individen, livsmiljön och den hållbara samhällsutvecklingen (SOU 2015:88), vilket således innebär att arkitektur, design och form ses som viktiga beståndsdelar för individens välfärd och dess roll förväntas stärkas genom detta politiska beslut.

[...] arkitektur, form och design är ett sammanhållet område som i samverkan med andra samhälls- och politikområden samt näringslivet, formar människans livsmiljö. Arkitektur, form och design tillhandahåller verktyg och metoder som, genom en medveten och inkluderande hantering, kan bidra till en hållbar samhällsutveckling och till att överbrygga de ökande ekonomiska, sociala och geografiska klyftorna i samhället. (SOU 2015:88, s. 17)

Den roll som arkitektur och utformning av våra samhällen spelar förväntas således få större betydelse, vilket antas gynna människors livsmiljö och en hållbar stadsutveckling. Det kan därmed sägas finnas ökade förväntningar på vad arkitektur

¹ ”Nedsatt psykiskt välbefinnande” mäts i åldrarna 16-84 år enligt en självskattningsskala som kallas General Health Questionnaire, GHQ (Folkhälsomyndigheten 2017).

och stadsplanering ska uppnå. Hur stadsplanering genomförs och vilka miljöer som genereras anses få konsekvenser för människors välbefinnande. Därmed kan planering och utformning ses som ett verktyg i skapandet av hälsosamma och socialt hållbara livsmiljöer. Socialt hållbara miljöer avser i detta fall miljöer som inte exkluderar eller misskrediterar vissa människor, utan möjliggör för människor av olika samhällsbakgrunder att mötas och ta del av staden på lika villkor.

Detta antagande, att utformning av miljöer får betydelse för välmående och hälsa, är väl beforskat och många forskare påvisar samband mellan fysiska miljöer och psykisk hälsa (Melis, Gelormino, Marra, Ferracin & Costa 2015; Lopez 2012; van den Berg, Maas, Verheij & Groenewegen 2010), exempelvis genom antagandet att det finns ett samband mellan omgivningen vi befinner oss i och vår sinnesstämning (Lopez 2012, s. 209). När vi exempelvis rör oss mellan jobb, skola och hem utsätts vi för omgivande intryck som antas påverka hur vi mår. Om vi möts av dåligt upplysta gångvägar eller sjangserad bebyggelse kan vi reagera med rädsla eller känna oss otrygga och om vi besöker en park kan vi känna oss lugna eller energifyllda (Lopez 2012, s. 209). Detta är upplevelser och intryck som antas kunna relateras till hur den byggda miljön kan påverka våra stressnivåer och därmed bidra till den mentala hälsan (Lopez 2012, s. 209). Orsakerna till detta samband är dock omstritt och kan enligt vissa forskare i första hand handla om vissa miljöers, i synnerhet grönskas, betydelse för välmående ur ett psykologiskt och evolutionärt perspektiv (Ulrich et al. 1991), medan andra forskare framhäver psykiskt välmående som en effekt av de sociala aspekterna som offentliga platser medför, där invånare känner sig som en del av ett socialt sammanhang (Lopez 2012, s. 215; Melis et al. 2015). Relationen miljö och psykisk hälsa beforskas därmed utifrån olika perspektiv, där olika typer av miljöer och stadsstrukturer lyfts fram som mest fördelaktiga för den psykiska hälsan. Vissa framhäver tillgång till grönytor som mest betydelsefullt (van den Berg et al. 2010) och andra menar att en tät struktur med god tillgång till kollektivtrafikförbindelser och service är av yttersta vikt för psykiskt välmående (Melis et al. 2015). Vid en tätare stadsstruktur kan psykisk hälsa enligt vissa forskare gynnas, genom att serviceutbud finns inom nära avstånd och därmed blir tillgängligt för fler, vilket medför att social isolering undviks (Lopez 2012, ss. 213, 205, 309; Melis et al. 2015). Därmed kan en tät stadsstruktur ur detta synsätt sägas gynna social hållbarhet. Vidare förespråkas förtätning av städer i syfte att gynna ekologisk hållbarhet (Boverket 2015; Lopez 2012, s. 309). Genom tätare bebyggelsestrukturer blir avstånd kortare, vilket anses generera miljövänligare transporter, som att gå till fots (Lopez 2012:82-83). Andra forskare lyfter istället fram andra samband mellan miljö och psykisk hälsa, såsom individens tillgång till grönområden (Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015; van den Berg et al. 2010). Genom vistelse i grönområden antas det mentala tillståndet förbättras och vid avsaknad av grönytor mår vi, enligt detta sätt att se på ämnet, sämre (Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015; van den Berg et al. 2010). Detta vittnar om att det inte finns entydiga samband mellan vilka typer av miljöer och stadsbyggnadselement som är betydelsefulla för psykisk hälsa, utan olika aspekter

kan tänkas behöva beaktas vid planering. Olika typer av element och miljöer kan därmed antas samverka och också ömsesidigt påverka varandra.

Oavsett om grönska eller täthet antas vara det mest fördelaktiga för psykisk hälsa kan förekomsten av funktionerna ses som en fråga om så kallad distributiv rättvisa, vilket handlar om hur tillgången till exempelvis parker eller serviceutbud fördelas, vilket i sin tur antas få betydelse för människors välmående (Rigolon 2016; Davoudi & Brooks 2014). Detta blir i en planeringskontext en rättvisefråga och en indikation på bland annat social hållbarhet (Bradley, Gunnarsson-Östling & Isaksson 2008). Distribuering av exempelvis parker, kollektivtrafikförbindelser och service kan således ses som en indikation på social hållbarhet i planering, där människor bosatta i vissa typer av områden inte erhåller samma livsstandard som människor bosatta med tillgång till olika funktioner, vilket i sin tur kan ha betydelse för invånares välbefinnande och psykiska hälsa.

Synen på miljöers betydelse för psykisk hälsa är således omstridd och å ena sidan framhävs tillgång till service och å andra sidan tillgång till grönska. Ur ett större samhälls- och planeringsperspektiv kan distribueringen av tillgången till olika funktioner ses som en indikation på hållbarhet, social såväl som ekologisk, vilket kan få betydelse för individens välmående. I vårdsammanhang har synen på grönska som betydelsefullt för tillfriskning och välmående dominerat, vilket har fått till följd att många vårdavdelningar använder gröna miljöer i rehabiliteringssyfte, för att påskynda tillfriskningsprocessen för människor med nedsatt psykiskt välmående (Lopez 2012, ss. 223-225).

Den forskning som har bedrivits beträffande eventuella samband mellan fysiska miljöer och psykisk hälsa har i vissa fall utgjorts av kvantitativa mätningar, där bland annat blodtryck vid åsyn av olika miljöer har mätts (se exempelvis Ulrich et al. 1991) och andra studier har baserats på självskattningsmätningar, där deltagare får värdera hur de mår vid vistelse i eller åsyn av olika miljöer (se exempelvis Triguero-Mas et al. 2015). I många fall har deltagarna bestått av personer med lättare psykiska besvär, som stress på en vardaglig nivå. I dessa studier har inte personernas boendemiljö varit i fokus, utan studierna har fokuserat på personernas reaktioner mot olika typer av stimuli. Vidare ställs i många studier urbana miljöer mot rurala, där urbana miljöer antas bidra till välmående i större omfattning än vad rurala miljöer antas göra. För att tillföra ytterligare en dimension till forskningsfältet avser föreliggande studie särskilt fokusera på relationen boendemiljö och tillfriskningsprocesser. Studien ämnar undersöka hur personer som är sjukskrivna till följd av psykisk ohälsa – och specifikt bosatta i en mer rural kontext och i en mindre stad i Sverige – använder och upplever sin närmiljö i tillfriskningsprocessen.

Uppsatsen förväntas således bidra till forskningsfältet genom att på ett djuplodande sätt belysa erfarenheter delgivna av människor som lever med psykisk ohälsa och sätta detta i relation till vad stadsplanering kan bidra med. Eftersom många

människor lever med någon form av psykisk ohälsa och den negativa trenden fortsätter att öka, kan miljöns betydelse för människor med psykisk ohälsa medföra viktig lärdom för planeringsfältet, eftersom vi alla – oavsett hälsotillstånd – lever och verkar i någon form av byggd miljö. Genom att utforma våra livsmiljöer på sätt som har positiv betydelse för tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa och distribuera dessa fördelaktiga miljöer och funktioner på ett mer rättvist sätt kan planering värna medborgares välmående och även bidra med utformning och fördelning som verkar förebyggande, vilket kan antas gynna samhället i stort. Föreliggande studie avser således bidra med fördjupad kunskap om hur stadsplaneringen kan organisera den byggda miljön på sätt som gynnar psykiskt välmående. Detta med betoning på den mindre staden.

1.2 Problemformulering, syfte och frågeställning

Den ökande psykiska ohälsan påverkar samhället på olika sätt och ökningen kan sägas vara alarmerande. Oavsett anledning till ökningen är det som blivande planeringsarkitekt intressant att undersöka vilken betydelse den omgivande miljön har för vårt välmående, eftersom vi ju alla lever och verkar i någon form av byggd miljö. Genom en medveten utformning av våra livsmiljöer kan hänsyn tas till den ökande ohälsan, vilket kan antas gynna samhället i stort.

Denna studie ämnar syntetisera två forskningsfält; planeringsforskning – med fokus på distributiv rättvisa – och forskning inom miljöpsykologi – där fokus ligger på närmiljöns betydelse för fysisk, men framför allt psykisk, hälsa – i syfte att undersöka sambandet mellan fysiska miljöer och tillfrisknande från psykisk ohälsa. Vidare avser studien belysa hur människor med lättare psykisk ohälsa – som exempelvis stressrelaterade besvär, ångest och depression – reflekterar kring och upplever sin omgivande miljö. Föreliggande studie ämnar även belysa hur personer med lättare psykisk ohälsa uppfattar deras tillgång till funktioner och platser. Studien avser således belysa vilka samband som kan utläsas mellan fysiska miljöer och psykisk hälsa, med utgångspunkt i människor som på ett eller annat sätt lever med psykisk ohälsa, eftersom detta antas kunna bidra till en djupare förståelse för vilken betydelse vår omgivning och närmiljön har för allmänhetens psykiska mående. Detta förväntas i sin tur kunna ge svar på hur livsmiljöer kan utformas med hänsyn till psykiskt välmående.

Föreliggande studies syfte är således att undersöka hur människor med nedsatt psykiskt välmående använder sin närmiljö för tillfrisknande samt vilken betydelse som närmiljön tillskrivs vid psykisk ohälsa, med det övergripande målet att ta vara på dessa erfarenheter vid planering och gestaltning av våra livsmiljöer.

För att uppfylla studiens syfte har en huvudsaklig forskningsfråga formulerats, som studien ämnar besvara. Den huvudsakliga forskningsfrågan för studien är:

Vilken betydelse har närmiljön vid tillfrisknande från psykisk ohälsa?

Följande frågeställning har formulerats som delfråga för studien:

Vilken betydelse och vilka värden tillskriver människor med psykisk ohälsa olika element i sin omgivning och vad ska planeringen ta fasta på?

Studien förväntas bidra med kunskap till planeringsfältet gällande hur miljöer kan utformas med hänsyn till psykiskt välmående, samt hur olika funktioner kan distribueras i syfte att erhålla mer rättvisa livsmiljöer. Detta skulle innebära ett medvetet förhållningssätt gällande den ökande psykiska ohälsan vid framtida planering. Att planera våra livsmiljöer med hänsyn till psykisk hälsa kan därmed på sikt antas generera en friskare befolkning och färre sjukskrivningar, vilket skulle gynna samhället i stort.

Psykisk ohälsa inrymmer en stor bredd beträffande tillstånd och kan avse kroniska eller genetiska sjukdomar såväl som tillfälliga åkommor och tillstånd. Denna studie har avgränsat begreppet psykisk ohälsa till att åsyfta sjukdomar eller tillstånd som inte är kroniska. Studien syftar således till att undersöka vilken betydelse som närmiljön har för personer med ”lättare” psykiska besvär, exempelvis depression, ångest eller utbrändhet och åsyftar således inte kroniska tillstånd eller alltför allvarliga psykiska sjukdomsbilder.

1.3 Disposition

Dispositionen för denna uppsats är uppbyggd enligt följande: ett inledande kapitel redogör för studiens bakgrund, problemformulering, syfte samt frågeställning. Därefter följer ett kapitel innehållande en litteraturöversikt, som redogör för den litteratur som har använts för denna studie. Litteraturöversikten bygger på ett syntetiserande av forskningsfältet distributiv rättvisa samt miljöpsykologisk forskning och belyser hur relationen mellan byggd miljö och hälsa har beskrivits historiskt sett samt hur relationen däremellan beskrivs i dag. Därefter följer ett kapitel som redogör för studiens forskningsstrategi, metod och material. I detta kapitel redogörs även för hur rekrytering av informanter har genomförts och det empiriska materialet presenteras. Även studiens analytiska tillvägagångssätt redogörs för och etiska överväganden och ställningstaganden belyses i detta kapitel, liksom en självreflektion. Därefter följer ett kapitel som belyser resultatet av det empiriska materialet, där empirin kopplas samman till kategorier utlästa i litteraturöversikten och därefter följer ett kapitel där resultatet analyseras och kopplas till stadsplanering. Slutligen följer ett kapitel med diskussion och slutsats, där studiens resultat presenteras och diskuteras.

2. Litteraturöversikt: Relationen fysiska miljöer och hälsa utifrån ett distributiv rättvisa-perspektiv

Följande kapitel redogör för forskningslitteratur i relation till studiens ämnesområde. Litteraturöversikten utgörs av två fält; stadsplanering och distributiv rättvisa, samt miljöpsykologisk forskning med betoning på hälsa och utformning av miljöer. De två forskningsfälten syntetiseras och utgör det sammanhang som det empiriska materialet kommer att analyseras genom.

Inledningsvis lyfts i detta kapitel en historisk översikt som redogör för hur relationen mellan stadsplanering och hälsa har sett ut och förståtts genom historien, med fokus på distributiv rättvisa. Därefter följer ett stycke som belyser vilken betydelse som fysiska miljöer antas ha för i huvudsak fysisk hälsa i en nutida kontext. Detta följs av ett stycke som belyser hur relationen mellan byggd miljö och psykisk hälsa förstås i dag och avslutningsvis följer ett stycke som belyser hur relationen mellan grönska och psykisk hälsa förstås i dag.

2.1 Stadsplanering och hälsa - en historisk översikt med fokus på distributiv rättvisa

Detta avsnitt ämnar redogöra för hur relationen mellan stadsplanering och hälsa har sett ut och förändrats över tid, i syfte att belysa hur eventuella samband mellan fysiska miljöer och hälsa kan förstås ur ett historiskt perspektiv.

2.1.1 Trångboddhet och ohygieniska livsmiljöer dåligt för hälsan

Undersökande kring samband mellan den byggda miljön och välmående anses ha förekommit sedan lång tid tillbaka; redan på antiken tros antagande ha funnits kring att städers organisering påverkade människors välmående (Lopez 2012, s. 18). Under historiens gång kan synen på städers betydelse för välmående sägas ha förändrats. Innan 1800-talet antas städer ha setts som farliga och dysfunktionella platser där hälsotillstånden var undermåliga och den förväntade livslängden låg (Lopez 2012, s. 19) och till följd av den industriella revolutionen kan städer antas ha setts som bärare av möjligheter, vilket fick många att flytta till städer för att arbeta i fabriker. Trenden kan sägas ha lett till att trångboddhet, föroreningar och

ohygieniska förhållanden ökade i städer (Lopez 2012, ss. 19-21), vilket tros vara en starkt bidragande orsak till att regleringar gällande markanvändning och bebyggelseutformning uppkom (Lopez 2012, ss. 22-24), i syfte att råda bukt på ohälsan som ökade till följd av bristfälliga hygieniska förhållanden. Vid den här tiden kan även en förändring i synsätt sägas ha skett beträffande förorter, som tidigare antas ha setts som platser med få möjligheter, men nu kom att tillskrivas idealet för ett mer hälsosamt leverne, utan föroreningar och trängsel (Lopez 2012, ss. 23-24). Således kan synen på den byggda miljön som betydelsefull för välmående sägas ha förekommit sedan lång tid tillbaka och redan för några hundra år sedan tros debatter ha förekommit kring huruvida städer eller landsbygd var mest fördelaktigt för välmående.

Denna syn på samband mellan den byggda miljön och hälsa tros ha varit starkt bidragande till att teorier och praktik angående design och utveckling av städer uppkom, liksom att framväxandet av stadsplanering tog sin början (Lopez 2012, s. 25). Vid ett antagande att miljöer kan ha betydelse för människors mående är därmed distributiv rättvisa relevant att inkludera i sammanhanget, eftersom distribuering och placering av olika funktioner då kan antas få konsekvenser för människors mående och hälsosituation. Distributiv rättvisa antas ha uppkommit som forskningsfält på 1980-talet, som ett sätt att dokumentera etniska minoriteters oproportionerliga exponering för miljömässiga risker, som deponi samt kraftanläggningar (Rigolon 2016) och har senare kommit att fokusera på distribuering av platser och miljömässiga tillgångar mellan olika socioekonomiska grupper och etniska grupper, ofta med fokus på tillgång till parker (Rigolon 2016).

Hänsyn till miljöers betydelse för hälsa kan således sägas ha förekommit redan innan 1800-talet, trots att debatten kring distributiv rättvisa inte uppkom förrän på 1980-talet (Rigolon 2016) och vissa människor kan därmed antas ha misskrediterats i planeringen genom en orättvis distribuering av funktioner.

2.1.2 Det svenska folkhemmet

I Sverige kom paret Myrdal under 1930-talet, men även långt senare, att få stor inverkan på diskussionen kring boendestandard. De menade att den stora trångboddhet som rådde i Sverige under tidigt 1900-tal fick konsekvenser för allmänhetens hälsa samt för befolkningsutvecklingen (Myrdal & Myrdal 1997, ss. 125-140). Myrdal och Myrdal (1997, ss. 130-140) framhävde att det låga barnafödandet till stor del berodde på att svenska familjer var trångbodda och eftersom hyrorna steg kraftigt hade de inte råd eller möjlighet att utöka familjen. Vidare beskrevs boendestandarden vara undermålig ur ett hygieniskt perspektiv. Bostäder beskrevs i början av 1930-talet sakna vatten och avlopp och många byggnader beskrevs vara fuktskadade och alltför kalla (Myrdal & Myrdal 1997, ss. 142-143). Större bostäder ansågs vara av yttersta vikt och antogs ha en direkt betydelse för hälsa och välmående (Myrdal & Myrdal 1997, ss. 229-233).

Det finns ett samband mellan trångboddhet å ena sidan och psykisk ohälsa, allmän mindervärdighet och asociala tendenser å andra sidan. (Myrdal & Myrdal 1997, s. 233)

Citatet framhäver att trångboddhet antogs få betydelse för den psykiska hälsan, genom att exempelvis medföra trötthet och irritation på grund av brist på tid för ensamhet (Myrdal & Myrdal 1997, s. 233). Som lösning föreslogs som nytt bostadspolitiskt mål att samtliga bostäder i Sverige skulle planeras större och av bättre standard (Myrdal & Myrdal 1997, ss. 235-236), vilket fick stort genomslag (Asplund et al. 1931). Paret Myrdals visioner kan sägas ha strävat efter ett kollektivt ramverk där individens intressen tillgodosågs genom det allmännas omsorg och de har kommit att få stor betydelse för den svenska bostadsutvecklingens historia (Nylander 2013, s. 74).

2.1.3 Grönskans betydelse och stadsplanering genom zoner

I dag lyfts ofta grönska som betydelsefullt element i städer för att främja välmående (Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015; van den Berg et al. 2010; Feda et al. 2014). Synen på gröna miljöer som gynnsamma för hälsan tros i stadsplaneringssammanhang ha förekommit sedan mitten på 1800-talet, vilket fick starkt fäste bland annat genom Ebenezer Howards stadsbyggnadsideal *Garden cities* (Lopez 2012, ss. 27, 29). Redan vid den här tiden antogs således grönska vara av vikt för välmående, psykiskt såväl som fysiskt, vilket tyder på att vissa av de ståndpunkter som färgar debatten i dag härstammar från synsätt och resonemang som kan spåras cirka tvåhundra år tillbaka i tiden. Likaså kan idén om trädgårdsstaden, som kretsar kring en tydlig uppdelning i användning – där städernas kärna utgörs av en park, industrier förläggs i städernas utkanter och varje stad omgärdas av landsbygd (Howard 1985, ss. 14-15) – antas ha påverkat hur städer planerades, med zoner av funktioner. Tanken kring zoner, som antas ha fått starkt fäste under tidigt 1900-tal (Lopez 2012, s. 30), kan sägas härstamma från synen på sambandet mellan den byggda miljön och hälsa. Genom att förlägga olika funktioner på olika platser antogs människors hälsa gynnas, eftersom invånarna därmed undvek att påverkas av industrismog eller föroreningar vid sin bostad i samma utsträckning (Lopez 2012, s. 30). Vid ett antagande att grönytor eller tillgång till kollektivtrafik och service har betydelse för människors mående blir därmed distribuering av olika funktioner av vikt, där vissa människor kan antas ha mer tillgång till vissa funktioner än andra. Distributiv rättvisa kan således sägas innebära ett antagande att miljöer har betydelse för människors mående och att olika typer av miljöer av den anledningen bör fördelas med hänsyn till hur människors välmående kan påverkas (Rigolon 2016; Davoudi & Brooks 2014). Rättvisa handlar enligt detta synsätt därmed inte bara om hur människor behandlas, utan även om hur tillgångar och bördor av sociala aktiviteter distribueras och hur denna distribueringen bestäms (Davoudi & Brooks 2014). Distribuering av olika funktioner kan därmed ses som en indikation på social hållbarhet, där vissa grupper

har större tillgång till platser som antas bidra till bättre livskvalitet än vad andra grupper har.

Tanken kring zonerings kan således sägas bygga på ett hänsynstagande till då rådande diskurser kring miljöers betydelse för hälsa, där invånare i den mån det var möjligt skulle skyddas från hälsoskadlig inverkan från vissa funktioner. Dock kan vissa människor antas ha varit nödgade att bo närmare vissa anläggningar, vilket således kan kopplas till distributiv rättvisa, eller närmare bestämt avsaknaden av hänsyn till distributiv rättvisa. När zonerings förespråkades i planering kom vissa människor rimligen att bo närmare fabriker än andra och den negativa påverkan av smog och föroreningar kom därmed att få effekter för vissa människor i större omfattning än andra. Problem som relateras till en orättvis distribuering av funktioner och miljöer, och därmed kan anses kopplas till en ohållbar planering, antas ofta uppkomma från problem som kan härledas till den byggda miljön, som placeringar och förekomster av avfallsanläggningar, bussdepåer eller markförorenade områden (Lopez 2012, ss. 247-248). I en planeringskontext kan ett sätt att känna igen socialt och ekologiskt ohållbar planering därför vara att se till hur tillgång till grönområden, serviceutbud etcetera fördelas i staden, samt att studera asymmetrin mellan uppkomsten och påverkan av miljömässiga problem (Bradley, Gunnarsson-Östling & Isaksson 2008). Detta för att tillhandahålla information som kan användas som strategier för en mer hållbar utveckling.

2.1.4 Den promenadvänliga kompakta staden

Föreställningen om vad som kännetecknades som fördelaktig stadsplanering hade vid 1900-talets slut förändrats och vid den tiden kan diversitet sägas ha varit det rådande idealet (Lopez 2012, s. 38). Detta kan ha uppkommit som en följd av att synen på distribuering av funktioner som indikation på rättvisa hade fått fäste. Vid den här tiden tros nämligen diversitet i markanvändning och täthet ha varit det mest fördelaktiga stadsbyggnadsidealet och städer där invånarna kan promenera mellan målpunkter antas ha varit önskvärda (Lopez 2012, s. 38).

Denna syn på utformning av städer kan sägas förespråkas även i dag, där kompakta, urbana miljöer ofta lyfts fram som fördelaktiga i syfte att hushålla markåtgången samt främja hållbarhet (Lopez 2012, s. 309). Detta förespråkas även från politiskt håll, genom bland annat Boverkets publikation *Vision för Sverige 2025*, där en tät stadsstruktur lyfts som eftersträvansvärt i syfte att främja social hållbarhet (Boverket 2015). Synen på den mest fördelaktiga staden ur ett hälsoperspektiv kan sammantaget sägas ha förändrats över tid. I dag ses, enligt urbanekonomen och planeringsteoretiker, fördelarna med att bo i städer följa en kurva som stiger i takt med att allt fler människor bor tätare (Sarkar & Webster 2017). Ju tätare struktur, desto mer tillgång till service och arbetstillfällen och bättre flöde av kompetens mellan företag antas förekomma (Sarkar & Webster 2017). Detta kan likställas med synen på städer som attraktiva möjligheter för arbete som tros ha dominerat genom

historien, där förorter och landsbygd har setts som mindre attraktiva, med färre möjligheter för karriär och ekonomisk välgång. Dock kommer, enligt Sarkar och Webster (2017), en punkt där nackdelarna med att bo och leva tätt överstiger fördelarna, vilket beskrivs som en fallande del av en u-kurva. Således kan synen på den mest fördelaktiga utformningen av städer och byggd miljö sägas följa för tiden rådande diskurser. Under vissa epoker har täthet lyfts som mest fördelaktigt för hälsa och välmående och under vissa perioder har betydelsen av grönska och glesare strukturer lyfts som det mest gynnsamma. Som med så mycket annat följer därmed synen på samband mellan fysiska miljöer och hälsa diskursiva trender, som förändras över tid.

2.1.5 Sammanfattning

De planeringsmetoder och parametrar som i litteraturen har framhävts som betydelsefulla gällande stadsplanering och hälsa genom historien kan sammanfattas enligt följande:

- Zonering (att separera funktioner)
- Diversitet (att blanda funktioner)
- Närhet till arbete och service (möjliggör för gång och cykel)
- Närhet till natur

De planeringsmetoder som enligt litteraturen har förespråkats och tillämpats motsäger delvis varandra, vilket kan tolkas som att stadsbyggnadsideal är föränderliga och speglar rådande trender eller ideal.

2.2 Miljöers betydelse för hälsa i en nutida kontext

I dag förekommer, liksom historiskt sett, övertygelser beträffande miljöers betydelse för hälsa, fysisk såväl som psykisk. Detta stycke ämnar redogöra för vilka frågor och aspekter som framhåvs som viktiga för stadsplanering att ta hänsyn till i vår tid med hänsyn till hälsa och välmående i generell bemärkelse. Fokus i detta stycke ligger således i huvudsak på fysisk hälsa, vilket åsyftar exempelvis motion samt exponering för föroreningar.

I syfte att främja en hälsosam utveckling på global nivå har United Nations Development Programme (UNDP) tagit fram 17 mål, med strävan att målen uppnås till år 2030. Ett av målen heter *Hållbara städer och samhällen* och förespråkar bland annat en stadsutveckling där kollektiva transportmedel står i fokus, liksom en universell tillgång till säkra, inkluderande och tillgängliga grönområden och offentliga platser (UNDP 2015). Genom Boverket så förespråkas det politiskt en tät stadsstruktur som ett medel för att främja social såväl som ekologisk hållbarhet, där

fler människor kan ta sig mellan målpunkter oberoende av bilanvändande (Boverket 2015).

2.2.1 Promenadavstånd mellan målpunkter och tillgång till promenadvänliga miljöer

Även forskning kring relationen mellan hälsa och miljö lyfter fram vikten av att kunna promenera mellan målpunkter, eftersom fysisk aktivitet antas gynna fysisk såväl som psykisk hälsa (Schild, Reed, Hingston, Dennis & Wilson 2016). Det finns av den anledningen en föreställning om att det är mindre gynnsamt för hälsan att bo i rurala områden framför att bo urbant, på grund av att boende på landsbygd har sämre tillgång till vård samt kör bil i större utsträckning (Lopez 2012, ss. 47, 55), vilket antas få effekter för det fysiska hälsotillståndet. Vid en glesare struktur antas således bilberoendet öka, eftersom människor tenderar att köra bil i stället för att gå eller cykla vid längre avstånd. Människors benägenhet att promenera antas därmed till stor del bero på den byggda miljön och dess utformning (Lopez 2012, s. 83). Genom mer promenadvänliga miljöer antas således fysisk aktivitet främjas, vilket i sin tur kan sägas gynna hälsan. Därför framhävs god tillgång till parker eller andra typer av rekreationsområden samt närmiljöer som uppmuntrar till promenad, i syfte att främja psykiskt såväl som fysiskt välmående (Schild et al. 2016).

Närmiljön antas även kunna få betydelse för ungas risk för kronisk smärta (Schild et al. 2016). Att vara bosatt i ett område med goda möjligheter att promenera och tillgång till parker, i kombination med en positiv inställning till fysisk aktivitet, visade sig enligt en studie kunna ha positiva effekter på ungas risk för smärtrelaterade besvär, trots smärtrelaterade besvär i familjen (Schild et al. 2016). Därmed kan närmiljön antas ha stor betydelse för människors hälsobild. Bostadsområden bör enligt detta synsätt erbjuda goda möjligheter att promenera samt tillgång till rekreationsytor som parker eller grönytor, vilket kan få positiva effekter på boendes hälsa och minska risken för kronisk smärta (Schild et al. 2016). För att främja resor till fots eller med cykel bör bostäder även vara belägna nära arbetsplatser, men samtidigt långt ifrån fabriker, motorvägar och andra föroreningskällor (Lopez 2012, s. 102). Således kan blandstad och fotgängarvänliga miljöer sägas vara det mest eftersträvansvärda ur ett hälsoperspektiv enligt dagens normer och ideal.

2.2.2 Vad är långa avstånd?

Trots att det finns belägg för att planera städer på detta sätt kan realiteten antas vara komplex och det kan exempelvis antas vara tvetydigt vad som kännetecknas som långa avstånd för enskilda individer. Hälsostatus och eventuella hälsorisker antas bero på en individs ärvda fysiologi och genetiska förutsättningar, i interaktion med miljövariabler (Sarkar & Webster 2017) och därmed kan exempelvis ett avstånd

uppfattas som kortare om personen som promenerar sträckan är vältränad och den kringgårdande miljön uppfattas som tilltalande. Det kan antas vara viktigt att som stadsplanerare vara medveten om att yrkesutövningen kan förbättra eller försämra invånares hälsa (Lopez 2012, s. 288). Beslut rörande planering bör därför, i den mån det är möjligt, inkorporera kunskap om byggd miljö och dess effekt på hälsa. Detta dock med hänsyn till att olika forskare eller discipliner framhäver olika synsätt på den mest fördelaktiga utformningen för hälsa.

2.2.3 Distribuering av miljöer kan få betydelse för hälsan

Mot bakgrund av den forskning som påvisar positiva samband mellan välmående och tillgång till grönytor, innebär en ojämn distribuering av dessa således en orättvis levnadsmiljö för vissa människor. Grupper med lägre socioekonomisk status, samt etniska minoriteter, har enligt viss forskning visat sig ha tillgång till färre parker, mindre yta park per person samt har tillgång till parker av lägre kvalitet som sköts sämre och är mindre säkra att vistas i (Rigolon 2016; Davoudi & Brooks 2014; Lopez 2012, s. 249). Eftersom tillgången till parker har framhävts som betydelsefulla för allmänhetens hälsa (Feda et al. 2014; Rigolon 2016) kan planeringen därför anta behöva ta större hänsyn till hur grönområden och parker distribueras i staden.

Även en ojämn distribuering av andra typer av funktioner kan sägas få konsekvenser för människor bosatta i vissa områden. Exempelvis kan områden med högre nivåer av miljöproblem, som luftföroreningar, i större omfattning antas inneboas av människor med lägre socioekonomisk status samt tillhörande en etnisk minoritet (Lopez 2012, s. 248). En studie genomförd i Newcastle visade att de människor som bodde i de fattigaste områdena av staden dog yngre och levde en större del av deras kortare liv med någon form av funktionsnedsättning (Davoudi & Brooks 2014). Detta eftersom de i större omfattning utsattes för föroreningar i sina bostadsområden samt hade sämre tillgång till grönområden och träd – som har konstaterats motverka effekten av föroreningar – än de bostadsområden där mer välbärgade personer bodde (Davoudi & Brooks 2014). Distributiv orättvisa kan enligt detta synsätt sägas innebära en orättvisa inte bara mot människor utan även mot naturen, eftersom detta exempel innebär en sådan tydlig avsaknad av naturliga förhållanden (Davoudi & Brooks 2014), vilket kan få effekter på den biologiska mångfalden och ekosystem. Således kan distributiv orättvisa sägas få effekter för social såväl som ekologisk hållbarhet.

2.2.4 Sammanfattning

De parametrar som, grundat i litteraturen, bedöms vara mest betydelsefulla gällande stadsplanering och hälsa i dag är:

- Gångavstånd mellan målpunkter

- Goda promenadmöjligheter
- Tillgång till kollektivtrafik
- Tillgång till parker

2.3 Relationen byggd miljö och psykisk hälsa

Följande stycke ämnar belysa de samband som forskning framhäver gällande fysiska miljöer och psykisk hälsa. Sambanden är som tidigare nämnt omstridda och kan antas handla om olika aspekter. Oavsett vad som anses vara viktigast i miljöers utformning för att främja psykisk hälsa, ställer många forskare sig bakom antagandet att utformning av den fysiska miljön kan påverka fysisk såväl som psykisk hälsa (Lopez 2012, ss. 112-113). Undersökande kring samband mellan fysiska miljöer och sinnesstämningar eller psykiskt mående, vilket benämns som forskningsfältet miljöpsykologi, kan sägas härstamma från tidigt 1900-tal (Bell, Green, Fischer & Baum 2001) och fokuserar på vilka fysiska eller biologiska effekter visuell och taktill stimulans från omgivningen kan få för hjärnan. Psykologer tros redan under 1800-talet ha studerat mänsklig uppfattning om miljöers stimuli, som exempelvis ljus och ljud, och i takt med att beteendevetenskapen som forskningsfält växte uppkom även intresset för miljöers betydelse för mänskligt beteende och mående (Bell et al. 2001). Förutsättningar för beteenden och humör kan enligt detta synsätt sägas formas av omgivningen (Bell et al. 2001) och miljöpsykologi kan således ses som fokuserad på miljöer som avgörande eller influerande för beteende och humör.

2.3.1 Tät stadsstruktur betydelsefullt för psykisk hälsa

De aspekter i den byggda miljön som i dag antas vara mest avgörande för psykisk hälsa är utformning av hem- och arbetsmiljö med omnejd, eftersom det är på dessa platser som människor spenderar den största delen av sin tid (Melis et al. 2015).

En tät stadsstruktur framhävs ofta som betydelsefullt för psykisk hälsa, men meningarna är delade kring huruvida en tät struktur är fördelaktigt eller inte för psykiskt välmående. Melis et al. (2015) förespråkar en tät struktur med åsyftning till att tillgänglighet, genom goda kollektivtrafikförbindelser och möjlighet att promenera mellan målpunkter, stärker välmående och leder till minskad andel utskrivna antidepressiva läkemedel. Detta antas vara på grund av att en tät urban stadsstruktur och goda kollektivtrafikförbindelser möjliggör för fler människor att ta sig utanför sitt hem och även innebär en ökad tillgång till serviceutbud, vilket i sin tur antas motverka social isolering (Melis et al. 2015; Lopez 2012, s. 113). Människor bosatta i områden med begränsad tillgång till service antas alltså löpa större risk för psykisk ohälsa än människor bosatta med god tillgång till serviceutbud (Lopez 2012, s. 113). Detta antas framför allt medföra effekter för äldre, som bedöms vara extra sårbara för fysiska förutsättningar – som

barriärbildande element i staden – och därmed löper större risk att bli socialt isolerade (Lopez 2012, s. 205; Melis et al. 2015). Även för människor med funktionsvariationer kan den byggda miljön försvåra vardagen, samt om man exempelvis bor i ett område där transport med bil är nödgat, vilket riskerar att leda till isolering för personer som saknar körkort (Lopez 2012, s. 207). Därför framhävs att småskaliga, fotgängarvänliga miljöer är mest fördelaktiga för att främja hälsa och socialisering (Lopez 2012, s. 219), vilket i sin tur antas gynna psykiskt välmående.

2.3.2 Beståndsdelar i miljön ökar stressnivån

Fysiska aspekter i den omgivande miljön antas även kunna påverka människors välmående på ett mer direkt sätt, genom att förstärka eller minska vissa känslor och öka eller minska stressnivån, vilket kan få effekter för den psykiska hälsan (Lopez 2012, ss. 209, 220). Trångboddhet, som kan sägas riskera att förknippas med en tätare stadsstruktur, antas kunna påverka stressnivån hos människor negativt (Lopez 2012, s. 113), liksom höga ljud som genereras av exempelvis tungt trafikerade vägar eller flygplatser. Kronisk ljudexponering antas kunna leda till kronisk stress och kan därmed få negativa konsekvenser för hälsan (Lopez 2012, s. 223; Melis et al. 2015; Feda et al. 2014). Ökad risk för trångboddhet samt kronisk ljudexponering kan sägas förekomma i större utsträckning i en tätare struktur, där fler människor bor på mindre yta. Därmed kan vissa aspekter som kan kopplas till ett tätare struktur utläsas som negativa för hälsan. Dock antas inte tätheten i sig nödvändigtvis generera trångboddhet eller kronisk ljudexponering, eftersom bostäder kan uppföras i rimliga storlekar och med ljudisolerade material. Vistelse i miljöer som är modifierade av människor på en vardaglig basis under en längre tid, utan tillgång till naturliga grönområden, har dock beskrivits som skadligt för hälsan (Lopez 2012, s. 213). Även känslor som kan förknippas med närmiljön, exempelvis trygghet – som inte nödvändigtvis handlar om den fysiska miljön per se – antas kunna få betydelse för psykiskt välmående. Rädslan för kriminalitet i ens bostadsområde har till exempel antagits ha koppling till den mentala hälsan hos de boende och även avsaknad av trygga publika ytor kan medföra psykisk ohälsa i form av stress, depression eller oro (Melis et al. 2015).

2.3.3 Stadsliv kontra lantliv – vilket är mest fördelaktigt för psykisk hälsa?

Debatten kring huruvida stadsliv eller lantliv är mest fördelaktigt för hälsan är ständigt pågående. Ofta framhävs att tillgång till frisk luft och naturliga miljöer, samt minskad exponering för föroreningar och ljud är bättre för mänsklig hälsa (Lopez 2012, s. 214; Pretty et al. 2007). Samtidigt framhävs att det inte är stadsstrukturen per se som påverkar människors hälsa negativt, snarare är det sammanslagningen av oönskad markanvändning och problematiska aspekter som

leder till negativa beteenden (Lopez 2012, s. 215), som segregering och att ekonomiska skillnader mellan grupper blir tydligare vid tätare stadsstruktur och leverne. Dock antas tillgången till service medföra en positiv effekt för den mentala hälsan eftersom isolering undviks och vid korta avstånd antas även promenader främjas (Lopez 2012, s. 215), vilket kan ha en positiv effekt på den fysiska och psykiska hälsan. Vid god tillgång till kollektivtrafik och korta avstånd mellan målpunkter antas därmed risken att drabbas av en depression minska, eftersom möjligheten att röra sig mellan platser och på så sätt ha ett mer socialt liv ökar (Melis et al. 2015). I detta fall kan staden antas vara utgångspunkt, där avstånd mellan målpunkter generellt sett är kortare än i mindre orter eller rurala sammanhang.

2.3.4 Sammanfattning

Med grund i litteraturen som har presenterats ovan har följande parametrar utlästs vara mest betydelsefulla gällande byggd miljö och psykisk hälsa:

- Tät stadsstruktur
- Tillgång till kollektivtrafik
- Trångboddhet och ljudexponering
- Upplevelser av rädsla/trygghet
- Avsaknad av naturmiljöer

2.4 Relationen grönska och psykisk hälsa

Det tycks närmast oundvikligt att undersöka fysiska miljöers betydelse för psykiskt välmående utan att ta i beaktning grönska och naturens betydelse. Det finns en mängd studier i ämnet och många forskare har visat på samband mellan grönska och välbefinnande. Dock står forskningen inte oemotsagd. Lee et al. menar att de bevis som många studier kopplar till grönområdes betydelse för välmående är svaga, inkonsekventa samt slumpmässiga (Lee et al., i Melis et al. 2015). Detta till trots har det, inom en mängd olika discipliner, konstaterats att kontakt med naturliga miljöer kan främja psykisk hälsa, vid exempelvis stressrelaterade besvär, depression samt ångest (Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015; van den Berg et al. 2010; Feda et al. 2014). Tillgång till parker och grönområden har enligt en studie genomförd i Storbritannien även påvisats innebära stora ekonomiska fördelar för samhället i stort, genom förbättrad hälsa vilket i sin tur medför minskat antal vårdbesök (Fields in Trust 2018). Eftersom tillgången till parker har framhävts som betydelsefulla stadsbyggnadselement beträffande allmänhetens hälsa (Feda et al. 2014; Rigolon 2016) kan en mer jämn fördelning av grönytor därmed ses som ett sätt att distributivt fördela jämlika miljöer, vilket i sin tur antas gynna den mentala hälsan samt samhällets ekonomi.

2.4.1 Grönskas positiva betydelse för stress

I urbana områden prioriteras grönområden i många fall bort, vilket antas vara delvis på grund av planeringspolicys som förespråkar förtätning (van den Berg et al. 2010) och delvis på grund av underhållningskostnader samt av rädsla att kriminella och droganvändare ska gömma sig i vegeterade områden (Pretty et al. 2007; Lopez 2012, s. 188). Trots att detta inte antas vara den huvudsakliga anledningen till att psykisk ohälsa ökar, kan det sägas få konsekvenser för människor bosatta i urbana områden. Vistelse i naturområden har nämligen påvisats kunna bidra till hälsa och motverka ohälsa, fysisk såväl som psykisk (Edvardsson & Wijk 2009, s. 189; Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015). Studier genomförda i ett flertal olika länder har konstaterat att människor upplever vistelse i natur som det mest kraftfulla sättet att er hålla avlastning från stress (Grahn & Stigsdotter 2003), en effekt som andra typer av offentliga platser antas sakna (van den Berg et al. 2010).

Tillgången till grönska kan således sägas ha en stor betydelse för psykiskt välmående och Grahn och Stigsdotter (2003) framhävde en signifikant koppling mellan antal gånger människor besökte ett öppet grönområde och deras stressnivåer. Kopplingen mellan vistelse i natur eller grönområden och ökat välmående antas existera oavsett vilken typ av aktivitet som människor ägnar sig åt utomhus och oberoende av aktivitetens intensitet (Pretty et al. 2007, Feda et al. 2014). Därmed kan endast vistelse i natur antas medföra ökat välmående, oavsett fysisk aktivitet. Dock förekommer olika ståndpunkter kring huruvida större och färre grönområden är att föredra framför till ytan mindre men fler antal parker (Sarkar & Webster 2017). Viss forskning indikerar att användandet av grönområden minskar om avståndet till dem är längre än 300-400 meter, vilket därmed innebär att en glesare struktur med fler grönytor är att föredra framför en tätare om de positiva sambanden mellan vistelse i grönområden och hälsa ska uppstå (Annerstedt et al., i Triguero-Mas et al. 2015). Denna ståndpunkt styrks av van den Berg et al. (2010), som genom en intervjustudie påvisade att de informanter som hade tillgång till grönområden inom en trekilometersradie upplevde att de påverkades mindre av stressfyllda livshändelser än de som hade mindre tillgång till grönytor. Tillgången till grönområden ses således som en faktor som kan verka som en buffert som kan motverka negativa hälsoeffekter vid stressande livshändelser (van den Berg et al. 2010). På grannskapsnivå kan bostadsområden med god tillgång till parker eller andra typer av grönområden eller omgivande grönska antas få positiva effekter på upplevelsen av stress och den mentala hälsan i övrigt (Feda et al. 2014, Triguero-Mas et al. 2015, van den Berg et al. 2010).

2.4.2 Grönska med fokus på kvalitet eller kvantitet?

Olika ståndpunkter antas förekomma beträffande huruvida kvalitet eller kvantitet ses som det mest fördelaktiga för psykisk hälsa. Viss forskning framhäver att

kvalitet, snarare än kvantitet, är viktigare gällande grönskas betydelse för välmående (Francis, Wood, Knuiman & Giles-Corti 2012). Kvaliteten kan avse exempelvis närvaron av vatteninslag, fågelliv, adekvat belysning samt promenadstigar och en större grönyta behöver enligt detta synsätt inte vara mer fördelaktig än en välplanerad, mindre yta (Francis et al. 2012). Dock kan människor antas tendera att vilja söka sig till stora naturområden vid omvälvande livshändelser, som skilsmässa eller en närståendes bortgång, eftersom ett större naturområde möjliggör för längre promenad och tid för reflektion på ett djupare plan (van den Berg et al. 2010). Vid sådana händelser kan ett grönområde en bit ifrån ens bostad därmed antas tjäna syftet bättre än exempelvis en park i staden och större naturområden kan således bli viktiga vid omvälvande livskriser (van den Berg et al. 2010).

Även genom mindre medel, som mindre ytor av grönska i anslutning till sin bostad, antas en positiv effekt mot stress kunna erhållas (van den Berg et al. 2010). Införande av till ytan mindre inslag av grönska, exempelvis alléer och trädgårdar, antas således kunna få en positiv betydelse för människors välmående, eftersom endast åsynen av grönska antas kunna medföra positiva effekter för hälsa (Triguero-Mas et al. 2015).

Vilken typ av miljöer som påverkar en positivt kan tyckas handla om individuella preferenser i första hand, men vissa aspekter kan antas påverka oss människor på liknande sätt. Exempelvis ses tillgång till frisk luft, dagsljus samt möjlighet till fysisk aktivitet som bidragande till välmående, förbättrat humör och minskad upplevelse av stress (Edvardsson & Wijk 2009, s. 189; Pretty et al. 2007). Naturen kan vidare sägas kännetecknas av att ge sinnesstimulering på ett lugnt och stressfritt sätt, genom att exempelvis lukter, ljud och visuella element påkallar uppmärksamhet på ett mer kravlöst sätt än element i inomhusmiljöer gör (Edvardsson & Wijk 2009, s. 189; Stigsdotter & Grahn 2002; van den Berg et al. 2010).

2.4.3 Grönskas läkande inverkan

Att miljöer kan ha en positiv betydelse för tillfriskning från psykiska såväl som fysiska besvär tros har antagits sedan antiken och naturen antas ha använts på olika sätt i vårdande syfte sedan dess (Qvarsell 1991, ss. 28-29). Synen på naturen som läkande antas ha dominerat fram till slutet av 1800-talet, då naturvetenskapens genombrott förflyttade tilltron för naturen till tilltron för medicinen (Qvarsell 1991, s. 29). Naturen som bärare av läkande egenskaper kan dock sägas ha fått en förnyad tilltro år 1984, på grund av att miljöpsykologen Roger Ulrich publicerade en studie där samband mellan utsikt över natur och snabbare tillfriskning efter operation kunde påvisas (Naturvårdsverket 2006, s. 14). Vidare forskning kunde konstatera samband mellan åsynen av natur – till och med genom planscher eller filmer – och minskad stressnivå inför operationer (Naturvårdsverket 2006, s. 14). Även

tillfriskningsprocessen efter operation antas påskyndas om patienten har utsikt över natur (Ulrich 2002). Vidare forskning har undersökt vilka samband som kan antas förekomma mellan människors stressnivåer och vistelse i eller betraktande av natur. Exempelvis har faktorer som sänkt blodtryck, koncentrationsförmåga och humör enligt forskning konstaterats påverkas positivt av vistelse i eller betraktande av natur, i jämförelse med vistelse i eller betraktande av urbana miljöer (Lopez 2012, s. 213; Naturvårdsverket 2006, s. 19). Detta kan förklaras med ett evolutionärt resonemang, där naturmiljöer antas utgöra det ursprungliga tillståndet för människor att vistas i (Stigsdotter & Grahn 2002). Städer beskrivs ur detta perspektiv som onaturliga tillstånd där människor inte kan förlita sig på sina reflexer utan i stället tvingas använda logiskt tänkande (Stigsdotter & Grahn 2002), vilket kan antas vara mer ansträngande för hjärnan och sinnen och därmed leda till stress.

Synen på fysiska miljöer, eller mer specifikt naturmiljöer och grönska, som betydelsefullt för tillfriskning från psykisk ohälsa kan således sägas ha fått starkt fäste inom vården i dag och många vårdmiljöer uppförs med detta i åtanke (Lopez 2012, ss. 223-225), med exempelvis rehabiliteringsträdgårdar i anslutning till vårdverksamheten.

2.4.4 Sammanfattning

De parametrar som, grundat i litteraturen, bedöms vara mest betydelsefulla gällande grönska och psykisk hälsa är:

- Storlek (sett till ytareal) på grönområde
- Kvantitet gällande grönområde (avser antal grönområden)
- Närhet till grönområde
- Kvalitet på grönområde (avser djur- och fågelliv etcetera)

3. Forskningsstrategi, metod och material

Följande kapitel redogör för studiens forskningsstrategi, metod och material. Inledningsvis presenteras kvalitativ hermeneutisk ansats, som utgör studiens metodansats och därefter beskrivs studiens metod för datainsamling, vilken är intervjuer. Därefter kommer detta kapitel att redogöra för hur rekrytering av informanter samt insamling av empiriskt material har genomförts, vilket åtföljs av ett stycke som redogör för studiens analytiska tillvägagångssätt. Slutligen beskrivs de etiska överväganden och ställningstaganden som har gjorts i studien och en kort självreflektion avslutar därefter kapitlet.

3.1 Kvalitativ hermeneutisk ansats

Denna studie antar en hermeneutisk ansats, vilket innebär att fokus ligger på förståelse av meningen i ett sammanhang (Kvale & Brinkman 2014, s. 74; Bryman 2011, s. 507). I föreliggande studie ligger fokus på hur tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa kan förstås, där sammanhanget utgörs av människors användning av och relation till sin närmiljö. Studien är således inriktad på att klargöra användning och betydelse av närmiljön i tillfriskningsprocesser, vilket kan sägas inriktas på karaktär eller egenskaper av fenomenet, snarare än på kvantifiering vid insamling och analys av data (Bryman 2011, s. 340; Widerberg 2002, s. 15). Ett hermeneutiskt perspektiv används således ofta för att just tolka, förstå och förmedla upplevelser av olika fenomen (Westlund 2015, s. 71; Widerberg 2002, s. 26; Bryman 2011, s. 507) och lämpar sig därmed väl i detta fall, när studiens syfte är att få tillgång till informanternas egna upplevelser. Hermeneutisk forskning söker alltså efter ett fenomen eller skeendes innebörd eller mening, i jämförelse med kvantitativ forskning som primärt söker frekvens eller förekomst av ett fenomen (Widerberg 2002, s. 15). En hermeneutisk ansats bedöms således lämpa sig väl för en studie av föreliggande slag.

Föreliggande studie är en kvalitativ intervjustudie, där strävan således är att uppfatta och förstå fenomen eller skeenden genom deltagarnas tolkning av sin omgivning och sociala verklighet (Bryman 2011, ss. 341, 362). Kvalitativ forskning brukar vidare beskrivas som företrädare för en induktiv syn på förhållandet mellan teori och praktik, vilket innebär att teorin genereras på grundval av de praktiska forskningsresultaten (Bryman 2011, s. 340). En induktiv ansats innebär att forskaren har dragit generella slutsatser utifrån en mängd enskilda fall, som utgörs av de erfarenheter som har delgivits under intervjuer, vilket sammantaget leder till ett försök att forma ett mer allmängiltigt påstående om det undersökta fenomenet (Fejes & Thornberg 2015, s. 24). Induktiva ”slutsatser” är dock aldrig bindande,

eftersom fenomenet alltid kan undersökas vidare (Fejes & Thornberg 2015, s. 24) och den betydelse som närmiljön har för tillfriskning från psykisk ohälsa kan antas vara föränderlig.

Kvalitativ forskning har kritiserats på grund av svårigheterna att replikera en undersökning (Bryman 2011, s. 368). Eftersom fokus ofta ligger på att uppfatta en situation eller ett fenomen ur undersökningspersonernas synvinkel (Bryman 2011, ss. 361-362) och tolkning och subjektivitet därmed blir viktiga begrepp, är undersökningarna ofta svåra att yttra sig om eftersom kontexten styr forskningsresultatet (Bryman 2011, ss. 368-369). Vidare har kritik riktats mot kvalitativ forskning på grund av att undersökningarna ofta inte leder till en generell slutsats (Bryman 2011, s. 369). Detta eftersom kvalitativa undersökningar ofta – så även i detta fall – genomförs med observationer eller ostrukturerade alternativt semistrukturerade intervjuer med ett förhållandevis litet antal personer och det därmed inte är möjligt att dra en mer omfattande slutsats utifrån ett sådant tillvägagångssätt (Bryman 2011, s. 369).

3.2 Intervju som metod

Följande stycke redogör för den metod som har använts i studien, vilket är intervjuer. Inledningsvis presenteras metodvalet och intervjuer som metod definieras och därefter följer ett stycke som beskriver hur genomförandet av intervjuerna har utförts för denna studie.

3.2.1 Val och definition av metod

För studien har intervjuer använts som metod, vilket är vanligt inom kvalitativ forskning och kännetecknas då av att intervjuaren önskar låta intervjun styras i olika riktningar, vilket ger kunskap om vad informanten upplever är relevant (Bryman 2011, ss. 412-413). Denna metod lämpar sig alltså väl vid undersökande av förstående karaktär, där forskaren strävar efter att förstå världen ur informanternas synvinkel samt utveckla mening ur deras erfarenheter (Kvale & Brinkmann 2014, s. 17), vilket denna studie behandlar. Att undersöka hur människor använder olika miljöer och vilken betydelse de tillskriver olika typer av miljöer handlar om erfarenheter av platser och skeenden och intervjupersonernas subjektiva uppfattningar är därför av vikt för studien. Intervjuer är således användbara då forskaren, som i detta fall, vill få fram förståelse för ett visst fenomen eller förekomst och vill undersöka uppfattningar eller upplevelser snarare än ”fakta” (Widerberg 2002, s. 66).

För kvalitativ forskning har språket en viktig roll, eftersom det är genom språket som kunskap förmedlas, ofta i samtal mellan forskare och informant (Bryman 2011, ss. 466-467). För att kunna förstå fenomenet som studeras utifrån informanternas

upplevelser eller synsätt krävs att de kommunicerar med forskaren, som i sin tur kommunicerar vad hen vill få svar på (Bryman 2011, ss. 466-467) och därmed blir språket ett viktigt verktyg för insamling av empiriskt material.

Intervjuerna i denna studie genomfördes med ett semistrukturerat upplägg, vilket innebär att intervjuaren har haft en på förhand framtagna intervjuguide med frågor och ämnen som intervjun skulle behandla (Bryman 2011, s. 415). Intervjuguiden bestod av sex frågor, som dock inte har följts strikt; nya frågor har ställts som en uppföljning på informantens svar och informanten har getts frihet att utforma svaren på sitt eget sätt (Bryman 2011, ss. 413, 415). Intervjuaren har således varit flexibel och gett informanten utrymme att utveckla tankegångar och på så sätt låtit intervjun till viss del styras av de svar som informanten ger (Bryman 2011, ss. 413, 415). Intervjuerna till denna studie genomfördes genom individuella intervjuer, där endast jag som forskare och en informant möttes. Fördelar med denna typ av intervjugenomförande är, utöver att det är relativt lätt att arrangera, att de uppfattningar och synpunkter som framkommer härstammar från en tydligt identifierad källa; den intervjuade personen (Bryman 2011, ss. 463-464). Vidare är det vid en personlig intervju lättare att kontrollera samtalet, eftersom forskaren bara har en person att sätta sig in i och utforska (Bryman 2011, s. 463). I denna studie bedömdes även en personlig intervju vara till gagn för informanten. Detta eftersom informanten kunde antas känna sig tryggare med att bara behöva ta hänsyn till kommunikationen med mig, utan att känna sig medveten om hur andra personer i rummet uppfattade ens svar.

3.2.2 Genomförande

Informanterna ställde upp på intervju frivilligt och deltagande initierades genom en nyckelperson, som vidarebefordrade förfrågan och information angående studien. För studiens omfattning bedömdes cirka sju informanter vara lämpligt för att svaren skulle kunna jämföras och eventuella likheter och skillnader i svaren skulle kunna skönjas. Urvalet är baserat på ett fåtal djuplodade intervjuer, där fokus således inte ligger på representativitet. Intervjuerna har därmed genomförts med ett färre antal deltagare, men av mer djupgående karaktär.

Intervjuguiden utgjordes av sex frågor som rörde informantens vardagliga rörelsemönster och användning av närmiljön (se bilaga *Intervjuguide* för fullständig lista av tematiska intervjufrågor). Informanterna ombads kort att berätta vilken typ av psykisk ohälsa de led av, men resterande delen av intervjun var utformad med fokus på deras bostad och omgivande miljö samt vilka upplevelser de kopplade till olika typer av miljöer. I vissa fall beskrev informanterna under intervjun självmant deras mående och hur deras sjukdom påverkade dem, men frågor kring sjukdomen eller informanternas tillstånd undveks av mig som intervjuare. Detta av etiska skäl, eftersom den kompetens som krävs för att bemöta psykologiska aspekter har bedömts ligga utanför min profession. Intervjuerna genomfördes i en sparsmakat

inredd konferenslokal på psykiatriavdelningen. Rummet hade fönster mot en innergård och jag valde vid varje intervjutillfälle att sätta mig på den plats vid bordet som innebar att jag hade ryggen mot fönstren. Detta medvetet, eftersom informanterna antogs kunna vilja vila blicken på trädgården utanför och inte känna sig instängda. Informanten kunde då välja att sätta sig antingen mitt emot mig vid bordet, alternativt vid bordets kortsida, snett till höger om mig. Att informanterna hade fönster framför sig, med möjlighet att blicka ut, visade sig uppskattas och en av informanterna beskrev att ångestproblematik minskade vid möjlighet att se ut genom fönster.

Intervjuerna spelades in på ljudfil och transkriberades sedan, vilket enligt Bryman (2011, ss. 420-421) är det vanligaste tillvägagångssättet vid kvalitativa intervjuer. Detta eftersom man som intervjuare då fångar allt som informanten har sagt – vid antecknande finns det risk att viktig information sållas bort i återgivelsen – och därmed kan undersöka inte bara *vad* informanten sa, utan även *hur* uttalandet formulerades (Bryman 2011, s. 428). Dock framhäver Widerberg (2002, s. 93) att det finns en fördel med att föra kompletterande anteckningar, delvis på grund av att det alltid finns en risk att ljudinspelaren slutar fungera och delvis på grund av att informanten kan uppleva alltför intensiv ögonkontakt som påfrestande. Detta gjordes därför också under intervjutillfällena.

3.3 Urval av empiri

Urval av empiri har gjorts med åsyftning till att behandla ett fall, bestående av människor bosatta i samma ort. Urvalet har gjorts med avsikten att bistå med en mer djuplodande redogörelse för och analys av informanternas erfarenheter, där förutsättningarna är relativt snarlika. Således kan fokus på en undersökningsenhet – som utgörs av orten och informanterna bosatta i eller i närheten av den – antas medföra möjlighet till ett djupare analytiskt ramverk, gentemot om informanterna hade varit bosatta i orter av olika storlekar och med olika förutsättningar.

Således kan en geografisk avgränsning sägas ha gjorts för insamlingen av det empiriska materialet, bestående av psykiatriavdelningen i en mindre ort i södra Sverige. Orten har figurerat som underlag för informanternas berättelser och de har alla en koppling till orten så till vida att de antingen bor i orten eller besöker den regelbundet för besök på psykiatriavdelningen. Valet att behandla en mindre stad i stället för en större har gjorts med åsyftning till att värderingar och tillgång till olika typer av funktioner som figurerar i en mindre ort sannolikt skiljer sig från vad som kännetecknas som karaktäristiskt för en större stad. Fokus på en mindre ort har således valts på grund av att orten i sig kan antas associeras med mindre stressfyllda miljöer och större tillgång till grönområden, vilket därmed innebär en intressant utgångspunkt beträffande vad som lyfts som betydelsefullt för tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa. Studien fokuserar således på vilka värden och erfarenheter som lyfts som betydelsefulla för människors

tillfriskningsprocess vid psykisk ohälsa i en mindre ort, vilket antas tillföra en dimension till forskningsfältet som en större stad skulle sakna. Detta kan i sin tur antas ha relevans för övriga orter i Sverige som har liknande förutsättningar.

3.3.1 Rekrytering av informanter

Informanter har rekryterats med utgångspunkt i huvudsakligen två aspekter: orten för undersökningen samt informanternas sjukdomsbilder. Dessa två variabler har således varit styrande i rekryteringsprocessen. För rekrytering av informanter togs kontakt genom en så kallad nyckelperson, i detta fall verksamhetschef på den psykiatriska avdelningen i orten som studien berör. Verksamhetschefen, psykologer och annan kompetent personal valde sedan ut informanter som bedömdes lämpade att delta i studien. Lämpligheten avgjordes utifrån patienternas tillstånd. För deltagande ansågs patienter med lättare psykiska besvär, alternativt personer som var på god tillfriskningsväg, bäst lämpade. Detta för att undvika att de skulle känna sig utsatta eller sårbara i en intervjusituation, samtidigt som det bedömdes tillföra studien mer om patienterna hade möjlighet att föra ett samtal utan att besväras av deras sjukdomstillstånd alltför mycket. Patienter som inte mådde alltför dåligt bedömdes således vara det mest fruktbara för alla inblandade; för mig som forskare såväl som informanterna.

De utvalda, potentiella informanterna tillfrågades av personal om de ville delta i studien. I enlighet med samtyckesprincipen, som innebär att de personer som ombeds att delta i en undersökning ska få fullständig information om undersökningens syfte och upplägg (Bryman 2011, ss. 135-137), skickades informationsbrev ut till informanterna genom personalen på psykiatriavdelningen. I informationsbrevet beskrevs undersökningen utförligt och det klargjordes att deltagande när som helst kunde avbrytas utan att ange något skäl. Vidare betonades att deltagande skedde frivilligt, något som Bryman (2011, s. 135) belyser som en viktig del av samtyckesprincipen. Genom personal fick jag sedan tillgång till deltagarnas namn och telefonnummer, som jag därefter tog kontakt med för att bestämma dag och tid för intervju. Platsen hade på förhand bestämts till en konferenslokal på psykiatriavdelningen. Detta eftersom platsen bedömdes vara neutral i situationen och personal fanns tillgänglig i angränsande lokaler, som en trygghet om en obekvämlig situation skulle uppstå. Muntligt samtycke för deltagande erfordrades alltså, via personalen. Min första kontakt med informanterna skedde således via telefon vid inbokning av intervjutillfället.

3.3.2 Insamling av empiri

Uppsatsens empiri utgörs således av sju semistrukturerade intervjuer, med djuplodande karaktär, som genomfördes under mars och april 2018. Syftet med

intervjuerna är således inte att göra anspråk på representativitet, utan avser ge en mer djupgående skildring av upplevelser och erfarenheter.

I tabellen nedan presenteras informanternas sjukdomsbild samt boendesituation. Även kön har noterats och presenteras nedan.

Informant	Kön	Sjukdomsbild	Boendesituation
1	Kvinna	Utmattningssyndrom	Villa, landsbygd
2	Kvinna	Utmattningssyndrom, PTSD, ångest, depression	Marklägenhet, tätort
3	Kvinna	Utmattningsdepression, ångest, fibromyalgi	Marklägenhet, tätort
4	Kvinna	Panikångest, depression	Villa, mindre ort
5	Man	PTSD, depression	Marklägenhet, tätort
6	Kvinna	Utmattningssyndrom, fibromyalgi	Villa, mindre ort
7	Kvinna	Utmattningsdepression	Villa, tätort

3.4 Analytiskt tillvägagångssätt

Följande stycke redogör för det analytiska tillvägagångssätt som har använts för studien. Inledningsvis presenteras allmän tolkningslära, som studiens tolknings- och analysprocess har inriktats på. Därefter redogörs för kategorisering som analytiskt tillvägagångssätt, vilket det empiriska materialet har analyserats genom.

3.4.1 Allmän tolkningslära

Inom hermeneutisk teori finns, enligt Westlund (2015, s. 72), tre olika inriktningar som till viss del styr hur tolknings- och analysprocessen kan gestalta sig. För denna studie antas riktningen som kallas *allmän tolkningslära*. Denna inriktning innebär att tolkningar som forskaren gör av textdelar ställs i relation till helheten och en tolkning är inte rimlig om delar i det empiriska materialet motsäger helheten (Westlund 2015, s. 74). Vidare antar denna studie en kritiskt inriktad hermeneutisk ansats. Detta innebär att textens intentioner, snarare än författarens, söks; texten är självständig, men det finns alltid en kontext som färgar textens utformning (Westlund 2015, s. 75). För denna studie ingår således informanternas textuella berättelser i ett sammanhang som är specifikt för just den stunden som intervjun genomförs. Informanternas nuvarande livssituation påverkar deras uppfattningar om omgivningen och tillvaron. Om studien hade genomförts vid en annan tidpunkt, vid ett annat skede i deras liv, hade sannolikt deras svar och deras upplevelser varit annorlunda. Därmed är det inom kritiskt inriktad hermeneutik viktigt att kontexten alltid beskrivs, vägs in och ingår som en del i helhetstolkningen (Westlund 2015, s.

75; Widerberg 2002, s. 26; Bryman 2011, ss. 507-508). Detta avser även forskarens förståelse av ämnet eller fenomenet som studeras. De erfarenheter, övertygelser, fördomar eller förutfattade meningar som forskaren själv bär med sig formar tolkningsprocessen (Westlund 2015, ss. 80-81). Det är därför viktigt att som forskare förhålla sig genuint nyfiken och lyssnande inför det empiriska materialet, genom att låta det empiriska materialet styra analysen (Westlund 2015, s. 81).

Vid kvalitativ forskning blir forskarens roll uppmärksam, eftersom hen tolkar undersökningsdeltagarnas uppfattningar eller förhållanden och forskningsresultatet därmed styrs av den tolkning som forskaren gör (Fejes & Thornberg 2015, s. 20). Detta innebär att denna studie, liksom all kvalitativ forskning, är kontextuell och undersökningsfenomenet beaktas således utifrån dess kontext, där även forskaren ingår (Kvale & Brinkmann 2014, s. 119; Widerberg 2002, s. 16). Vad som bedöms utgöra en viktig del av undersökningsfenomenets kontext är dock en avvägningsfråga som forskaren gör och viktigt är då att inte se kontexten som ett ting som "gör" någonting, utan att i stället se intervjukontexten som performativ, där subjektpositioner och kontext byggs upp av och med varandra (Kvale & Brinkmann 2014, ss. 121-122).

3.4.2 Kategorisering

Intervjuerna i denna studie transkriberades och kodades kvalitativt utifrån ett antal kategorier utarbetade från forskningsöversikten i kapitel två. Detta genom att kärnelement, eller "analystrådar", identifierades utifrån återkommande teman i rådata som föreföll avgörande för att förstå fenomenet (Widerberg 2002, s. 137). Materialet analyserades därmed utifrån kategorisering, vilket innebär att materialet kodas i kategorier och analyseras utifrån likheter och skillnader mellan de olika kategoriseringarna (Fejes & Thornberg 2015, s. 37). Analysarbetet kan sammantaget sägas ha skett genom tolkning, vilket innebär att forskaren använder sig av någon form av kontext för att tolka ett specifikt textstycke på ett djupare och mer eller mindre spekulativt sätt (Fejes & Thornberg 2015, s. 37). Den kontextuella referensram som tas hänsyn till i analysen av en viss del kan exempelvis utgöras av hela datamaterialet eller av en eller ett antal teorier (Fejes & Thornberg 2015, s. 37).

En svårighet i att undersöka psykiskt välmående kopplat till specifika sorters miljöer är dock att människors upplevelser och sinnestillstånd till största del bygger på varje individs subjektiva uppfattning. Därmed är tillfälliga tillstånd och andra orsaker närvarande i uppfattningen av platser och miljöer. Vad som får oss att må bra är ju subjektivt och vi uppfattar platser utifrån de erfarenheter vi har. Därmed kan platser och dess koppling till psykisk hälsa, enligt detta sätt att resonera, bero på de interaktioner som för tillfället färgar uppfattningar om platserna och ett entydigt samband mellan den fysiska miljön per se och individers uppfattning om dem kan alltså antas vara svårt att skönja.

3.5 Etiska överväganden och ställningstaganden

Följande stycke redogör för studiens etiska aspekter. Inledningsvis förs ett resonemang kring den etiska rådgivning som har erhållits av Etikkommittén Sydost rörande studiens syfte och upplägg. Därefter följer ett stycke innehållande en kort självreflektion, där forskarens subjektsposition belyses.

3.5.1 Etisk rådgivning

Studien följer den etiska rådgivning som har erhållits av Etikkommittén Sydost rörande studiens syfte och upplägg. Följande stycke redogör för de etiska överväganden och ställningstaganden som har gjorts med Etikkommitténs yttrande i åtanke.

Eftersom studien behandlar personer med psykisk ohälsa fanns en risk att de skulle känna sig utsatta eller sårbara i en undersökningssituation. Beroende på personens tillstånd fanns det en risk att till exempel ångest skulle förvärras. Detta riskerade att skapa oro för deltagarna att de inte skulle vara tillfreds med deltagandet. I ett sådant läge var det viktigt att jag som forskare bibehöll en kontinuerlig dialog med informanterna, samt att jag var tydlig med att de när som helst kunde välja att dra sig ur utan att ange någon förklaring. Vidare valdes informanterna med hänsyn till deras hälsosituation av kompetent personal som var väl bekanta med personerna. Intervjuerna genomfördes således med personer som inte mätte alltför dåligt. Patienter som var på god bättringsväg alternativt besvärades av lättare psykisk ohälsa, med förmåga att reflektera delvis tillbaka och delvis kring nuet, bedömdes bäst lämpade att delta i intervjuerna, av etiska såväl som praktiska skäl.

Eftersom informanterna kunde komma att delge mig känslig eller privat information om deras sjukdomstillstånd var det också viktigt att deras deltagande hanterades konfidentiellt. Konfidentialitet är en viktig etisk princip inom svensk forskning och innebär – utöver att deltagarna anonymiseras i studiens slutresultat – att information som tas fram under undersökningen hanteras så ingen obehörig kan ta del av det (Bryman 2011, ss. 132-133). Föreliggande studie tog hänsyn till denna etiska aspekt genom att data förvarades på personlig dator, skyddat av lösenord som endast jag kände till. Vidare förekommer inga namn på informanterna, varken i det slutliga resultatet, i arbetsmaterial eller insamlat empiriskt material. Det empiriska materialet kodades i stället med siffror, exempelvis döptes filer och dokument till *Informant 1* etcetera. Studiens avsikt har inte varit att undersöka individerna eller deras sjukdomsbilder per se, utan avser – som beskrivet i det inledande kapitlet – att fokusera på användning av närmiljön och vilken betydelse som informanterna tillskriver sin omgivning. Intervjuguiden är av den anledningen utformad med vardagliga frågor kring informantens rörelsemönster och dagliga företeelser och berör endast kort personens psykiska tillstånd. Om informanterna trots detta skulle

ha upplevt att någon fråga väckte negativa känslor eller var för privat kunde de välja att inte svara på frågan, något som Bryman (2011, ss. 137-138) även belyser som en viktig etisk aspekt. Vidare hölls intervjuerna, av hänsyn till informanternas tillstånd och privatliv, i ett konferensrum på psykiatriavdelningen. Därmed fanns även vårdpersonal tillgänglig i angränsande lokaler och kunde vara behjälpliga om en oangenäm situation – ovan nämnda vidtagna åtgärder till trots – skulle ha uppstått.

Studien förväntas bidra till en djupare förståelse för miljöers utformning och dess betydelse för psykiskt välmående. Denna kunskap kan komma att vara användbar för framtida stadsplanering, i synnerhet som psykisk ohälsa ökar och utformning av den byggda miljön bör sträva efter att vara tillgänglig för alla människor i samhället. Den risk som studien eventuellt kunde medföra gällande etiska aspekter bedömdes efter vidtagna åtgärder vara liten och den nytta som studien förväntas medföra bedömdes överväga eventuella risker.

3.5.2 Självreflektion

Eftersom intervjuer består av ett möte mellan forskare och informant, där samtal är ett viktigt verktyg för att förmedla erfarenheter och synsätt, blev kontakten mellan forskare och informant av vikt för undersökningens resultat. Hur olika forskare och informant är gällande kön, ålder och etniskt ursprung antas inverka på vilken information informanterna är villiga att ge och även hur forskaren tolkar informationen (Kvale & Brinkmann 2014, ss. 130-131). Det är således viktigt att vara medveten om att den roll som forskaren positionerar sig i, i samspel med den roll som informanten positionerar sig i, påverkade intervjukontexten och att intervjukontexten i sin tur påverkade forskarens och informantens roller (Kvale & Brinkmann 2014, s. 131). Data påverkades därmed av forskarens och informantens personliga identitet och detta antas ha fått särskild betydelse när det gäller frågor som kan uppfattas som känsliga eller personliga (Kvale & Brinkmann 2014, s. 130). Data för denna studie har alltså, liksom vid all kvalitativ forskning, påverkats utifrån den personliga identitet som jag som forskare kännetecknas av. Dock har vikten av transparens tagits hänsyn till genomgående i arbetet och resultatet kan således sägas ha uppkommit i en kontext där min personliga identitet har varit närvarande och medskapande i framväxandet av det empiriska materialet, samtidigt som studiens tillvägagångssätt och resultat är noga redogjort för och studiens validitet kan därmed säkerställas.

4. Resultat av empiri

I följande kapitel presenteras resultatet av det empiriska materialet utifrån de kategorier som har utlästs baserat på forskningsöversikten i kapitel två. Resultatet presenteras således genom tolkning av materialet med utgångspunkt i de kategorier som har utlästs, vilka är följande:

- Boendesituation
- Sociala sammanhang
- Tillgång till funktioner
- Natur
- Stad

Kategorierna kommer att behandlas som olika stycken och sammanfattas i slutet av detta kapitel.

4.1 Boendesituationen – upplevelse av trygghet eller stress?

Följande avsnitt belyser vilken betydelse som boendesituationen antas ha vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Avsnittet behandlar exempelvis vilken betydelse som grannar har utlästs ha beträffande avskildhet och trygghet samt vilken betydelse som bostaden antas ha avseende kontakten med kringgårdande utemiljö.

4.1.1 Grannar och destruktiv jämförelse

Det empiriska materialet tyder på att en boendesituation med grannar nära inpå upplevdes som påfrestande vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Majoriteten av informanterna bodde med grannar i nära anslutning till deras bostad, vilket beskrevs som en aning pressande. En av informanterna beskrev grannarnas nyfikenhet som en aning påträngande och trots att informanten hade en god relation med grannarna och trivdes i området, önskade hon att det hade varit glesare mellan tomtgränserna (Informant 4). Detta kan antas botts i att det vid en boendesituation med närmare kontakt med andra människor är lättare att känna sig granskad och dömd. Det kan även antas medföra en ökad möjlighet att jämföra sig med andra, något som har utlästs som bidragande till en upplevelse av stress.

Bor man inne i ett samhälle så blir man ju påverkad och det, för då är man ju nära andra. Du vet, det där klassiska: om en klipper gräsmattan i kvarteret så måste alla andra hundra göra det också. Eller, ja, så. Det där slipper man ju när man bor på landet, då rör man ju sig själv på ett annat sätt. Man har sin... sitt "space", kan man väl säga. Inte så att man stänger ute, men man

har... ”det här, det gör vi som vi vill och de gör sitt på sitt vis”, men ändå har man närheten för vi kan ju se varandra. (Informant 1)

Informanten i citatet kan således sägas ha upplevt att jämförelsen med andra människor påverkade måendet på ett destruktivt sätt. Vid en alltför tät villastruktur ökade tendensen att jämföra sig med andra, vilket upplevdes som en stress och en press att anpassa sig till andras prioriteringar. Detta kan antas böttna i en rädsla att bli granskad och dömd av sin omgivning, vilket leder till en kravfylld upplevelse, där en känsla av skam kan antas följa vid oförmåga att utföra samma åtgärder som grannarna. Om exempelvis informanten i citatet ovan inte skulle ha klippt gräsmattan när grannarna gjorde det kan följden antas vara att informanten skulle ha varit rädd att dömas av sin omgivning. En tät villastruktur med grannar nära inpå kan alltså enligt det empiriska materialet antas medföra en upplevelse av missnöjsamhet eller skam om man inte själv har tid eller ork att genomföra de åtgärder som övriga grannar gör, vilket även antas medföra en rädsla att grannarna ska döma ens tillkortakommanden.

Detta kan antas vara mer eller mindre applicerbart på många människor, oavsett hälsotillstånd, men det empiriska materialet kan sägas tyda på en ökad sårbarhet beträffande andras prioriteringar och eventuella dömande blickar vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Empirin kan således tolkas som att en tät villastruktur riskerar att medföra en boendesituation med en alltför frekvent eller nära social interaktion, vilket upplevdes som påfrestande.

4.1.2 Behov av självfokus

Omvänt kan således det empiriska materialet sägas påvisa på att det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa finns ett behov av självfokus, där grannar kan ha en betydelse som uppfattas som störande eller påträngande. Behovet av självfokus kan utläsas i exempelvis två av informanternas berättelser, där den ena av dem beskrev sig leta hus längre ut på landet för att få större privat utrymme. Informanten hade i väntan på att finna det rätta huset låtit en buske växa upp för insynsskydd på sin nuvarande tomt (Informant 2). Även den andra informanten uttryckte en önskan att bosätta sig med mer utrymme och längre avstånd mellan grannar (Informant 5). Denna syn delades av ytterligare ett par informanter; en av dem bodde på landsbygd och den andra önskade bo mer ruralt än i dagsläget, för att få mer plats och lugn och ro (Informant 1; Informant 4). Önskan att bo på landsbygd kan sägas böttna delvis i en önskan att bo närmare natur och delvis i en önskan att få lite avskildhet och kunna fokusera på sig själv utan grannar inpå. Att informanterna värnade sitt privatliv och gärna skärmade av sina tomtgränser för att slippa insyn kan tolkas som att de, i sin tillfriskningsprocess, önskade undvika en upplevelse av att bli granskade. Samtliga informanter beskrev att de spenderade mycket tid i sina hem, på grund av att de var sjukskrivna och inte orkade engagera sig i aktiviteter i den omfattning som de hade gjort innan de blev sjuka. Därmed kan grannars insyn antas

kopplas till en rädsla att bli genomskådad, alternativt avbruten i sin tillfriskningsprocess. Majoriteten av informanterna beskrev att de nyttjade sina trädgårdar för lugna, rogivande aktivitet som meditation eller trädgårdsarbete i ett läkande syfte (Informant 6; Informant 3; Informant 4; Informant 7) och grannars blickar eller kommunikation kan då antas innebära ett avbrott från åtgärder i tillfriskningsprocessen.

Således utläses i det empiriska materialet vikten av att undvika insyn samt ha tydliga tomtindelningar som kan skärmars av med buskage eller staket. Därmed antas möjlighet till uppförande av privata rumsligheter i trädgårdar, alternativt på altaner eller balkonger, kunna bidra positivt till tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa, genom att människors privata sfär värnas.

4.1.2 Grannar som bidragande till känsla av trygghet

Att kunna fokusera på sig själv utläses således som viktigt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Dock har en alltför isolerad boendemiljö utlästs som icke önskvärt, vilket följande citat illustrerar:

Någon civilisation vill jag ha, annars blir man väl sjuk av det. (skratt) Lite grannar måste det vara, så man ser i alla fall, tycker jag. Annars blir det väldigt ensamt. (Informant 6)

Att bo avskilt beskrevs i citatet som det ideala, dock med grannar inom synhåll för att undvika en känsla av ensamhet. Det empiriska materialet tyder således på att det antas vara av vikt av att ha människor på ett avstånd som möjliggör en viss kontakt, vilket kan antas skänka en trygghet och motverka en upplevelse av isolering (Informant 1). Detta kan kopplas till den forskning som pekar på vikten av att människor upplever sig delaktiga i ett socialt sammanhang och inte upplever sig vara socialt isolerade, vilket antas minska risken att drabbas av psykisk ohälsa (Melis et al. 2015; Lopez 2012, s. 113). Åsynen av andra människor kan således antas medföra en känsla av trygghet, som kan få en positiv betydelse vid tillfriskning från psykisk ohälsa. Att förknippa sin bostad eller sitt bostadsområde med trygghet kan därmed antas ha positiv betydelse för den psykiska hälsan, vilket kan även belysas av Melis et al. (2015).

Den mest fördelaktiga boendesituationen beskrevs således innebära bland annat möjlighet att kunna betrakta sina grannar på avstånd – vilket upplevdes medföra en känsla av trygghet – utan att själv bli betraktad. Detta antas kunna kopplas till behovet av självfokus som har utlästs i det empiriska materialet, där informanterna framhävde vikten av att kunna interagera med människor och sin omgivning i den takt och med den frekvens som de själva önskade, utan att känna sig pressade till interaktion eller uppleva sig vara granskade av människor i sin omgivning.

4.1.3 Bostaden och kontakten med utemiljöer

Majoriteten av informanterna var bosatta i villa, men ett par av dem bodde i marklägenhet med tillgång till uteplats eller en mindre trädgård. Tillgång till trädgård, utan grannar alltför nära, beskrevs som en faktor som upplevdes som positiv. Vidare kan ett behov av en tydlig kontakt mellan ute och inne utläsas i det empiriska materialet. En informant talar om lägenheter som bidragande till att en ”bubbla” skapas, som gör det svårare att gå utanför dörren (Informant 5).

Lägenhet, jag vet inte, jag tycker att... själv säger jag, det är dåligt för människor. (tänker) Jag vet inte riktigt, men jag tycker att lägenhet kan bli depressiv. Så, om man har vuxit upp ute på landet eller i hus och så, och man måste just välja lägenhet. De som har vuxit upp i lägenhet som barn, jag tror de anpassar sig mycket bättre. (Informant 5)

Informanten beskrev denna isolerande effekt i lägenhet som att en passivitet skapades, genom en negativ spiral, där det enligt informanten var lätt att må sämre och sämre utan att kunna finna kärnan till måendet. När informanten sedan tog sig utanför lägenheten, beskrevs känslan av att komma ut som att en våg av positiva intryck sköljde över honom (Informant 5). Detta kan tolkas som att det i lägenhet upplevs vara en större barriär mellan utomhus och inomhus. I villa kan denna upplevelse av barriär sägas vara mindre och kontakten mellan ute och inne antas således vara starkare. Ingen av informanterna bodde i lägenhet som saknade kontakt med markplan, men tre av dem var bosatta i lägenheter på markplan. Två av dem beskrev, trots en viss kontakt med trädgård och naturområde, att de hellre hade bott i hus. Detta exemplifierar synen på villa som i närmare kontakt med utomhus, vilket även belyses av informanterna som bodde i hus. Deras positiva erfarenheter av sina altaner och trädgårdar, där de beskrev att de njöt av att sitta och lyssna på fågelkvitter och kände lugn, kan tolkas som att en av de aspekter som bidrog mest till deras välmående var just möjligheten att okomplicerat kunna gå ut och njuta av naturvärden, lugn och djurliv (Informant 6; Informant 3; Informant 4; Informant 7). Således kan upplevelsen av en närmare kontakt mellan ute och inne antas handla om hur tillgången till utevistelse manifesterar sig. Genom tillgång till en privat trädgård, utan grannar i direkt anslutning till sin bostad, kan utevistelsen sägas underlättas, vilket antas få betydelse för välmående. Informanternas utsagor kan även kopplas till forskning som lyfter vikten av att ha tillgång till natur i anslutning till sin bostad, vilket antas minska upplevelse av stress och bidra positivt till mentalt välmående (Feda et al. 2014; Triguero-Mas et al. 2015; van den Berg et al. 2010).

Genom en stark koppling mellan utomhus och inomhus kan således den upplevelse av instängdhet som en av informanterna erfor vid alltför lång vistelse inomhus (Informant 5) antas brytas. Vistelse utomhus kan därmed sägas medföra nya sinnesintryck – genom exempelvis årstidernas växlingar och inslag av djurliv – vilket bryter de mer konstanta förhållandena som råder inomhus. Detta kan antas bryta en upplevelse av isolering från omvärlden och bidra med en mer omväxlande sinnesstimulering, vilket i sin tur antas bidra positivt till välmående.

Således kan det empiriska materialet sägas tyda på att en glesare villastruktur är den mest gynnsamma bostadssituationen för välmående, eftersom tillgång till och kontakten med natur underlättas. Flerbostadshus med ett större antal våningar antas därmed innebära en större barriärsbildande upplevelse beträffande kontakten mellan inne och ute. Således kan villastrukturer, alternativt flerbostadshus i cirka två-tre våningar med glesare placering i förhållande till varandra antas vara mer gynnsamt för psykiskt välmående, eftersom kontakten med utomhus därmed underlättas.

4.1.4 Uppväxten och boendepreferenser

En aspekt som i det empiriska materialet framkom som viktig för informanternas preferenser gällande boendeform kan sägas vara deras uppväxt, vilket även belyses av Informant 5 i citatet i föregående stycke. Ett flertal av informanterna hade vuxit upp på landsbygd eller i en mindre ort, vilket kan antas ha fått betydelse för deras boendepreferenser i vuxen ålder. En av informanterna som var uppvuxen på landet beskrev att närheten till skog fick en stor betydelse under barndomen och informanten hade spenderat mycket tid i skogen som barn (Informant 2). Detta kan antas vara medskapande till informantens boendepreferenser i dag och starkt bidragande till att tillgång till skog värderades högt. En av informanterna bodde i sitt föräldrahem, som hon hade tagit över, och trivdes med de miljöer som omgav bostaden, som utgjordes av bland annat närhet till hav och skog (Informant 4). Bostadsområdet beskrevs som ”tryggt” (Informant 4), vilket kan antas tyda på att de positiva minnen som informanten hade från barndomen till viss del färgar hur platsen uppfattas i dag.

Uppväxten kan således sägas ha stor betydelse för vilka aspekter människor föredrar kring sin bostad i vuxen ålder. Detta kan antas ha sin grund i minnen som kopplas samman med den typ av miljöer som omgav en som barn. Majoriteten av informanterna kan sägas lyfta barndomen som bärare av positiva konnotationer, möjligtvis på grund av att det påminner dem om en mer okomplicerad tid. De värden som i tidiga åldrar hade skänkt trygghet och lugn kan således antas återkomma i vuxen ålder och erbjuda liknande känslor även flera år senare.

Eftersom denna studie genomfördes i en mindre ort, där samtliga informanter i dagsläget hade tillgång till natur och även var uppvuxna i liknande miljöer, kan preferenserna sägas ha färgats av deras tidigare boendeförhållanden.

4.2 Sociala sammanhang – avskildhet kontra närhet till vänner

Följande stycke beskriver tillfrisknande från psykisk ohälsa utifrån sociala sammanhang. Detta avser exempelvis huruvida behov av närhet till vänner och

bekanta, alternativt behov av avskildhet framhävs. Avsnittet behandlar även hur en upplevelse av kravfylldhet kan leda till en känsla av stress samt vilken betydelse som djur antas ha för tillfriskningsprocessen.

4.2.1 Behov av avskildhet

Trots att ett flertal av informanterna beskrev sig ha vänner inom nära avstånd geografiskt sett, upplevde de inte att de hade energi att lägga på att ta kontakt och umgås med vänner och bekanta. Dock uttryckte ett flertal informanter vikten av att ha familj nära och några av dem lyfte även att vänner betydde mycket, även om flertalet av dem beskrev att de inte orkade ta kontakt med och initiera umgänge med sina vänner, trots att de geografiskt sett bodde i närheten.

Jag vill bara... vara själv. (lätt skratt) Sedan saknar jag kompisar, det gör jag. Jag är trött på ensamheten, eller så. Men jag orkar inte engagera mig. Eller ta tag i det, eller... (Informant 6)

Citatet belyser något som framkom på ett flertal ställen i det empiriska materialet, där ensamheten ställdes mot orken att engagera sig och kontakta vännerna. Ett flertal av informanterna beskrev att de fokuserade i huvudsak på sig själva och den närmaste familjen – föräldrar, partner eller barn – och hoppades att vännerna skulle finnas kvar när de kände sig friska och starka nog att ta upp kontakten med dem (Informant 2; Informant 6). Detta tyder på att sociala situationer upplevdes som energikrävande och situationer som innefattade socialisering med andra prioriterades ofta bort till förmån för värnande om sitt eget mående, samt relationen med den närmaste familjen. Således kan informanternas mående sägas gynnas av att kunna fokusera på sig själva utan att känna tvång att interagera med andra människor, eftersom det beskrevs som påfrestande. Detta motsäger till viss del den forskning som pekar på vikten av att möjliggöra för social interaktion med vänner och grannar på en regelbunden basis (Melis et al. 2015). Dock lyfts i citatet ovan en önskan att umgås med vänner, men orken att engagera sig saknades. Därmed bör planering underlätta för ett kravlöst socialt sammanhang, exempelvis genom att möjliggöra för platser för socialisering som även erbjuder rumsligheter för avskildhet. Vidare beskrev informanterna möjligheten att bibehålla en god relation med sin familj som viktig och därmed kan antas att informanterna värdesatte sociala sammanhang, dock på en nivå som åsyftade deras innersta krets snarare än grannar och bekanta. Således kan behovet av självfokus ses även i detta sammanhang, där sjukdomssituationen medförde en alltför krävande ansträngning vid interaktion med andra människor.

Vidare kan en distinktion mellan att vara för sig själv och att känna sig ensam utläsas i det empiriska materialet. Informanterna framhävde som nämnt vikten av självfokus, med åsyftning till att få rå om sig själv och värna sin egen sfär. Samtidigt kan de sägas önska undvika att känna sig ensamma eller isolerade. Det kan således tolkas som att det är viktigt i tillfriskningsprocessen att ha en privat sfär där

informanterna kan fokusera på i huvudsak sig själva och sitt mående, samtidigt som tecken på att det finns andra människor i deras närhet utläses som viktigt för att undvika en upplevelse av ensamhet och isolering. Därmed kan det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa sägas vara viktigt att ha tillgång till en privat sfär, dit man kan välja att dra sig undan vid stunder av sämre mående, samtidigt som möjlighet bör finnas att kunna åtminstone se andra människor. På så vis sker interaktion med andra på den nivå som upplevs som uthärdlig för stunden och måendet kan således värnas genom möjlighet till självfokus samt till social interaktion.

4.2.2 En känsla av kravfylldhet medför stress

En aspekt som kan sägas ha varit av stor vikt för informanternas välmående var en upplevelse av kravlöshet. Att känna krav beskrevs av ett flertal av dem som något som påverkade dem negativt och en känsla av kravfylldhet kan sägas ha förknippats med myllrande stadsmiljöer eller besök till affärer. Detta eftersom städer och affärer lyftes som starkt kopplade till ärenden som måste utföras. Informant 6 beskrev exempelvis att hon tidigare hade älskat att gå i klädaffärer, men efter att hon blev sjuk förknippade hon klädaffärer med kravfylldhet, eftersom hon åkte dit när hon var tvungen att köpa nya kläder och letandet innebar för henne en press som upplevdes som påfrestande (Informant 6). Därmed kan besök i affärer, där syftet har varit att införskaffa ett särskilt klädesplagg eller specifika matvaror, sägas ha kommit att förknippas med negativa associationer, som har bidragit till en uppfattning att affärer besöks i ett särskilt syfte och därmed innebär krav.

Informanten beskrev dock att hon gärna strosade och tittade i butiker när hon hade en tid att passa i stan och kom för tidigt (Informant 6). Därmed innebar inte besöket i stan i sig en pressande och kravfylld upplevelse, utan den kravfyllda upplevelsen infann sig när hon hade ärende som hon var tvungen att uträtta. När hon kom för tidigt till en förbestämd tid upplevdes den extra stunden vara tid som hon kunde fylla med det som föll henne in och således kände hon sig mer mån att strosa och förutsättningslöst besöka affärer för nöjes skull. Detta kan tolkas som att upplevelsen av kravfylldhet infann sig vid uträttande av ärenden och affärer kom att förknippas med kravfylldhet. Att en känsla av kravfylldhet har kommit att associeras med besök i affärer snarare än besök på läkarmottagningen kan till viss del antas ha att göra med att läkarbesöken förknippades med ett lugnare tempo och mindre människor i rörelse. Detta kan kopplas till konnotationer som Informant 7 utlästes ha, kopplat till besök i centrala delar av städer, där risken var stor att möta någon bekant och känna sig nödgad att stanna och kallprata, vilket upplevdes som kravfyllt. Således kan även mängden människor i stadskärnor antas medföra en upplevelse av kravfylldhet och därmed stress.

4.2.3 Djur som rogivande

Djur har utlästs som associerat med rogivande känslor och kan därmed antas uppfattas som en positiv aspekt beträffande psykisk hälsa. Att ha levande varelser att klappa och hålla om beskrevs ha stor betydelse för välmående (Informant 1). Den inverkan som djur, baserat på det empiriska materialet, antas ha för tillfriskningsprocessen vid psykisk ohälsa antas handla om att djur fångar uppmärksamheten på ett rofyllt sätt. En av informanterna beskrev att ljudet från grannens kor och hönor gav henne en lugn och fridfull känsla och hon satt gärna ute och lyssnade på djurens läte (Informant 6). Även fåglar och rådjur framkom i det empiriska materialet, som positiva inslag under skogspromenader (Informant 4) eller som en positiv del av lugna stunder på altanen (Informant 3). Detta kan sägas tyda på att djur eller ljudet av djur bidrog till informanternas upplevelse av att vara närvarande i nuet och kan således sägas bidra positivt till deras mående, vilket kan kopplas till den typ av kvalitativa inslag – i form av exempelvis närvaro av djurliv – som forskning lyfter som viktig för välmående (Francis et al. 2012). Informanterna kan således sägas uppfatta både åsynen av, närvaron av samt ljudet av djur som lugnande och bidragande till att informanterna kände närvaro i nuet. Detta kan kopplas till den upplevelse av kravlöshet som har lyfts tidigare i empiriresultatet, på grund av att djur kan utläsas innebära en emotionell kravlöshet i större omfattning än vad människor innebär. Informanterna kan således sägas ha uppfattat närvaro av exempelvis husdjur som bidragande till en känsla av lugn, eftersom djur lever i nuet och inte kan uttrycka krav eller förväntningar på samma sätt som människor kan. Därmed kan djur antas bidra till tillfriskningsprocessen genom att uppfattas som underhållande och fokusstimulerande, dock utan att stjåla fokus från vikten av en inåtvänd medvetenhet, som informanterna kan sägas ha lyft som viktigt.

Närvaro av djur – i form av ljud, åsyn eller direkt närhet – kan således antas kännetecknas av att ge sinnesstimulering på ett lugn och stressfritt sätt, vilket kan sägas vara av betydelse för välmående, eftersom den typen av sinnesstimulans antas påkalla uppmärksamheten på ett kravlöst sätt. Därmed kan djur sägas innebära umgänge som upptar informanternas fokus på ett mer kravlöst och närvarande sätt än vad människor antas göra och de kan således få positiv betydelse för tillfrisknande från psykisk ohälsa.

4.3 Tillgång till funktioner kan få betydelse för psykisk hälsa

I följande avsnitt belyses hur tillgången till funktioner kopplas till psykisk hälsa. Bilens roll i förhållande till servicetillgång kommer att lyftas och resoneras kring, liksom tillgång till större naturområde kontra privat trädgård.

4.3.1 Bilen och frihetskänslan

Det empiriska materialet tyder på att tillgång till bil var av stor vikt i vardagen för den övervägande majoriteten av informanterna. Samtliga informanter, undantaget en, hade körkort och tillgång till bil och de använde bilen för att ta sig till målpunkter vid uträttande av ärenden. De flesta av informanterna var bosatta med en längre sträcka att transporteras för att ta sig till affär och de som hade tillgång till bil nyttjade därmed ofta den för att uträtta ärenden. Detta exemplifierar något som kan antas vara kännetecknande för mindre samhällen i en rural kontext generellt sett, där bilen ofta har en betydelsefull roll i det vardagliga rörelsemönstret, exempelvis på grund av att trafiknät i och omkring små orter ofta är väl utbyggda för bil och avstånd mellan orter är förhållandevis korta.

Tillgången till kollektivtrafik har därmed utlästs som av mindre betydelse för informanterna, undantaget informanten som inte hade körkort. Majoriteten av informanterna åkte sällan eller aldrig buss, trots att goda förbindelser fanns att tillgå. Ett flertal av informanterna beskrev bilen som ett mer bekvämt och avkopplande sätt att färdas, där de kunde vara för sig själva och lyssna på musik och uträtta ärenden i den ordning och den takt som passade dem, utan att vara beroende av att passa busstider (Informant 7; Informant 1; Informant 4). Detta kan tolkas som att bilen ses som förknippat med den känsla av kravlöshet som har utlästs som viktig vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Informanterna kan sägas ha talat om bilen som ett verktyg för infriande av en frihets- och kravlöshetskänsla, som möjliggjorde för dem att transportera sig vart de ville i den takt de ville, utan att behöva passa tider.

På grund av informanternas tillgång till och frekventa användning av bil kan tillgången till service sägas ha setts som en självklarhet. Det empiriska materialet tyder således på att det i en mindre ort är av större betydelse att ha tillgång till bil än till kollektivtrafik vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Detta kan dock antas vara kännetecknande för en mindre ort och sannolikt hade tillgång till kollektivtrafik varit av större betydelse i en större stad, där vägnät generellt sett är mer anpassad för resor med kollektiva färdmedel.

4.3.2 Tillgång till service en självklarhet

Med bakgrund i bilens ställning för informanterna kan tillgången till service antas ha setts som en naturlig del i deras vardag, där de tog bilen till närmaste affär och var vana vid det. Dock blev tillgången till kollektivtrafik av större vikt för personen som saknade körkort, vilket dock inte upplevdes som ett problem eftersom personen var bosatt centralt i en tätort och därmed hade nära tillgång till affärer och dylikt (Informant 3). En boendesituation med god tillgång till kollektivtrafik och service lyfts av Melis et al. (2015) som av stor vikt beträffande psykiskt mående, vilket kan sägas kunna kopplas till ovan nämnda informants livssituation. Informanten var

bosatt med god tillgång till service och kollektivtrafik och upplevde sig således inte vara isolerad i sitt hem, men antydde att det hade inneburit en försvårad situation att bosätta sig mer avskilt, på landsbygd.

Dock kan majoriteten av informanterna inte sägas dela synen på tillgång till service som en betydande del i tillfriskningsprocessen, de lyfte snarare aspekterna som kopplades till service som en nödvändig del av vardagen, som inte fick en positiv betydelse för deras mående och vissa av dem undvek eller hade tidigare undvikit helt att handla och uträtta ärenden och hellre bett en anhörig om hjälp. Dock kan tillgång till service ses som en aspekt som underlättar vardagen för de flesta människor och alla informanter hade tillgång till affär inom ett avstånd som de inte upplevde som problematiskt. Det empiriska materialet tyder således på att tillgång till service ses som av sekundär betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa och tillgång till natur lyftes således framför tillgång till service. Detta var dock under förutsättningen att tillgång till bil fanns.

Därmed lyftes i det empiriska materialet inte tillgång till affärer, kollektivtrafik eller övriga funktioner som av större vikt för informanternas välmående och således skulle kunna konstateras att det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa är av större vikt att kunna ta sig ut i naturen framför att kunna ta sig till affär och dylikt till fots eller med kollektiva färdmedel.

4.3.3 Större naturområden och bearbetning

Tillgång till större naturområden har i det empiriska materialet utlästs vara av vikt, framför allt vid perioder av sämre mående. Möjligheten att promenera i naturområde eller vid hav eller sjö kan sägas ha värderats högt bland informanterna. Ett par av dem beskrev att de emellanåt tog en kortare promenad i sitt bostadsområde, men det beskrevs som något som gjordes vid mindre tid eller om vädret var dåligt och syftet i första hand var att komma ut och få lite frisk luft (Informant 7; Informant 2). Att ha tillgång till större naturområde beskrevs således som viktigt för informanterna och deras mående, vilket följande citat illustrerar:

Jag... har bara känt att jag liksom, hittar ett lugn när jag är i skogen. Eller går ner till havet. Jag har alltid varit igång och motionerat och så i skogen, men... sedan var det... [årtal] miste jag min bror... hastigt, 29 år gammal bara. Och då blev det... någon slags rastlöshet inom mig och jag kände att jag var tvungen att... bara gå. Och då blev det ju mycket i skogen eller så gick jag ju ner till havet och satte mig och... funderade. Och jag tyckte det kändes lite bättre. (Informant 4)

Citatet tyder på att en livsomvälvande händelse medförde ett behov av att komma bort och få tid att fundera och landa i sina känslor i en miljö som förknippades med lugn. Ett större naturområde kan i en sådan situation erbjuda möjlighet att ta sig iväg från miljöer förknippade med vardagens bekymmer och därmed bidra till ett

avståndstagande från moment och sinnesintryck som får tankarna att vandra. Därmed kan större naturområden tolkas som platser som distanserade informanterna från omvärlden på ett sätt som medförde en upplevelse av att vara själv med sina tankar och känslor. Således kan det empiriska materialet sägas tyda på att tillgång till natur hade fyllt och fyllde ett viktigt syfte i tillfriskningsprocessen, vilket blev särskilt aktuellt vid livsomvälvande händelser. När informanterna beskrev sig må som sämst lyftes skog som en plats som erbjöd lugn och trygghet och bidrog positivt till deras välmående (Informant 3; Informant 2), vilket kan antas bero på att natur ger sinnesstimulering på ett mer kravlöst sätt än byggd miljö antas göra (Stigsdotter & Grahn 2002). Detta kan således kopplas till vad van den Berg et al. (2010) framhäver; att vikten av att ha tillgång till större naturområden blir mer omfattande vid livsomvälvande händelser. I citatet ovan kan ett sådant synsätt utläsas. Tillgången till ett större naturområde, där informanten kunde vara ensam med sina tankar, blev en betydande del för måendet vid sorgearbetet efter broderns bortgång.

Detta kan sägas styrka hypotesen att landsbygd är mer fördelaktigt för psykisk hälsa än stad, åtminstone vid tillfriskning från psykisk sjukdom eller vid större livsomvälvande händelser. Vid sådana skeenden antas tillgång till större naturområden erbjuda platser för lugn och möjlighet för ostörda funderingar, utan att sinnesintrycket distraheras av vardagens eller den urbana miljöns stimuli.

4.3.4 Egen trädgård som rogivande

Tillgång till en privat trädgård har i det empiriska materialet framkommit som betydelsefullt. Samtliga informanter hade tillgång till någon form av naturområden och trädgård, av olika storlekar och utföranden. Dock gjordes en skillnad mellan å ena sidan tillgång till trädgård, altan eller balkong vid en tätare struktur och å andra sidan en glesare struktur med tillgång till en privat trädgård utan insyn. Denna skillnad kan antas handla om något som har behandlats tidigare i empiriresultatet, nämligen en önskan att inte kunna betraktas. En av informanterna hade under en period tidigare i sitt liv bott centralt, vilket beskrevs som en påfrestande boendesituation (Informant 6). Trots tillgång till en privat altan och närhet till parker upplevde informanten inte att hon med lätthet kunde sätta sig ned på en filt och njuta, vilket beskrevs som viktigt för att kunna tillgodogöra sig naturaspekter som ansågs vara viktiga för välmående. Således kan det empiriska materialet sägas påvisa att tillgång till en privat trädgård värderades högt och tillgång till parker, altan eller balkong inte kunde likställas med de värden som tillgång till trädgård innebar. Informanternas berättelser antas tyda på en ovilja att befinna sig i en situation där de kunde överblickas och därmed känna sig utsatta. De kan således sägas ha associerat altaner eller balkonger med platser där grannar med lätthet kunde betrakta dem, vilket tolkas som en oangenäm upplevelse. På samma sätt upplevdes parker som platser som innebar en alltför central roll i offentlighetens blickfång. Vidare kan det empiriska materialet sägas tyda på att parker uppfattas

som mindre tillgängliga än privata trädgårdar. Detta kan kopplas till den starka kontakt mellan utomhus och inomhus, som har nämnts tidigare i empiriresultatet, som antas vara av vikt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Vid besök i en park kan således en barriärskapande upplevelse sägas infinna sig, där ett besök föranleds av en mer tydlig avsikt att ta sig dit.

Det empiriska materialet kan således sägas tyda på att det, trots att parker och offentliga grönytor lyfts som fördelaktigt för psykisk hälsa (van den Berg et al. 2010; Triguero-Mas et al. 2015), är av större vikt att ha tillgång till en privat grönyta vid tillfrisknande från psykisk ohälsa, vilket kan antas bero på det behov av självfokus som informanterna beskrev att de hade. Deras upplevelser kan tolkas som att de gärna ville kunna rå om sig själva utan att känna sig alltför blottade i offentliga miljöer och därmed kan en privat trädgård sägas ha värderats högre än tillgång till en offentlig park.

4.4 Naturens olika skalnivåer och dess positiva betydelse

Följande avsnitt behandlar naturens betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. De aspekter som har utlästs som mest framträdande presenteras och diskuteras och avsnittet behandlar även vilken betydelse som natur på olika skalnivåer antas ha.

4.4.1 Skog och avskildhet

Det empiriska materialet tyder på att den betydelse som skog hade för informanterna till stor del handlade om möjligheten att kunna få vara för sig själva och erfara lugn. Skog beskrevs vidare i det empiriska materialet som en typ av miljö som upplevdes skänka trygghet och erbjuda en tillflyktsplats vid motgångar (Informant 2), vilket även kan tolkas som att skog fick betydelse av en tillflyktsort vid behov av avskildhet och lugn. Upplevelser av stress kan därmed antas ha reducerats genom att informanten tog sin tillflykt till skog och avskildhet. Detta belyses av Grahn och Stigsdotter (2003), som menar att vistelse i naturområden anses vara det mest kraftfulla sättet att erhålla avlastning från stress. Vid jobbiga situationer sökte sig informanten ovan till naturområdet för att må bättre och få avlastning från det som upplevdes som jobbigt, vilket således tyder på att natur fick en stressreducerande betydelse, vid vistelse för sig själv. Skog kan således tolkas som en typ av miljö som informanterna förknippade med en stund av att vara för sig själva, där tankar och känslor kunde komma och gå i den takt som måendet krävde. Därmed antas skog medföra en positiv betydelse, genom att det associerades med trygghet, lugn och avskildhet, vilket fick informanterna att landa i nuet och erfara en känsla av medveten närvaro. Informanterna beskrev vidare

skog, såväl som vatten, som miljöer som erbjöd lugn och återhämtning och dess betydelse lyftes således både direkt och indirekt i tillfriskningsprocessen.

En av informanterna lyfte även vikten av att vistas i naturområde, med åsyftning till skog, och menade att det fanns någonting väldigt helande i naturen (Informant 5). Denna syn på naturen som helande lyftes även av ett flertal av de övriga informanterna och deras upplevelser kan kopplas till det evolutionära perspektiv som Stigsdotter och Grahn (2002) belyser, genom att framhäva att naturen utgör den ursprungliga typen av miljö för människor att vistas i eftersom naturliga miljöer inte överanstränger sinnesintrycken på samma sätt som stadsmiljöer antas göra. Dock kan även den helande inverkan som naturen antas ha sägas handla om möjligheten för reflektion och lugn.

Ibland när jag sitter på min altan och tittar på molnen och fåglarna, det tycker jag är... ofta, på somrarna, är det helt underbara solnedgångar. Då blir jag... jag mår så bra när jag ser solnedgången på himlen. (Informant 3)

Att betrakta solnedgången kan därmed sägas innebära en stund av medveten närvaro, där naturens skiftningar bidrog till ett lugn och en harmoni och således en viktig aspekt för personens välmående. I citatet beskrivs, liksom i ett flertal av övriga informanter erfarenheter, vikten av att vara för sig själv och njuta av sin omgivning. Detta tolkas som en viktig aspekt i tillfrisknande från psykisk ohälsa och skog och natur kan således antas medföra möjlighet för avskildhet och en stund för självreflektion och en upplevelse av medveten närvaro.

4.4.2 Promenaden och skog

Det empiriska materialet tyder på att ett betydelsefullt sätt att åtnjuta skog, och därmed de positiva aspekter som antogs erhållas, var genom promenader. Fem av informanterna beskrev att närheten till natur var något som de nyttjade på en regelbunden basis, genom promenader. Ett flertal av informanterna hade promenad som dagligt inslag och beskrev promenaden som ett sätt att rensa tankarna och landa i nuet. Detta kan tolkas som att den betydelse som natur hade för informanterna kunde yttra sig på olika sätt. Genom stillavarande i natur – exempelvis på altaner eller en sten vid havet – erhöles ett djupare lugn, medan promenader antas ha inneburit en annan typ av betydelse för informanternas välmående. Promenader, framför allt i skog, kan således tolkas som betydelsefulla med hänsyn till motionsmöjlighet såväl som ett omväxlande sceneri för sinnena. Därmed kan stillavarande kontra promenad i skog eller annan typ av natur sägas medföra olika betydelser, där stillavarande eftersöktes vid perioder av sämre mående eller tyngre känslor och tankar. Promenaden kan således antas ha haft en mer vardaglig betydelse genom vilken informanterna erhöles lugn såväl som energi. Vid stillavarande kan därmed en djupare nivå av reflektion sägas ha underlättats och genom rörelse erhöles mer omväxling för sinnena. Promenaden kan således

tillskrivas betydelse av ett mer energigivande sätt att erhålla lugn, genom vilken reflektion på ett ytligare plan möjliggjordes men framför allt innebar promenaden en mer betraktande roll, där informanterna betraktade sin omgivning och de växlande intryck som erhöles under promenadens gång. Att promenad i skog förknippades med en upplyftande typ av återhämtning kan exemplifieras med följande citat:

Det känns... (tänker) upplyftande och befriande. Man blir glad. Det är precis som att någonting lyfts ifrån en när man kommer ut, särskilt i skogen i alla fall. (Informant 6)

Alltså det händer något med mig när jag kommer in i skogen. På sommaren eller våren, det händer något i kroppen då. (Informant 3)

Citaten belyser den upplyftande betydelse som promenad i skogen antas ha vid tillfrisknande från psykisk ohälsa, vilket som nämnt även antas medföra en upplevelse av lugn och närvaro, något som följande citat belyser:

[...] man blir ju närvarande och man blir ju... man jordar sig, typ. Man är här och nu. Och det är ju... ja, det blir väl som... vad ska man säga? Balsam för själen, kan man väl säga. (Informant 1)

Det empiriska materialet tyder således på en syn på natur, ofta med åsyftning till promenader i skog, som en viktig faktor för välmående, som tillskrivs en direkt betydelse för upplevelse av välbefinnande och harmoni. Detta kan kopplas till den forskning som pekar på att vistelse i naturområde har påvisats ha positiv betydelse för hälsa och välmående (Edvardsson & Wijk 2009, s. 189; Pretty et al. 2007; Triguero-Mas et al. 2015).

Promenaden kan därmed sägas tillskrivas en betydelse som kan tolkas som å ena sidan promenad som ett verktyg, som användes för att ta till sig de värden som upplevdes bidra positivt till informanternas välmående, och å andra sidan en energigivande och samtidigt lugnande aktivitet som genom olika grader av intensitetsnivå bidrog positivt till välmående. Genom att promenera i skog erhöles intryck som kopplades till en upplevelse som uppfattades som harmonisk och samtidigt upplyftande.

4.4.3 Skogen och minnen

Ett flertal av informanterna lyfte vatten och skog som bärare av olika betydelser för dem. När de talade om "natur" åsyftades oftast i första hand skog, men vatten lyftes även av vissa och då som antingen mer eller mindre betydelsefullt än skog. Vatten beskrevs ofta i form av hav eller sjö, men även fontäner lyftes av vissa informanter och vatten tillskrevs en roll som en mer livfull och energigivande miljö, som dock tillskrevs liknande lugnande betydelse för informanternas mående som skog. Huruvida de värdesatte skog eller vatten, och vilka konnotationer de hade

förknippat med de olika typerna av miljöer, kan antas bero på vilka minnen de har kopplat till de olika miljöerna. De informanter som redan under uppväxten hade haft tillgång till skog värderade det högre än de som hade haft hav eller sjö som ett självklart inslag i barndomen.

Skog kan således sägas ha lyfts som bärare av minnen, ofta förknippat med positiva minnen från barndomen. En av informanterna beskrev att skogen som omgärdade hennes barndomshem ofta kom att bli tillflyktsort vid svåra eller jobbiga skeenden (Informant 2). Detta kan tolkas som att den betydelse som skog tillskrevs, som en skyddande plats där informanten fick vara i fred undan jobbiga upplevelser, har färgat hur informanten upplevde skog även i vuxen ålder. Även i dag kunde informanten ty sig till skog vid perioder av tyngre tankar och känslor, vilket tyder på att skogens betydelse till stor del hade byggts upp kring associationer förknippade med trygghet och skydd. Således kan minnen sägas vara starkt förknippade med informanternas erfarenheter och upplevelser av skog och bidragande till att de alla hade kommit att förknippa skog med positiva associationer.

4.4.4 Skala- trädgård, park, och natur

Natur kan sägas ha lyfts utifrån olika skalnivåer i det empiriska materialet. Informanterna lyfte som nämnt promenad i skog som en viktig del av vardagen och direkt bidragande till att de upplevde sig må bättre. Detta kan tolkas som att natur i en större skala, i form av naturområden eller skog, tillskrevs egenskaper som möjliggjorde för djupare återhämtning och reflektion. Informanterna har beskrivit natur som bärare av helande egenskaper, vilket således kan antas åsyfta ett evolutionärt perspektiv, där natur antas stimulera våra sinnesintryck på ett fysiskt sätt och därmed bidra till en direkt upplevelse av välmående (Stigsdotter & Grahn 2002). Även vid behov av att vara för sig själv och kunna reflektera kring djupare tankar och känslor kan, som nämnt tidigare i empiriresultatet, det större naturområdet eller skogen antas bistå med egenskaper och en distans som inte tillskrevs till ytan mindre grönområden i samma omfattning.

Natur i en mindre skala, i form av exempelvis parker, tillskrevs betydelse som kan kopplas till social interaktion. En av informanterna kan sägas ha erfarit att hon i en park upplevde sig vara mer som en del i den offentliga miljön (Informant 6), vilket kan tolkas som att möjligheten för social interaktion underlättades i parker i en större omfattning än ett naturområde upplevdes göra. Parker kan således sägas ha förknippats med sociala situationer, medan naturområden förknippades med möjlighet till avskildhet och reflektion.

Trädgårdar omnämndes i det empiriska materialet som platser eller rumsligheter som innebar självfokus genom aktiviteter eller stillavarande. De kan således sägas ha tillskrivits liknande betydelse som naturområden, dock utan den avskildhet som

har utlästs som kännetecknande för vistelse i större naturområden. I trädgården beskrev majoriteten av informanterna att de ägnade sig åt trädgårdsarbete, vilket upplevdes vara en avkopplande aktivitet som bidrog till informanternas välmående (Informant 4; Informant 7; Informant 6; Informant 5; Informant 3).

Synen på trädgårdsaktiviteter som bidragande till välmående kan även ses i citatet nedan, där en informant beskriver sin upplevelse av sitt mående kopplat till väder och därmed möjlighet till utevistelse:

Nu har det ju varit vinter. Och jag har mått jättedåligt, psykiskt. Men sedan, nu när solen tittade fram och jag kunde gå ut och börja luka i rabatterna och... [...] det har varit två dagar nu, det har varit fint i [orten där informanten bor], så jag har varit ute och grejat och... jag känner mig mycket bättre. (Informant 4)

Informanten kan således sägas beskriva möjligheten till vistelse och aktivitet i trädgården som en direkt bidragande faktor till hennes välmående och efter en lång vinter beskrev hon att de första vårdagarna bidrog positivt till hennes mående genom möjligheten att vara ute i trädgården. Således kan på denna skala aktiviteter tolkas som av huvudsakligt fokus för utevistelsen. Vid kallare väder upplevde informanten i citatet ovan sig må sämre, eftersom möjligheten att utföra trädgårdsarbete uteblev. Dock beskrev en av informanterna att hon gärna satt ute på sin altan och betraktade solnedgången på somrarna (Informant 3), vilket således tyder på att även stillavarande ansågs förknippas med trädgården. Därmed kan trädgården tolkas som möjliggörande för aktivitet som upplevdes skänka lugn, i form av exempelvis trädgårdsarbete, alternativt möjliggörande för stillavarande och betraktande av sin omgivning. Dock kan inte samma avbrott från vardagen utläsas som vid vistelse i större naturområden, eftersom grannar och vardagens krav kan sägas ha varit närvarande på ett mer direkt sätt än vid vistelse i ett större naturområde.

Tillgång till natur i anslutning till sin bostad, exempelvis i form av trädgård, kan således antas värderas högre än att ha tillgång till ett större naturområde längre bort från sin bostad, vilket även van den Berg et al. (2010) och Triguero-Mas et al. (2015) framhäver. Det empiriska materialet kan dock även sägas påvisa att tillgång till större naturområden värdesattes högt av vissa informanter (Informant 5; Informant 1; Informant 3; Informant 2), eftersom de upplevde att en promenad i ett större naturområde innebar en djupare återhämtning och möjlighet till reflektion på ett annat sätt än park eller trädgård innebar.

Sammantaget kan således konstateras att natur på olika skalnivåer antas tillskrivas olika betydelse; naturområden antas medföra större avskildhet samt bidra till en upplyftande känsla och även möjliggöra för reflektion på ett djupare plan, medan parker kan sägas uppfattas som platser som besöks i syfte att vara del av ett offentligt, socialt sammanhang. Trädgårdar antas ha tillskrivits en betydelse av lugn, i form av aktiviteter som trädgårdsarbete eller stillavarande och betraktande

av himmel och djurliv, som dock inte antas förknippas med samma upplevelse av avskildhet och känsla av att distansera sig från vardagen i den omfattning som ett naturområde antas ha inneburit.

4.5 Staden – en stressfylld eller en charmig miljö?

I det empiriska materialet kan en tudelad tolkning av begreppet ”stad” utläsas. Å ena sidan kan en tolkning ses som åsyftar en idé eller föreställning om staden i allmänhet, kopplat till minnen från semestrar och dylikt, och å andra sidan kan ett synsätt kopplat specifikt till informanternas hemstad utläsas. Informanternas erfarenheter kan således tolkas som åsyftande antingen en idé eller föreställning om staden som charmig och traditionell, alternativt en erfarenhet av staden som en stressfylld miljö där många människor rör sig mellan tydliga målpunkter. I följande avsnitt presenteras de olika synsätten och ett resonemang kring de olika sätten att tala om stad förs.

4.5.1 Idén om staden – traditionell och charmig

Idén om staden har utlästs som kännetecknande av en syn på småskaliga, fotgängarvänliga miljöer som attraktiva (Informant 7; Informant 6; Informant 3). Vidare beskrevs äldre arkitektur samt varierad höjd och utformning på bebyggelse som tilltalande (Informant 7; Informant 6; Informant 3), vilket ansågs bidra till en trivsamt upplevelse i staden. Synen på en mer traditionell stad som attraktiv kan ses i följande citat, där upplevelser från stadsmiljöer i informantens närområde ställs i kontrast mot äldre stadsdelar i Köpenhamn:

De har ett torg där [i stad i närheten av där informanten bor]. Alltså, där är ju alltid stämmigt och... liv, och folk som uppträder eller spelar, alltså så. Där, då... tar jag hellre de små gatorna vid sidan om för att ta mig till butikerna. För att det är för stämmigt. (tänker) Och sedan har jag alltid tyckt om att kolla på... som typ Köpenhamn, där finns ju de gamla byggnaderna kvar. Bevarade. Sådant tycker jag om att kolla på. (Informant 2)

Erfarenheter från stadsmiljöer där informanten oftare rörde sig ställdes således i kontrast mot minnen från semestrar i Danmark, där informanten antas ha haft tid att på ett mer kravlöst sätt kunna promenera runt och titta på bebyggelse och insupa staden. Därmed kan de positiva konnotationer som kopplades samman med exempelvis Köpenhamn sägas baseras på minnen från en vistelse där informanten inte hade samma kravfyllda upplevelse av att utträtta ärenden.

Synen på äldre arkitektur, småskalighet och kullerstengator som attraktivt delades av samtliga informanter och denna typ av stadsstruktur och utformning beskrevs som ”charmig” (Informant 3). Detta kan, som nämnt, antas baseras på minnen från semestrar och kravlösa promenader i staden. Synsättet kan även antas följa en

nutida diskurs, där en återgång till ”traditionella” städer utgör ett eftersträvansvärt ideal. I likhet med de ideal som historiskt sett har färgat människors preferenser kan idealet kring småskalighet och äldre och varierad arkitektur sägas utgöra en föreställning om tilldragande stadsmiljöer i dag. Äldre typer av strukturer och arkitektoniska inslag förknippades av informanterna med en mänskligare skala, vilket lyftes som kontrasterande mot bebyggelsestrukturer som utfördes kring 1960- och 1970-talet (Informant 7; Informant 5). Miljöer eller bostäder som uppfördes kring denna tiden uppfattades som mindre tilltalande på grund av att de uppfattades som bärare av kantiga, ”hårdare” element och innebar högre ljudnivåer från grannar samt förknippades med en boendesituation där människor lever alltför tätt inpå varandra (Informant 7; Informant 5).

Föreställningen om vilken typ av stadsstruktur och bebyggelseutformning som uppfattas som attraktiv kan således antas baseras på huvudsakligen två aspekter; delvis en diskursiv föreställning om den attraktiva staden – som baseras på en hegemonisk bild av den traditionella staden som charmig och innebärande en mer mänsklig skala med mjukare och mer varierat formspråk – samt delvis baserad på minnen från semestrar och lugna, kravlösa stunder. Det senare kan således antas färga bilden av andra städer än de i närheten av sin egen ort, eftersom de städer som kringgärdar ens bostad ofta innebär utträttande av ärenden och därmed associeras med kravfyllda upplevelser. Vid besök i andra städer eller andra länder erhålls således en distans från vardagens stress och krav och därmed kan andra städer än de i informanternas omgivning antas ha tillskrivits positiva minnen och sågs därmed som mer attraktiva.

4.5.2 Erfarenheter från sin egen stad

Erfarenheter från informanternas närliggande stad kan således antas ha förknippats med i huvudsak en upplevelse av stress. Detta utläses ha associerats främst med de platser som utgjordes av målpunkter eller noder, där många människor passerade förbi. Större, öppna ytor där många människor samlades beskrevs som platser som medförde en känsla av stress och exempelvis Informant 2 beskrev sig föredra att kunna gå undan till platser där inte lika många människor rörde sig. Större målpunkter eller noder undveks således mer eller mindre aktivt av informanterna, eftersom de upplevdes medföra en känsla av stress.

Jag klarar inte av när det blir för mycket sorl runt mig. När det är för mycket och det blir för stimmigt, min hjärna klarar inte det, det blir kaos i hjärnan då. Och så blir jag trött. (Informant 3)

Samtliga informanter beskrev, på liknande sätt som citatet ovan, att stadsmiljöer som de besökte i vardagliga sammanhang förknippades med negativa upplevelser, där stress och en stor mängd människor påverkade dem negativt, på grund av ett tempo och ljudnivåer som upplevdes som påfrestande (Informant 1; Informant 5).

Således kan erfarenheter från informanternas egna stad sägas förknippas med en upplevelse av stress, huvudsakligen baserat på att många människor rör sig mellan målpunkter med ett tydligt mål och syfte, vilket informanterna upplevde skapade en press att de skulle interagera socialt och hålla samma höga tempo som människor omkring dem. Denna kravfyllda upplevelse motverkades om informanterna själva inte hade ett specifikt ärende, alternativt om de besökte platser där människor runt omkring dem hade ett lägre tempo och miljöerna inte medförde höga ljud.

[...] det är skillnad om man kanske, om man går in på ett museum, där alla... liksom, går runt och softar och kollar på grejerna. Då kan det vara väldigt avkopplande. Om man liksom går och njuter av det som är där. Än att man går på en gågata och folk ska någonstans och är väldigt... de ska framåt, de ser inte så mycket runt sig. De är ju inte närvarande där de är, om man säger så. (Informant 1)

Citatet beskriver något som har utlästs som en viktig aspekt beträffande tillfrisknande från psykisk ohälsa och stadsmiljöer; behovet av pauser. Vid besök i stadsmiljöer kan avsaknaden av platser för paus och mental återhämtning tolkas som starkt bidragande till att känslan av stress infann sig. Detta kan exemplifieras med följande citat:

Men jag känner frid också när jag tänker på att jag kan sitta stilla på en parkbänk på en gågata och folk går förbi och så, och det... men bara jag själv är still och bara jag inte behöver engagera mig i rörelsen. Så det ger mig... ja, ro. Och då upplever jag mig själv som utanför det sociala bruset, som en betraktare, mer än som en deltagare i det. (Informant 7)

Citatet belyser således hur interaktionen och sinnesintrycken medförde en känsla av stress som undveks vid en passiv roll i stadens myller. Som betraktare upplevde informanten mindre krav att "hänga med" i bruset och rörelserna och fick således en positivare bild av stadens myller och upplevde till och med lugn i miljön.

Koncentrationen av målpunkter som förekommer i städer kan antas medföra att centrala gator i många fall innebär transportsträckor mellan målpunkter, där syftet är att ta sig snabbt mellan olika butiker eller dylikt. Informanternas berättelser tyder på att detta skapade en oangenäm miljö där de inte kände att de kunde finna ro. Därmed kan den negativa upplevelse som informanterna erfor vid besök i stadsmiljöer sägas handla om koncentrationen av målpunkter, mellan vilka människor rör sig i en strid ström i kombination med avsaknad av platser att inta en mer passiv, betraktande roll för återhämtning.

Alltså, jag väljer platser där jag får vara i fred. Och det kan vara simhallen, också. Det kan ju vara sådana offentliga platser också, men där jag vet att "här är det ingen som kräver något av mig" [...] (Informant 7)

Citatet tyder således på vikten av att lugna sinnesintrycken i urbana miljöer, eftersom den typen av miljöer upplevdes medföra en ökad påfrestning på sinnesintrycken, vilket i sin tur leder till en upplevelse av stress, något som även Stigsdotter och Grahn (2002) belyser. Informanternas upplevelser av stress och kravfylldhet kan även kopplas till hur funktioner distribueras på kvartersnivå. Vid en koncentration av dagligvaruhandel inom samma område, kan en större mängd besökare antas genereras, vilket kan medföra en förstärkt upplevelse av stress och därmed uppstår ett behov av platser i stadsrummen som inger paus från rörelse och medveten riktning.

Inslag av grönska i stadsmiljöer har även utlästs som av vikt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Betraktande av eller rörelse igenom parker eller andra typer av gröna inslag har tolkats som bärare av positiv betydelse genom att medföra en upplevelse av lugn. Det behov av pauser som uppkom vid vistelse i stadsmiljöer kan således antas tillgodoses till viss del genom rumsligheter som möjliggör för åsyn av eller passerande genom gröna miljöer.

4.6 Sammanfattning

Det empiriska resultatet påvisar att den fysiska miljön används på olika sätt för tillfrisknande från psykisk ohälsa. Den kategori som främst tyder på detta är ”natur”, eftersom informanterna lyfte vistelse i natur som en viktig del i deras vardag och som betydelsefullt för deras tillfrisknande och välmående. Vistelse i natur skedde oftast i form av promenader, men ett flertal av informanterna beskrev även att de gärna satt stilla i natur och landade i nuet och funderade över skeenden i livet. Även vistelse i trädgård beskrevs som viktig för välbefinnandet och de flesta av informanterna sysslade med och njöt av trädgårdsarbete. Detta kan således tolkas som att naturs betydelse skiljer sig mellan olika skalnivåer, där större naturområden tillskrivs betydelse som kopplas till möjlighet till djupare reflektion och en avskildhet och distans från vardagen. Parker har i det empiriska materialet utlästs som associerade med en mer påtaglig integrering i sociala sammanhang, som en del av offentliga miljöer och därmed innebärande en mer central roll i bemärkelsen delaktighet i sociala situationer. Trädgårdar kan tolkas som associerade med liknande betydelse som större naturområden, med möjlighet till lugna aktiviteter, självfokus och reflektion. Dock indikerar empiriresultatet en skillnad beträffande avskildhet, där trädgårdar kopplas till en upplevelse av att lättare kunna betraktas av grannar samt att uppleva vardagliga tankar och bekymmer som mer närvarande.

Empiriresultatet tyder vidare på att det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa är av stor vikt att erhålla möjlighet för självfokus. Detta åsyftar delvis insynsskyddade trädgårdar och delvis möjlighet för vistelse i större naturområde, som möjliggör för reflektion på ett djupare plan.

Detta behov av självfokus kan även ses i empiriresultatet beträffande associationer till stad. Närliggande stadsmiljöer kan sägas ha beskrivits som främst kravfyllda miljöer, dit informanterna tog sig i ett särskilt syfte; att handla kläder eller mat exempelvis. Besök i närliggande städer gjordes således i huvudsak i syfte att uträtta ärenden och en upplevelse av kravfylldhet följde således på besöket. Därmed antas platser som erbjuder pauser vara av vikt i stadsmiljöer.

Det empiriska materialet indikerar även att en föreställning om städer i allmänhet kan skönjas, där exempelvis äldre arkitektur, småskaliga och fotgängarvänliga miljöer, liksom kullerstengator och varierad bebyggelseutformning ses som bidragande till en attraktiv stadsmiljö. Detta kan handla om att dessa platser associeras med minnen från semestrar och kravlösa besök, vilket skiljer sig från den vardagliga stadsmiljön.

Informanternas boendesituation lyftes även som viktig i deras mående och samtliga föredrog att bo lite avskilt, med möjlighet till det självfokus som har utlästs som viktigt. Dock beskrev ett flertal av informanterna att grannar inom synligt avstånd var önskvärt, vilket medförde en trygghetskänsla och motverkade en upplevelse av att vara isolerad eller känna sig ensam. Vidare kan en tydlig kontakt mellan inne och ute sägas vara av betydelse vid tillfriskning från psykisk ohälsa. Detta avser exempelvis tillgång till trädgård eller altan, som möjliggör att på ett okomplicerat sätt bryta de mer statiska intryck som antas råda inomhus, till förmån för vistelse i natur.

Tillgången som informanterna hade till olika funktioner var relativt snarlik. Samtliga, undantaget en person, hade tillgång till bil och använde den för att ta sig till affär och dylikt. Detta trots att goda bussförbindelser i de flesta fall fanns att tillgå. Bilen kan således utläsas som kopplat till en känsla av frihet, som möjliggjorde för informanterna att uträtta ärenden på ett mer kravlöst sätt och i sin egen takt. Ingen av informanterna upplevde tillgången till funktioner som bristfällig. Detta kan till viss del förklaras med deras livssituation, där de föredrog vistelse i natur och hellre bodde nära natur än centralorter och upplevde sig må bättre av naturvistelse än att snabbt kunna ta sig till affär.

5. Analys

I följande kapitel sammanförs empiriresultatets kategorier i en analys kring hur resultaten kan förstås utifrån ett planeringsperspektiv och hur detta kan relateras till frågan om distributiv rättvisa. Diskussion kommer således föras kring hur de empiriska resultaten kan förstås med stöd i litteraturöversikten i kapitel två. Analysen kommer vidare belysa hur empiriresultaten och litteraturöversikten kan relateras till stadsplanering och lyfta vad som antas vara intressant för stadsplanering att ta fasta på och hur det bör göras.

Följande kapitel fokuserar således på hur studiens empiriska resultat samt litteraturöversikt kan förstås utifrån ett planeringsperspektiv och hur studiens empiri samt litteraturöversikt kan relateras till en mer rumslig praktik. Fokus i detta kapitel utgörs av huvudsakligen två teman: bostaden och grönska samt urbana miljöer. Detta kommer belysas genom diskussion och analys kring hur bostäder och grönska bör organiseras på olika skalnivåer samt hur urbana miljöer kan utformas med hänsyn till behovet av paus såväl som socialisering.

5.1 Organisering av bostäder och grönska på olika skalnivåer

Följande stycke redogör för hur bostäder och grönska bör organiseras och distribueras i syfte att gynna psykisk hälsa. Stycket utgår från organisering på tre skalnivåer; den enskilda bostaden, kvarters- och grannskapsnivå samt Orts- och stadsnivå.

5.1.1 Den enskilda bostaden: organisering för avskildhet kontra social kontakt

Resultatet av empirin tyder på att den enskilda bostaden har betydelse i det vardagliga måendet. Detta kan bero på att hemmet är den plats där människor antas spendera mest tid (Melis et al. 2015). För att gynna psykiskt välmående har bostadens organisering gentemot grannar utlästs kunna få betydelse. Det empiriska resultatet kan sägas tyda på att en alltför tät kontakt med grannar kan medföra en upplevelse av stress och därmed bör planering utföras med hänsyn till bostäders organisering i förhållande till varandra. Av denna anledning kan det i mindre orter antas vara av vikt att exempelvis villor inte uppförs i placeringar parallellt med varandra, eftersom detta antas medföra ökad insyn och därmed en minskad upplevelse av avskildhet.

Vidare har trädgårdar lyfts som positiva tillgångar som kan möjliggöra för privat naturvistelse på den lilla skalan. Empirieresultatet påvisar nämligen att tillgång till natur utgör en viktig aspekt i närmiljön vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Natur har framträtt som bidragande till psykiskt välmående, på direkta såväl som indirekta sätt och tillgång till en privat trädgård har lyfts som ett fördelaktigt sätt att kunna njuta av naturvärden. Detta genom att kvalitativa naturvärden antas erhållas, i form av exempelvis fågelliv, vilket kan kopplas till den forskning som framhäver att en välplanerad, mindre naturyta kan vara lika fördelaktig som en större (Francis et al. 2012). Den avskildhet som har lyfts som viktig i tillfriskningsprocessen kan möjliggöras genom trädgårdar av generösare storlekar, alternativt genom uppförande av häckar eller staket, som markerar och avskärmar tomtgränser och därmed medför en avskildhet gentemot grannar. Dock har även åsynen av grannar lyfts som positivt i empirieresultatet och därmed kan viss möjlighet till kontakt med grannar antas vara viktigt att underlätta för. Detta genom exempelvis partier av öppnare karaktär, med lägre eller mer permeabla häckar eller staket, vilket antas skapa rumsligheter inom tomtgränsen där social interaktion möjliggörs för. Därmed kan kontakt med grannar antas erhållas på de boendes villkor, genom att de kan välja att söka sig till mer avskilda platser på tomten vid perioder av sämre mående eller när behovet av självfokus är större och till platser på tomten som underlättar social interaktion med grannar när behovet att socialisera är större.

Planeringen kan således möjliggöra för ökat psykiskt välmående i mindre orter i ett ruralt sammanhang genom ett införande av principiella riktlinjer beträffande bostäders organisering i förhållande till varandra. Detta exempelvis genom tydligare detaljplanebestämmelser alternativt gestaltungsprogram beträffande enskilda bostäders organisering.

5.1.2 Kvarters- och grannskapsnivå: gles struktur möjliggör för avskildhet och tillgång till grönska

Även på en något större skala, exempelvis beträffande grannskap eller områden med flerbostadshus, kan organiseringen av bebyggelsen bidra till minskad insyn – och därmed en ökad upplevelse av avskildhet – samt ökad möjlighet för införande av grönska. Detta genom att bebyggelsen organiseras enligt en glesare struktur samt undviks att organiseras parallellt, vilket således medför minskad insyn i bostäderna. Även entréers lokalisering kan bidra till möjligheten för avskildhet. Genom att entréer placeras så de boende inte tvingas mötas på nära avstånd vid angöring till sina bostäder kan personer med psykisk ohälsa sägas gynnas, genom en valfrihet beträffande sociala möten och interaktion. Således bör bebyggelse och entréer lokaliseras så att boende kan se varandra, vilket medför en upplevelse av trygghet, men alltför nära eller frekventa möten bör kunna väljas bort vid perioder av sämre mående.

Genom en glesare bebyggelsestruktur på kvarters- och grannskapsnivå kan planeringen även möjliggöra för ökat inslag av grönska, i form av trädgårdar, innergårdar eller öppna offentliga ytor i eller mellan kvarter och bostadsområden. Detta antas gynna psykisk hälsa, vilket även styrks av tidigare forskning, som framhäver att bostadsområden med god tillgång till parker eller andra typer av grönområden eller omgivande grönska kan få positiva effekter på upplevelsen av stress och den mentala hälsan i övrigt (Feda et al. 2014, Triguero-Mas et al. 2015, van den Berg et al. 2010).

I centrala delar av städer, där förtätning sker i allt större omfattning, kan det av platsmässiga skäl sägas innebära en svårighet att värna tillgång till trädgård och en glesare struktur kan antas medföra negativa konsekvenser ur ett ekologiskt hållbarhetsperspektiv (Lopez 2012, s. 309). Vidare förespråkas i urbana sammanhang promenadvänliga miljöer och tätare struktur (Lopez 2012, s. 309; Schild et al. 2016). Detta är dock något som är mer angeläget i urbana miljöer eller större städer, där markåtgången är mer eftertraktad och begränsad. Således kan en stor del av den forskning som har bedrivits sägas fokusera på i huvudsak urbana miljöer i större städer. I mindre orter och en mer rural kontext, vilket denna studie fokuserar på, antas andra värden och prioriteringar vara av vikt. En glesare struktur kan således antas innebära en positiv betydelse för tillfrisknande från psykisk ohälsa i mindre städer och orter i rurala sammanhang.

5.1.3 Orts- och stadsnivå: planeringen måste möjliggöra för tätortsnära naturområden

Empirieresultatet tyder på att större naturområden är betydelsefullt för psykiskt välmående och tillgång till dessa kan bli därmed antas vara av vikt för allmänhetens hälsa. Därmed kan konstateras att planering bör ta fasta på och i större omfattning upprätta tätortsnära naturområden, som möjliggör för fler människor att vid livsomvälvande händelser finna plats för reflektion och eftertanke.

På den större skalan, vilket åsyftar Orts- och stadsnivå, antas således distribuering av naturområden få betydelse för psykisk hälsa, vilket blir särskilt angeläget i tätorter, där tillgång till naturområden är mindre än i en rural kontext. Således kan distribueringen av naturområden ses som en rättvisefråga (Rigolon 2016) och planeringen bör med hänsyn till detta möjliggöra för tätortsnära naturområden. Genom att sträva efter en jämn distribuering av större naturområden kan fler människor således åtnjuta de värden som har utlästs som kännetecknande för den typen av funktion, vilket i sin tur antas gynna psykiskt mående.

I empirieresultatet framträder även vikten av tillgång till bil. Invånare i mindre orter och i rurala sammanhang kan antas förlita sig på tillgång till bil för att ta sig till olika funktioner, vilket även belyses av Lopez (2012, ss. 47, 55). Detta kan antas vara på grund av att avstånd mellan målpunkter generellt sett är långa och

kollektivtrafiknät sällan är lika välutvecklade som i större städer, vilket i sin tur kan medföra en försvårad situation för boende centralt i tätorter, som har längre sträcka att transporteras för att åtnjuta större naturområden. Detta kan därmed ses som en rättvisefråga och planeringen bör således möjliggöra för alla invånare att kunna ta sig till större naturområden, oavsett tillgång till bil. Som nämnt ovan bör planeringen möjliggöra för tätortsnära naturområden, men även planera för busslinjer samt gång- och cykelbanor, för att möjliggöra för icke bilburna att ta sig till större naturområden. Det kan vidare antas vara av vikt att fotgängare och cyklister inte behöver korsa större vägar eller dylikt vid transport till naturområden, eftersom detta antas medföra en mindre säker transport, vilket i sin tur kan medföra en minskad benägenhet att ta sig dit. Detta kan kopplas till den forskning som framhäver vikten av att kunna promenera mellan målpunkter, eftersom fysisk aktivitet anses gynna fysisk såväl som psykisk hälsa (Schild et al. 2016). Dock kan promenadvänliga miljöer sägas åsyfta urbana miljöer framför mindre orter i rurala sammanhang, där målpunkter generellt sett är belägna längre ifrån varandra. Planeringen bör således i en rural kontext huvudsakligen fokusera på att underlätta för möjligheten att cykla, alternativt transporteras med kollektiva färdmedel, mellan målpunkter. Detta antas medföra en mer rättvis levnadsmiljö där även icke bilburna invånare har tillgång till målpunkter som antas gynna psykisk hälsa.

5.2 Möjlighet för paus och socialisering i staden

Följande stycke redogör för det behov av paus som har identifierats, som eftersöks vid besök i urbana miljöer. Även möjlighet för ett socialt liv har utlästs som av betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa, dock på den drabbades premisser. Följande stycke belyser således hur planeringen kan möjliggöra för pauser och stillhet i urbana miljöer samt möjliggöra för ett kravlöst socialt sammanhang.

5.2.1 Kan planeringen möjliggöra för paus och stillhet?

Empirieresultatet tyder på att det är vanligt att människor som lider av psykisk ohälsa förknippar urbana miljöer, som besöks i ett vardagligt sammanhang, med stress och kravfylldhet. Således kan det i urbana miljöer antas finnas behov av möjlighet för paus och stillhet. Platser som utgörs av en större mängd målpunkter och noder, och således innebär ett frekvent rörelseflöde, har påvisats innebära en upplevelse av stress för människor med psykisk ohälsa. Därmed kan stadsplanering antas gynna psykisk hälsa genom en jämn distribuering av funktioner som genererar ett större flöde av människor.

Stadsplanering bör även möjliggöra för platser där lugn och återhämtning för sinnena kan erhållas i urbana miljöer. Detta exempelvis genom uppförande av mindre rumsligheter längs välbesökta stråk. På så vis kan människor med psykisk ohälsa finna platser för återhämtning även vid besök i städer. Längs en gågata kan

exempelvis en inskjuten fasad bilda en mindre rumslighet som kan utsmyckas med grönska och erbjuda en plats att sitta ner och landa, vilket kan medföra en upplevelse av andrum i en högljudd miljö med högt tempo. Denna typ av mindre rumsligheter i gatustrukturen bör därmed placeras ut med jämna mellanrum och kan på så sätt erbjuda återhämtning längs välbesökta stråk. Därmed kan stråk fungera inte bara som transportleder mellan målpunkter, utan även som platser som möjliggör för planlös flanering och erbjuder platser för lugn och avskildhet, där besökare kan stanna upp och erhålla återhämtning för sinnesintrycken.

Vidare kan funktioner som åsyftar lugnare aktiviteter antas vara av vikt att distribuera jämnt i staden. Detta avser exempelvis bibliotek, parker eller museum. Därmed möjliggörs för fler människor att besöka även centrala delar av städer och finna ro i även den typen av sammanhang, vilket i sin tur antas bidra till en mer socialt hållbar stadsmiljö som är mer inkluderande för människor med olika hälsosituationer.

Ett ökat införande av parker och till ytan mindre gröna inslag, i form av exempelvis träd och buskar, bedöms vara ytterligare ett sätt genom vilket stadsplanering kan gynna psykisk hälsa. Detta med bakgrund i att inslag av grönska har utlästs som en positiv aspekt som bidrar till en mer tilltalande stadsmiljö och medför en upplevelse av lugn. Således kan ett ökat införande av grönska i den byggda miljön sägas vara ett sätt som stadsplanering kan gynna psykiskt välmående, vilket även framhävs av van den Berg et al. (2010) samt Triguero-Mas et al. (2015). Detta avser exempelvis parker som besökare kan passera igenom eller uppehålla sig i, samt åsyn av träd, buskar, gräsmattor eller planteringar. Även detta kan ses som en fråga om distributiv rättvisa. Genom ett ökat införande av grönytor eller andra typer av gröna inslag kan även människor bosatta i tätorter – utan tillgång till privat trädgård – ta del av de fördelar som har utlästs kopplat till vistelse i, eller åsyn av, natur och grönska på en vardaglig basis.

Även närvaro av vatten samt djurliv har i empiriresultatet påvisats vara betydelsefulla element för tillfrisknande vid psykisk ohälsa och detta kan alltså stadsplanering dra lärdom av genom ökat införande av vatten och ökad möjlighet för djurliv att synas i staden, i form av exempelvis fontäner och träd eller buskage. Ett ökat införande av grönska i form av träd eller buskar antas således även kunna bidra till en ökad ekologisk mångfald, genom att erbjuda exempelvis ekorrar, fåglar och insekter större plats i urbana miljöer.

5.2.2 Hur kan planeringen hantera spänningen avskildhet kontra möjlighet till socialt liv?

Det empiriska resultatet har indikerat att en ambivalent inställning till upprätthållande av socialt liv kan erfaras vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Å ena sidan beskrev informanterna att de ville ha vänner och å andra sidan saknade

de ork att engagera sig i upprätthållandet av kontakter och socialisering. Detta motsäger till viss del den forskning som framhäver socialisering som den främsta aspekten beträffande psykiskt välmående (Melis et al. 2015). Dock bör poängteras att studien genomförd av Melis et al. (2015) utgick från en urban kontext, vilket således skiljer sig från denna studies fokus. Vid tillfrisknande från psykisk ohälsa i en mindre stad i en rural kontext kan det således antas vara önskvärt att umgås med vänner, men orken att initiera umgänge saknas. Således kan upplevelsen av krav och press sägas komma emellan önskan att socialisera och umgås. Kan den byggda miljön stimulera kravlösa sociala sammanhang, där människor med psykisk ohälsa kan vara delaktiga?

Detta antas till viss del kunna möjliggöras för genom att offentliga miljöer – vilket åsyftar exempelvis torg, parker, gator – distribueras jämnt i städer och orter och uppförs som mindre rumsligheter som förekommer på fler platser. Eftersom en stor, öppen yta kan samla en stor mängd människor och detta har utlästs leda till en upplevelse av stress, kan mindre ytor antas uppfattas som mindre överväldigande. Genom fler och till ytan mindre offentliga rum antas en mer omslutande upplevelse erhållas, vilket kan medföra en mindre stressande upplevelse.

Detta belyses även av Melis et al. (2015), som framhäver vikten av att ha tillgång till trygga offentliga miljöer där människor kan mötas. Denna studie visar således att det är av vikt för människor att ha tillgång till trygga offentliga miljöer, som dock även möjliggör för viss avskildhet och paus från rörelseflöden. Genom att skapa mindre rumsligheter som delar upp större ytor – som torg eller dylikt – antas även det behov av att inte uppleva sig betraktad som har framkommit i det empiriska resultat tillgodoses. Genom mindre rumsligheter som inte bara erbjuder lugn och återhämtning, utan även utformas med möjlighet för avskildhet, kan invånare således ta del av offentliga rum utan att uppleva sig som utsatta eller betraktade av andra. Dock bör även hänsyn till trygghetsaspekter förekomma, vilket kan antas innebära att total avskildhet inte bör eftersträvas. I en stadsmässig kontext kan detta innebära att rumsligheter erbjuder avskildhet, men inte total avskärmning från omgivningen. Detta på grund av att även sociala sammanhang på olika sätt kan sägas ha lyfts som viktigt. Att ha andra människor i närheten av sig, dock utan att vara alltför nära varandra, kan sägas medföra en känsla av trygghet, vilket har utlästs bidra positivt till välmående.

Således bör offentliga miljöer utformas genom principen ”rum i rummet”, där delvis permeabla rumsbildande element – exempelvis buskage eller planteringar – avskärmar större ytor och således möjliggör för människor med psykisk ohälsa att finna sin plats i staden och samtidigt interagera med andra på den nivå som måendet tillåter. Offentliga rumsligheter – i form av exempelvis parker eller torg – bör även distribueras jämnt i städer, vilket möjliggör för fler personer med psykisk ohälsa att ta del av staden utan att överväldigas av en upplevelse av stress eller krav.

6. Diskussion och slutsats

Den problemställning och de frågeställningar som denna studie har ämnat belysa och besvara, kommer i följande kapitel återges och knyts an till studiens resultat. Analysresultaten och diskussionen ämnar därmed generera svar på studiens forskningsfrågor, som presenterades i det inledande kapitlet i denna uppsats.

6.1 Närmiljöns betydelse och vad planeringen bör ta fasta på

Den huvudsakliga forskningsfråga som studien har ämnat besvara är:

Vilken betydelse har närmiljön vid tillfrisknande från psykisk ohälsa?

Följande frågeställning har formulerats som delfråga för studien:

Vilken betydelse och vilka värden tillskriver människor med psykisk ohälsa olika element i sin omgivning och vad ska planeringen ta fasta på?

Närmiljön tillskrivs betydelse vid tillfrisknande från psykisk ohälsa genom att olika miljöer uppfattas som bärare av olika element som kan bidra till exempelvis en upplevelse av stress eller en känsla av lugn. De typer av miljöer som tillskrivs egenskaper som verkar lugnande utgörs av naturliga miljöer, där grönska eller vatten är starkt närvarande, liksom inslag av djurliv. Detta antas bidra till en upplevelse av att landa i nuet och finna lugn och harmoni, vilket således kan antas åsyfta en biologisk reaktion, där människor återgår till en närvaro som miljöer som har skapats av människor inte antas kunna medföra i samma omfattning (Stigsdotter & Grahn 2002). Vidare har även avskildhet och självfokus utlästs vara av vikt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Olika miljöer kan således sägas möjliggöra för olika grader av avskildhet och i tillfriskningsprocessen har vikten av att kunna dra sig undan vid perioder av sämre mående framhållits. Detta antas kunna möjliggöras genom en medveten organisering av bostäder, där individens sfär värnas.

Studiens fokus har varit människor bosatta i mindre orter och på landsbygd och det som har utlästs vara av störst vikt för tillfrisknande från psykisk ohälsa är möjligheten för enskild bostad i form av fristående hus, med tillgång till privat trädgård såväl som närhet till större naturområde. Detta på grund av att natur samt avskildhet och självfokus antas ha stor betydelse i tillfriskningsprocessen och närhet till andra människor eller servicefunktioner har utlästs vara av sekundär betydelse. Tillgång till fristående bostad med trädgård kan relateras till diskussionen kring distributiv rättvisa (Rigolon 2016). Alla människor kan inte antas ha ekonomisk eller praktisk möjlighet att införskaffa en fristående bostad. Därmed kan tillgång till fristående bostad med privat trädgård och närhet till natur

ses som en rättvisefråga, där vissa människor rimligtvis kommer vara nödgade – alternativt föredra – att bo i lägenheter eller i urbana miljöer. Således är det av vikt att planeringen möjliggör för tillgång till naturområden i form av parker eller större naturområden, dit boende i flerbostadshus okomplicerat kan ta sig för att åtnjuta naturvärden.

Tillgång till naturområde har således framhållits vara av stor vikt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Samtliga deltagare i denna studie hade tillgång till natur, i form av trädgård såväl som större naturområde. Större naturområden har i empiriresultatet framträtt som möjliggörande för reflektion på ett djupare plan, något som även belyses av van den Berg et al. (2010), och naturområden ses enligt denna studie även som platser som medför avskildhet och lugn. Därmed kan planering behöva ta fasta på tillgången till naturområden, genom en jämn distribuering av dessa samt genom ökat etablerande av tätortsnära naturområden, som därmed möjliggör för fler människor att ta del av naturvärden. Vidare bör tillgängligheten underlättas även för icke bilburna, genom att gång- och cykelbanor samt kollektivtrafiklinjer uppförs med hänsyn till tillgång till naturområden. Detta således av rättviseskäl, eftersom även människor bosatta i tätorter utan tillgång till bil bör ha möjlighet att okomplicerat ta sig till större naturområden. Ökad tillgänglighet till naturområden – i huvudsak större naturområden, men även parker – antas således bidra positivt till tillfriskningsprocessen även för människor bosatta i flerbostadshus i tätorter.

Studien påvisar vidare att urbana miljöer som besöks frekvent i vardagliga sammanhang tillskrivs konnotationer som kopplas till en känsla av stress eller kravfylldhet, vilket dock inte antas kopplas till stadsmiljö per se, utan snarare åsyftar rörelserna som sker i stadsmiljöer, där många människor rör sig mellan målpunkter i en rask takt. Detta kan skapa stress hos människor med psykisk ohälsa och miljöer som inbjuder till lugnare rörelser, exempelvis bibliotek eller parker, uppfattas som mer tilldragande. Vidare kan småskaliga stadsmiljöer med varierad bebyggelse sägas uppfattas som mer attraktiva, vilket har utlästs som huvudsakligen kopplat till erfarenheter som baseras på minnen från semestrar och kravlöshet. Stadsplanering bör således utföras med hänsyn till att människor som lider av psykisk ohälsa behöver tillgång till lugna miljöer, där de kan stanna upp och låta sinnesintrycken ”hinna ifatt” rörelserna. Genom att skapa mindre rumsligheter med inslag av grönska längs huvudstråk kan planering således sägas erbjuda platser för avskildhet och återhämtning, vilket antas gynna psykisk hälsa. Vidare bör parker och gröna inslag som träd och buskar distribueras jämnt i städer, liksom mindre gågator, som kan erbjuda lugn och återhämtning från de frekventa rörelseflödena som större shoppingstråk utgörs av.

6.2 Gles struktur mest gynnsamt för psykisk hälsa

I det inledande kapitlet i denna uppsats belystes den tudelade uppfattning som råder kring huruvida en tät eller gles struktur antas gynna psykiskt mående (Melis et al. 2015; Triguero-Mas et al. 2015). Studien kan sägas tyda på att det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa är mer fördelaktigt att bo och verka i en glesare struktur, eftersom detta möjliggör för ökad förekomst av grönska och avskildhet. Därmed antas individens välmående gynnas, vilket i sin tur antas medföra positiva aspekter beträffande samhällets ekonomiska och sociala hållbarhet (Fields in Trust 2018). Detta kan dock antas vara applicerbart på den kontext som har utgjort fokus för studien och åsyftar således mindre orter i rurala sammanhang. Vidare kan studien sägas indikera att det vid tillfrisknande från psykisk ohälsa är av större vikt att ha tillgång till natur än serviceutbud. Detta förutsatt tillgång till bil, vilket kan antas vara kännetecknande för mindre orter i rurala sammanhang och bilen lyftes som möjliggörande för tillgång till service på ett mer kravlöst sätt. Studiens resultat påvisar således att människor som lider av psykisk ohälsa värdesatte tillgång till natur framför tillgång till service eller nöjesfunktioner och de körde hellre en sträcka för att ta del av servicefunktioner. Transport med cykel eller till fots har beskrivits som gynnsamt för hälsa, fysisk såväl som psykisk (Schild et al. 2016), vilket dock inte framkom som betydelsefullt i denna studie. Deltagarna i studien lyfte däremot promenader i naturområden som ett effektivt sätt att erhålla motion och samtidigt lugn och därmed kan den mer lågintensiva formen av fysisk ansträngning antas vara fördelaktig vid tillfrisknande från psykisk ohälsa. Promenader antas dock bidra positivt till välmående förutsatt att fokus ligger på aktiviteten som sådan och promenad sågs således inte som ett transportsätt mellan punkt A och punkt B, utan genomfördes som en energigivande och lugnande aktivitet, utan tydliga målpunkter eller ärenden i åtanke. Därmed antas promenader bidra positivt till tillfriskningsprocessen under förutsättningen att de sker på kravlösa premisser, där själva aktiviteten står i fokus snarare än att nå på förhand bestämda målpunkter. Ur ett större samhällsperspektiv kan dock ett minskat användande av bil, till förmån för transporter till fots eller med cykel, antas vara gynnsamt ur ekologiska aspekter såväl som hälsoaspekter (Lopez 2012, ss. 82-83, 309; Schild et al. 2016). I mindre orter och rurala sammanhang kan dock bilen antas värderas högt och att misskreditera bilanvändande i planeringen antas missgynna invånare bosatta i ett ruralt sammanhang. Detta i synnerhet beträffande människor med fysiska eller psykiska besvär. Bilen var nämligen starkt förknippad med en känsla av kravlöshet och frihet och därmed kan användandet av den antas vara av vikt vid en boendesituation i en rural kontext och vid tillfrisknande från psykisk ohälsa.

Sammanfattningsvis kan konstateras att det vid planering och gestaltning av våra livsmiljöer kan antas vara av vikt att möjliggöra för grönska samt platser för avskildhet och paus. Tillgång till privat trädgård samt större naturområde har även lyfts fram, vilket planeringen bör ta fasta på. Detta exempelvis genom att tätortsnära naturområden distribueras jämnt i orter och transport för olika trafikslag bör beredas

för tillgång till naturområdena. Även mindre rumsligheter i urbana miljöer, som erbjuder plats för återhämtning mellan målpunkter, bör möjliggöras för i planeringen. Även bostäders organisering kan utföras med hänsyn till psykisk hälsa, genom att bostadsbebyggelse uppförs i placeringar som förhindrar insyn men samtidigt möjliggör för boende att se varandra i viss mån, vilket antas medföra en upplevelse av trygghet men även möjlighet för självfokus och avskildhet.

Genom att ta hänsyn till de värden som har utlästs som betydelsefulla i närmiljön vid tillfrisknande från psykisk ohälsa kan den byggda miljön möjliggöra för en mer socialt hållbar samhällsutveckling där fler individer kan ta plats i samhället.

6.3 Avslutande reflektioner

Som avslutande stycke följer här några reflektioner som har uppkommit under arbetets gång. Den första reflektionen som jag vill adressera handlar om avgränsningen beträffande orten för studien. Detta fokus på en mindre ort valdes utifrån de förhållanden som mindre orter utgörs av; där avstånd mellan orter och städer är förhållandevis korta, tillgång till naturområden generellt sett är god och möjlighet att välja mellan olika boendesituationer antas förekomma. I en sådan kontext ansågs undersökande kring vad som kan sägas vara betydelsefullt vid tillfrisknande från psykisk ohälsa innebära en intressant utgångspunkt, vilket sannolikt genererade ett resultat som inte skulle ha erhållits om studien hade genomförts i en större stad. Samtliga informanter i studien beskrev nämligen att vistelse i natur och tillgång till natur alltid hade varit en naturlig del av deras liv, både i barndomen och i vuxen ålder. Jag kan bara anta att personer som har vuxit upp i större städer inte talar om naturvistelse och tillgång till natur som en lika självklar del av livssituationen som informanterna i denna studie gjorde. Dock är detta endast ett antagande från min sida, så ett svar på hur resultatet hade sett ut om studien hade genomförts i en större stad kan jag inte ge. Det hade därmed varit av intresse att även genomföra en del av studien i en större stad, för att då ha kunnat jämföra upplevelser och erfarenheter mellan de olika boendesituationerna. Avgränsningen till att endast behandla en stad gjordes dock med hänsyn till studiens omfattning på 30 högskolepoäng och i ett annorlunda sammanhang hade det varit intressant att även inkludera människor bosatta i en större stad, för att ställa deras svar i jämförelse mot informanter bosatta i en mindre stad.

Ytterligare en reflektion som har gjorts under arbetets gång handlar om orsakerna till att allt fler lider av psykisk ohälsa. Personligen är jag övertygad om att många utlösande orsaker ligger utanför planeringens inverkan och därför kan planering endast antas bidra med en viss del vid tillfriskning. Många av informanterna lyfte exempelvis meditation, medveten närvaro och vikten av att släppa på krav som viktiga bitar i tillfrisknandeprocessen. Detta kan stadsplanering inte till fullo bidra till, även om de åtgärder som föreslås i denna studie skulle kunna underlätta för

människor att gå undan och finna lugn och landa i nuet. På så vis kan stadsplanering åtminstone möjliggöra för andrum i och kring den byggda miljön.

Jag vill även reflektera kort kring urvalet av informanter. Samtliga hade i någon omfattning kommit i kontakt med trädgårdsterapi, vilket innebär att terapi genomförs i en trädgård utformad med hänsyn till att naturen antas ha positiv betydelse för välmående. Av den anledningen kan informanterna därför antas ha varit indoktrinerade i diskursen om naturen som helande, vilket sannolikt färgade deras ståndpunkter i frågan och kan ha medfört att de redan hade ”bestämt sig” för att natur får positiv betydelse för deras mående. Dock är detta naturligtvis svårt att urskilja eller uttala mig om med säkerhet, eftersom många aspekter spelar in i den kontext som intervjuerna formades av och byggdes upp i samspel med.

Slutligen är det även viktigt att betona forskarens ”jag” i studien. De erfarenheter, övertygelser och värderingar som jag, i egenskap av forskare och författare till denna uppsats har, påverkar hur information tolkas och analyseras. Detta är en aspekt som är gällande inom all kvalitativ forskning och det är därför viktigt att mottagaren av denna studie intar ett kritiskt förhållningssätt till studiens analys, diskussion och slutsatser.

7. Referenser

- Asplund, G., Gahn, W., Markelius, S., Paulsson, G., Sundahl, E. & Åhrén, U. (1931). *acceptera*. Arlöv: Tidens Förlag.
- Bell, P. A., Green, T. C., Fischer, J. F & Baum, A. (2001). Why study environmental psychology? I: Bell, P. A., Green, T. C., Fischer, J. F & Baum, A. (2001). *Environmental Psychology*. 5. uppl. Belmont CA: Thomson Wadsworth, ss. 1-22.
- Bradley, K., Gunnarsson-Östling, U. & Isaksson, K. (2008). Exploring environmental justice in Sweden – how to improve planning for environmental sustainability and social equity in an "eco-friendly" context. I: *MIT Journal of Planning*, Vol. 8 (2008), ss. 69-81.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2:1. uppl. Malmö: Liber.
- Davoudi, S. & Brooks, E. (2014). When does unequal become unfair? Judging claims of environmental injustice. I: *Environment and Planning A*, Vol. 46 (2014), ss. 2686-2702.
- Edvardsson D. & Wijk H. (2009). Omgivningens betydelse för hälsa och vård. I: Edberg, A. & Wijk, H. (Red.) (2009). *Omvårdnadens grunder – Hälsa och ohälsa*. 1:1. uppl. Lund: Studentlitteratur, ss. 163-193.
- Feda, D. M., Seelbinder, A., Baek, S., Raja, S., Yin, L. & Roemmich, J. N. (2014). Neighbourhood parks and reduction in stress among adolescents: Results from Buffalo, New York. I: *Indoor and Built Environment*, Vol. 24(5) (2015), ss. 631-639.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I: Fejes, A. & Thornberg, R. (Red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. 2. uppl. Stockholm: Liber AB.
- Francis, J., Wood, L. J., Knuiaman, M. & Giles-Corti, B. (2012). Quality or quantity? Exploring the relationship between Public Open Space attributes and mental health in Perth, Western Australia. I: *Social Science & Medicine*, Vol. 74 (2012), ss. 1570-1577.
- Försäkringskassan, Avdelningen för analys och prognos (2016). Sjukskrivning för reaktioner på svår stress ökar mest. I: *Korta analyser*, Vol. 2016:2 (2016), ss. 1-5.
- Gestaltad livsmiljö-utredningen (2015). *Gestaltad livsmiljö – en ny politik för arkitektur, form och design* (SOU 2015:88). Stockholm: Kulturdepartementet.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2003). Landscape Planning and Stress. I: *Urban Forestry & Urban Greening*, Vol. 2, ss. 1-18.

- Howard, E. (1985). *Garden Cities of To-morrow*. 4. uppl. Wales: Attic Books.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (Red.) (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3:3. uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Lopez, R. P. (2012). *The Built Environment and Public Health*. San Francisco: John Wiley & Sons.
- Melis, G., Gelormino, E., Marra, G., Ferracin, E. & Costa, G. (2015). The Effects of the Urban Built Environment on Mental Health: A Cohort Study in a Large Northern Italian City. I: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 12 (2015), ss. 14898-14915.
- Myrdal, A. & Myrdal, G. (1997). *Kris i befolkningsfrågan*. 2. uppl. Nora: Bokförlaget Nya Doxa.
- Nylander, O. (2013). *Svensk bostad 1850-2000*. Lund: Studentlitteratur.
- Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N. & Griffin, M. (2007). Green exercise in the UK countryside: Effects on health and psychological well-being, and implications for policy and planning. I: *Journal of Environmental Planning and Management*, 50:2 (2007), ss. 211-231.
- Qvarsell, R. (1991). *Vårdens idéhistoria*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Rigolon, A. (2016). A complex landscape of inequity in access to urban parks: A literature review. I: *Landscape and Urban Planning*, Vol. 153 (2016), ss. 160-169.
- Sarkar, C. & Webster, C. (2017). Healthy Cities of Tomorrow: the Case for Large Scale Built Environment–Health Studies. I: *Journal of Urban Health*, Vol. 94 (2017), ss. 4–19.
- Schild, C., Reed, E., Hingston, T., Dennis, C. & Wilson, A. (2016). Neighborhood Characteristics: Influences on Pain and Physical Function in Youth at Risk for Chronic Pain. I: *Children*, Vol. 3(4), 35 (2016), ss. 1-14.
- Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). What Makes a Garden a Healing Garden? I: *Journal of Therapeutic Horticulture*, Vol. 13 (2002), ss. 60-69.
- Triguero-Mas, M., Dadvand, P., Cirach, M., Martínez, D., Medina, A., Mompert, A., Basagaña, X., Gražulevičienė, R. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Natural outdoor environments and mental and physical health: Relationships and mechanisms. I: *Environment International*, Vol. 77 (2015), ss. 35–41.
- Ulrich, R. (2002). Communicating with the Healthcare Community. I: *Interacting by Design. Bringing People and Plants Together for Health and Well-Being*. Shoemaker CA (Red.), ss. 19-32.

Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. I: *Journal of Environmental Psychology*, Vol. 11 (1991), ss. 201-230.

Van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A. & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. I: *Social Science & Medicine*, Vol. 70 (2010), ss. 1203–1210.

Westlund, I. (2015) Hermeneutik. I: Kvale, S. & Brinkmann, S. (Red.) (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3:3. uppl. Lund: Studentlitteratur, ss. 71-89.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

7.1 Elektroniska referenser

Boverket (2015). *Vision för Sverige 2025*.

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/sa-planeras-sverige/sverige-2025/vision-for-sverige-2025/>. Sidan uppdaterad: 2015-03-24 [2018-01-22].

Fields in Trust (2018). *Revaluing Parks and Green Spaces: Measuring their economic and wellbeing value to individuals*.

<http://www.fieldsintrust.org/Upload/file/research/Revaluing-Parks-and-Green-Spaces-Report.pdf>. [2018-05-12].

Folkhälsomyndigheten (2017). *Nedsatt psykiskt välbefinnande*.

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/folkhalsans-utveckling/halsa/psykisk-ohalsa/nedsatt-psykiskt-valbefinnande/>. Sidan uppdaterad: 2017-04-27, [2017-12-14].

Naturvårdsverket (2006). *NATUREN som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-8252-3.pdf>. [2018-01-22].

United Nations Development Programme (2015). *Globala målen 2030. Mål 11: Hållbara städer och samhällen*. <http://www.globalamalen.se/om-globala-malen/mal-11-hallbara-stader-och-samhallen/>. [2018-04-10].

7.2 Otryckta referenser

Informant 1. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-03-16.

Informant 2. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-03-20.

Informant 3. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-03-27.

Informant 4. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-03-27.

Informant 5. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-04-05.

Informant 6. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-04-11.

Informant 7. Konferenslokal, psykiatriavdelning. Personlig intervju, 2018-03-29.

8. Bilagor

8.1 Bilaga 1: Transkriberingsguide

Följande symboler används i transkriberingarna:

- ...: kort paus
- (tystnad): lång paus
- (skratt/hostar): när ett ord sätts i parentes är det en kort förklaring av något personen gör, exempelvis skrattar
- kursiverat ord: personen betonar med emfas det här ordet
- [namn]: när ett ord sätts i hakparentes säger informanten sitt eller någon annans namn, eller Ortsnamn (namnen har inte inkluderats för att informanterna ska kunna känna sig friare när de uttalar sig och inte känna att det finns en risk att de kan identifieras).

Transkriberade intervjuer förvaras av författaren och kan ges ut vid begäran.

8.2 Bilaga 2: Tematisk intervjuguide

Tema livssituation

Vill du kort berätta om din hälsobild?

Hur bor du? Villa/lägenhet/radhus etc.?

Hur länge har du bott i din nuvarande bostad?

Tema rörelsemönster

Hur rör du dig en vanlig dag? Vart går eller åker du och vad gör du?

Hur har ditt rörelsemönster förändrats sedan du började må dåligt? Går du till andra platser idag än du gjorde förut?

Vad får dig att må bättre i din vardag?