



FRAMTIDENS
DJUR, NATUR
OCH HÄLSA

A wide-angle photograph of a mountain range under a clear blue sky. The foreground shows a dirt path leading up a grassy slope. In the distance, several people are standing on a ridge, looking out over the valley. The mountains are layered, creating a sense of depth and scale.

Välbefinnande och landskap — bortom natur

Mari Kågström, Andrew Butler & Sylvia Dowlén
SLU Framtidens djur, natur och hälsas rapportserie | Rapport nummer 7 | Dec 2020

SLU Framtidens djur, natur och hälsa är en strategisk plattform för tvärvetenskaplig forskning och samverkan som tar fram kunskap och lösningar för en god hälsa och välfärd för djur och människor i hållbara ekosystem.

Vi utgår från ett "One Health-perspektiv", det vill säga samspelet mellan djur, människor och våra omgivande ekosystem. Hit räknas bland annat betydelsen av djur och naturupplevelser för människan, sjukdomar som kan överföras mellan människa och djur samt gemensamma livsstilssjukdomar.

För mer information: www.slu.se/djurnaturhalsa

Välbefinnande och landskap — bortom natur

Mari Kågström, Andrew Butler & Sylvia Dovlén, institutionen för stad och land, SLU

Utgivare: SLU Framtidens djur, natur och hälsa

Publikation: SLU Framtidens djur, natur och hälsas rapportserie, rapport nummer 7

Utgivningsår: 2020

Grafisk form: Inlaga Anni Hoffrén, SLU, omslag Eva-Stina Lindell, SLU

Omslagsfoto: Canva

Tryck: SLU Repro, Uppsala

ISBN: 978-91-576-8983-2 (tryckt) 978-91-576-8982-5 (elektronisk)

Innehåll

Projektgruppen	5
Inledning	7
Översikt över akademisk litteratur.....	13
Vilket stöd finns i mål och vägledningar?.....	17
Utveckla dialog och deltagandemetoder	23
INLEDANDE GRADIENT	24
TYST PROMENAD OCH VAL AV FÖREMÅL.....	25
DELA BERÄTTELSE.....	25
LYSSNA TILL SAMTAL	25
GÅENDE SAMTAL I SMÅ GRUPPER	25
AVSLUTANDE RING	25
FOTOSTUDIE.....	26
Landskap och välbefinnande.....	29
Referenser	31

Projektgruppen



MARI KÅGSTRÖM, forskare vid avdelningen för landskapsarkitektur, SLU.

Forskar om förändring och aktörers möjlighet att påverka praktiken kring välbefinnande och hållbarhet. Centralt är beslutsprocesser där svåra val om värden och framtid uttrycks, förhandlas och navigeras.

slu.se/cv/mari-kagstrom
mari.kagstrom@slu.se



ANDREW BUTLER, universitetslektor och forskare vid avdelningen för landskapsarkitektur, SLU.

Forskar om landskapsfrågor som grund för individuell och samhällelig identitet och välbefinnande, med fokus på hur olika landskapsvärden och kunskaper påverkar diskurser och belyser motstridigheten i beslut om landskap.

slu.se/cv/andrew-butler
andrew.butler@slu.se



SYLVIA DOVLÉN, forskare vid avdelningen för landskapsarkitektur, SLU.

Forskar om planeringsteorier, praktik och policy-implementering inom landskap och hållbar utveckling. I centrum står planerings- och policyaktörers menings-skapande, agerande och byggande av gemenskaper.

sylvia.dovlen@slu.se



Inledning

Begreppen välbefinnande och landskap är kontroversiella, komplexa och subjektiva. Samspelet dem emellan har många dimensioner, berör alla sinnen och kommuniceras gärna genom att uttrycka upplevelser och känslor i relation till en plats. I samhället är det vanligare att tala om natur än landskap. Begreppet natur lyfter dock ut människan från sin omgivning. Natur blir då en enhet som vi relaterar till men inte är en del av.

Nu går vi bortom de inbyggda begränsningarna i denna idé och engagerar oss i landskap som ett sätt att förstå hur människors välbefinnande beror av hur de möter och tolkar sina omgivningar, inklusive de kulturella faktorer som utgör vår omgivning.

Vi utgår från Världshälsoorganisationens arbete som betonar att hälsa och välbefinnande skapas och levs av människor i sina vardagsmiljöer (se textruta). Dessa miljöer hänger nära samman med hur landskap definieras i landskapskonventionen (se textruta).

Här skiftas fokus från det visuella till det upplevda vilket lyfter aktivitetens betydelse. Landskap förstås som den

vardagliga arenan för fysisk aktivitet, som en källa eller ett hinder för välbefinnande genom platsanknytning och identitet, samt som den arena genom vilken individer och samhälle engagerar sig i ”natur” och ”kultur”. Med andra ord så handlar landskap om vem vi är i samspel med den plats vi relaterar till. En viktig utgångspunkt är alltså att hälsa och välbefinnande formas genom människors relation till sina omgivningar.

Intresset för frågan är stort, i forskning, policy och praktik. I forskningslitteraturen finns två tydliga spår som främst utvecklats oberoende av varandra. Det ena tar sin utgångspunkt i naturbegreppet, från naturens direkta påverkan på människors välbefinnande, och tenderar att fokusera på det mätbara och kvantifierbara. Det andra handlar om hur människor skapar band till sin omgivning. Centrala begrepp är identitet och platsanknytning och fokuserar därmed på människans interaktion med landskapet.

Det finns dock ett framväxande forskningsområde som drar samman dessa spår och betonar den roll som platsbaserad identitet och anknytning

VÄLBEFINNANDE OCH HÄLSA

Välbefinnande avser ett positivt snarare än neutralt tillstånd och är i vissa fall synonymt med hälsa.

Världshälsoorganisationen (WHO 2006) definierar hälsa som ett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande, och inte bara avsaknad av sjukdom. Vidare synliggörs hälsa som ett positivt begrepp och som en resurs i vardagen (WHO Europe 1986).

Hälsa skapas och levs av människor inom ramen för deras vardagsliv där de lär, arbetar, leker och älskar.

I Sveriges mål för folkhälsopolitiken (Socialdepartementet 2017) betonas vikten av att människor har goda bo- och närmiljöer och handlingsutrymme för hälsosamma levnadsvanor.

Att ha inflytande och delaktighet i samhället och i det dagliga livet lyfts som centralt för hälsa. Ojämligheter i hälsa är ett problem både för individ och samhälle. Särskilda insatser krävs för att stärka de som mer sällan kommer till tals i planeringen av samhället.



har för psykologiskt och fysiologiskt välbefinnande.

En viktig arena för användande av denna kunskap är planering av den fysiska miljön i våra samhällen. I policylitteratur som kan anses fungera som stöd för planerare och andra aktörer inom planeringsfältet återspeglas de två spåren från forskningslitteraturen. Naturspåret är starkast. Den menings- skapande dimensionen av att skapa band till sin omgivning återfinns främst i kunskapsunderlag men sällan i konkreta verktyg eller praktiker. Det finns få överbryggande publikationer. Sammantaget innebär det att den verkliga potentialen i landskapets hälsofrämjande och holistiska betydelse inte tas till vara.

Gemensamt för folkhälsopolitiska mål och landskapskonventionen är tonvikten på människors deltagande. Delaktighet anses centralt både för människors välbefinnande och för att förstå och agera på landskap. I det vägledningsmaterial som vi fann ligger dock tonvikt på expert-kunskap framför allmänhetens deltagande.

Inom fältet fysisk planering har metodutveckling för deltagande i form av medborgardialog och samråd fått ökat fokus. Detta grundas bland annat i en stark kritik mot att i praktiken kommer inbjudningar allt för sent i processen, är organiserade på ett sätt som omöjliggör verklig delaktighet, samt marginaliserar svaga grupper i samhället.



FOTON: ANDREW BUTLER.

LANDSKAP

I landskapskonventionen (Council of Europe 2000) definieras landskap som:

Ett område sådant som det uppfattas av människor och vars karaktär är resultatet av påverkan av och samspel mellan naturliga och/eller mänskliga faktorer.

Definitionen ställer människan i centrum och omfattar även vardagslandskap. Det finns igen uppdelning i natur- och kulturlandskap. Vidare framgår att landskap är en viktig del av människors livskvalitet och välbefinnande. Bland annat genom att det bidrar till att skapa lokala kulturer och är en del av vårt natur- och kulturarv.

SAMSPEL ENLIGT DELTAGARNA

Samspelet mellan välbefinnande och landskap har många dimensioner. Det berör alla sinnen och kommuniceras gärna genom att uttrycka upplevelser och känslor i relation till en plats.

Det hänger samman med känslan av tillhörighet, att känna sig hemma och att kunna förstå, tolka och orientera sig i landskapet. Det handlar om att känna sig trygg och fri på samma gång.

Även interaktion med platsen är viktigt, kanske särskilt utöver ett mer passivt betraktande. Exempel på aktiviteter är att utforska, leka, odla, plocka bär, springa, simma, vandra. Men också vila, i form av att sjunka in i och bli en del av landskapet.

Viktigt är även att göra saker tillsammans med andra, människor som djur.

För välbefinnande är det centralt att vardagslandskapen, den plats man oftast befinner sig, kan stödja flera av dessa dimensioner. Även mer storslagna landskap med obrutna vyer över fjäll, slätt och hav är positivt för välbefinnandet. Detta är dock platser som mer sällan besöks.

Landskap formas över tid och representerar dåtidens och dagens rådande idéer, ideal och ageranden. För att kunna stödja landskapets hälsofrämjande betydelse är det viktigt att dessa samspel kan kommuniceras och ageras på i planeringen av framtida landskap.

Det finns alltså ett stort behov av att utveckla verktyg och angreppssätt som börjar i en annan ände, som stödjer identifierande av viktiga aspekter, som genererar diskussion och som möjliggör för fler att bli delaktiga. Som bidrag till detta så har vi formulerat och testat olika övningar som presenteras i avsnitt 'Utveckla dialog- och deltagandemetoder'. Utgångspunkten i det arbetet var att stödja människor i att förmedla sin relation till sin

omgivning och vad det i sin tur innebär för individers välbefinnande. Viktiga principer var att erbjuda en mångfald av olika verktyg och stimulerade reflektion och samtal utifrån olika perspektiv. Låta människor interagera med platsen på olika sätt. Ta hjälp av konkreta föremål för att sedan kunna lyfta helhet och komplexitet. Arbeta med berättelser och känslor. Erbjuder samtalsforum som också betonar aktivt lyssnande.

En viktig skillnad som framkom i vårt arbete är synen på människors interaktion med sin omgivning som direkt eller som en del i ett meningsskapande. För forskning och praktik är det centralt att båda dessa dimensioner tas med genom att fortsätta utveckla inter- och transdisciplinära studier.

Det är också viktigt att stärka kommunikationsvägarna mellan akademiska studier, policy och praktik.

Att tydligare lyfta deltagande som en hälsofråga inom fysisk planering kan ge ökad kraft i det arbete som betonas i policy men som ännu inte fått så stort genomslag i praktiken. Genom att tydligare betona människors skapande av sig själva och sin framtid som en viktig del i samrådsprocesser flyttar fokus från expertkunskap till människors vardag och hur denna ('tysta') kunskap kan förmedlas och ageras på.

LÄSHÄNVISNING

Detta dokument presenterar en studie om förståelse av välbefinnande och landskap i fysisk planering.

Studien utvecklades enligt en trepunktsstrategi:

- 1. Studie av akademisk litteratur**
- 2. Studie av mål och vägledningsmaterial**
- 3. Deltagande utforskning:**



Workshop &



Fotostudie

I denna inledning presenteras våra huvudresultat samt ramen för vårt arbete. I följande avsnitt skriver vi mer om våra delresultat, och våra synsätt och specifika reflektioner.



Översikt över akademisk litteratur

Länken mellan natur och hälsa återfinns i studier så tidigt som 1881. År 1930 formulerar Watson kärleken till naturen som en av de sammanlänkande faktorer som har betydelse för välbefinnande:

Some factors generally contributory to happiness are: enjoyment of and success in work, good health in childhood, popularity, success in dealing with people, marriage, election to offices, love of nature, and serious hard-working living. (Watson, 1930)

Med början i 1970-talet framkommer flera betydelsefulla akademiska publikationer som stödjer och påvisar naturens förmåga att lugna överstimulering. Dessa studier omfattar bland annat Roger Ulrichs (1983) banbrytande arbete som påvisade den positiva påverkan fönsterutsikt mot natur kan ha på sjukhuspatienters återhämtande.

Ett annat exempel är psykologerna Kaplan and Kaplans (1989) arbete som betonade miljöns restorativa förmåga och som påverkade hur yrkesverksamma inom landskap och design, och andra, förstår människans relation till naturen.

Miljöpsykologen Terry Hartig (1991) och landskapsarkitekten Patrik Grahn (1991) fortsatte utveckla arbetet i dessa tidigare studier och påvisade den restorativa påverkan från natur och parker, gröna ytors betydelse för att sänka stress, och vad människor behöver från allmänna platser som parker.

Även om det sedan år 2000, särskilt de första tio åren, varit ett starkt växande akademiskt intresse kring ämnet natur och hälsa så har dessa studier haft stort inflytande och utgör fortfarande grunden för dagens studier om natur och hälsa.

Den stora produktionen av akademisk litteratur (se figur 1 och textruta) kan delvis förklaras som den fas av testande och inkrementell utveckling som vanligtvis följer ett ämnets inledande utvecklingsfas i akademiska studier. Hartig med kollegor (2014) förklarar det genom att även relatera till en mångfald av andra faktorer. Dessa kopplar till ökad medvetenhet om att människor allt mer sällan har kontakt med naturen, och att det därav finns ett behov av att motverka detta genom planering och design av urbana miljöer. Att erkänna naturen som

gynnsam för att motverka epidemisk fetma har i vissa länder inneburit ett ökat fokus på stillasittande livsstil och natur-omgivningens stöd för fysisk aktivitet.

Det ökade intresset beror också på det, i det medicinska fältet, uttryckta behovet för en mer holistisk förståelse av faktorer som kan främja hälsa och välbefinnande (salutogenesis). Det vill säga i motsats till att fokusera på faktorer som leder till sjukdom (Antonovsky, 1996). Detta speglar det ökade fokus inom hälsostudier på livsstilsrelaterade sjukdomar som en viktig orsak till dödlighet, och ett ökat erkännandet av den rumsliga aspekten av hälsa. Ett sådant angreppssätt omfattar även en ökad insikt om de positiva effekter som miljön kan ha på hälsa.

Till följd av detta så engagerar sig nu flera olika discipliner, som geografer, miljöpsykologer, landskapsarkitekter med mera, i studier av hälsa. Inom detta breda forskningsområde ses naturkontakt som främjande av hälsa.

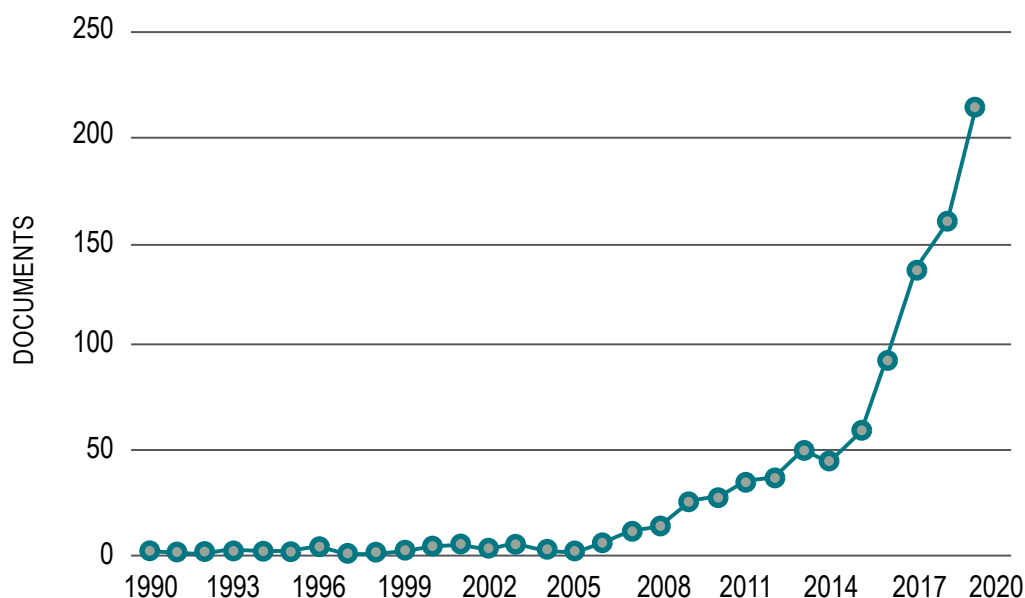
Hartig och kollegor (2014) identifierar fyra huvudstråk i denna forskning; luftkvalitet, fysisk aktivitet, social sammanhållning och stressänkning.

Dessa kan förstås som faktorer med direkt påverkan på hälsa och välbefinnande och som tenderar att vara mätbara och kvantifierbara.

Ett annat spår inom forskningen grundar sig i idén om att människor skapar band till platser som

förkroppsligar naturliga, psykologiska, sociala, historiska, religiösa, välbefinnande och kulturella dimensioner. Det vill säga aspekter som är mindre påtagliga, mer ogreppbara, dock alltså av stor betydelse för relationer mellan människors välbefinnande och miljö. Centralt i dess studier är begrepp som platsidentitet (Twigger-Ross och Uzzell, 1996) och det relaterade begreppet platsanknytning (place attachment) (Gustafson, 2001). Fysiska platser formar vår förståelse för vilka vi är och välbefinnande hänger samman med banden mellan människa och plats. Individerna drar nytta av relationer till naturliga miljöer för sin hälsa och sitt välbefinnande, inkluderat positiva effekter på fysiologiska, psykologiska, sociala och kulturella aspekter (Knez och Eliasson, 2017).

Dessa olika forskningsspår har för det mesta utvecklats oberoende av varandra. Det finns dock ett framväxande forskningsområde som drar dem samman och adresserar den roll som platsbaserad identitet och anknytning har för psykologiskt och fysiologiskt välbefinnandet (Korpela och Hartig, 1996; Menatti et al., 2019). Sådan forskning överbryggar disciplinära gränser och kallar på tvär- och transdisciplinära studier. Det är denna forskning som vi relaterar till när vi talar om "Välbefinnande och landskap".



Figur 1. Artiklar från tidskriftsdatabasen Scopus som använder begreppen "greenspace" och "health" i titel, abstract eller som nyckelord.¹

Vi sökte i den akademiska tidskriftsdatabasen Scopus efter begreppen "greenspace" och "health" för artiklar som publicerats mellan åren 1990 och 2020. Resultaten visar en dramatisk ökning av intresset för detta ämne. Av de 929 publikationer som producerats under denna period var 6 publikationer från 1990-1999; 70 publikationer från 2000-2009; och 853 publikationer för perioden 2010-2019. Nästan en fjärdedel av alla publikationer (228) kommer från 2019. Databasgranskningen visade också att studierna, även om de huvudsakligen kommer från miljövetenskap (42%), samhällsvetenskap (16%) och medicin (14%), omfattar ett brett spektrum av akademiska ämnen, totalt 24.

Till viss del kan denna exponentiella tillväxt ses i nästan alla akademiska områden, eftersom det finns en ökad drivkraft för publicering.

¹ Eftersom termer som 'nature' och 'landscape' är mångtydiga (t.ex. natur kan betyda karaktären hos något och landskap kan syfta på ett område med intellektuell aktivitet) så valde vi att fokusera på den mer tydligt definierade termen "green space" (se även Hartig et al., 2014)



FOTO: ANDREW BUTLER.

Vilket stöd finns i mål och vägledning?

Målet med analysen var att se vilket stöd det finns för att arbeta med välbefinnande utifrån ett landskapsperspektiv där människors interagerande med sin omgivning är centralt. Fokus var hur material som presenteras på fem nationella myndigheters webbsidor stödjer planerare och andra aktörer inom fältet att relatera till och agera på frågan.

Det visade sig snabbt att det finns en stor mängd material som spänner över målformuleringar, kunskapssammanställningar, vägledningar och verktyg.

Dessa presenteras i form av informationsblad, handböcker, statistiksammanställningar, rapporter, videofilmer med mera. Det finns alltså en stor mängd information och ny läggs ständigt till, och tas ibland bort. Det är svårt att orientera sig i den stora mängden och det finns sällan korsreferenser inom och mellan myndigheterna. Det är även svårt att utläsa statusen för materialet, det vill säga vad planerare kan, bör och ska använda i sitt arbete. Det innebär att planerare behöver ha en klar bild av vilken ingång de ska använda för att kunna hitta rätt. Upplägget missgynnar tvärssektoriella

frågor som inte har en given ingång.

Har ohälsa högre status än hälsa?

Nästan 20 år efter introduktionen av folkhälsomål och landskapskonvention lyfter Folkhälsomyndigheten (2018) tillsammans med flera statliga myndigheter återigen planering som en viktig arena för främjande av hälsa. De påpekar att samverkan mellan myndigheter kring hälsofrågan länge varit vilande men att ett fokus på 'friskfaktorer' i planering kan vitalisera arbetet.

En viktig parameter är dock att friskfaktorer och främjande av hälsa genom fysisk planering enligt lagstöd och praxis har en mer frivillig än tvingande karaktär. Detta är tydligt hos Boverket (2019), som i sin tolkning av plan- och bygglagen främst definierar begreppet hälsa som risker för ohälsa. Naturvårdsverket (2020) väljer dock att med hänvisning till miljöbalken lyfta både skyddande och främjade perspektiv i sin vägledning för så kallade strategisk miljöbedömning av planer.

Tabell 1. Resultat för sökning på respektive myndighets webbsida. Träffar via allmän sökfunktion / träffar i publikationsdatabaser * [20 oktober 2019].

MYNDIGHET	SÖKORD: Natur	SÖKORD: Landskap	SÖKORD: Hälsa	SÖKORD: Välbefinnande
Boverket	849/231	401/81	207/325	230/81
Naturvårdsverket	9122/2013	2287/87	1296/46	138/11
Folkhälsomyndigheten	349/5	41/1	2292/191	267/6
Riksantikvarieämbetet	153/18	212/47	22/5	8/0
Trafikverket	4161/30	2724/43	3028/17	248/1

* De fem myndigheterna har i olika grad ansvar för följande områden som alla relaterar till vårt tema: landskap, välbefinnande, hälsa, naturmiljö och kulturmiljö. Det är svårt att göra avancerade sökningar genom de sökfunktioner som finns på myndigheternas webbsidor. Vi valde därför att söka på ett ord i taget och sedan successivt göra olika urval för att finna material som hanterar kopplingar. Observera att sökningen syftar till att vara orienterande utifrån en planerares perspektiv, inte systematisk heltäckande.

Idag gäller att det är kommunerna själva som har rådighet över hälsofrämjande frågor. Länsstyrelsen kan rådge och stödja kommunerna i detta, men inte överpröva frågan. Detta i kontrast mot att 'risk för ohälsa' utgör ingripande-grund för länsstyrelsen. Detta kan förstås som att det finns ett starkare skydd för ohälsa än för främjande av hälsa, eller att de olika perspektiven har olika status. En viktig aspekt är att trots att hälsofrågan har potential att överbrygga flera myndigheter så finns det ingen gemensam förståelse av hur hälsa ska förstås och ageras på i dagsläget.

Kan silos överbryggas?

Ögonblicksbilden vid orientering på myndigheternas webbsidor är att hälsa och landskap hanteras som skilda fenomen. När begreppet hälsa används som tema eller rubrik omfattas främst risker, buller och andra störningar. Med andra ord så får begreppet hälsa stå för "risk för ohälsa". Detta gäller dock inte Folkhälsomyndigheten som naturligt har en bredare ingång till hälsa.

Letar man vidare genom sökträffar på webbsidor och publikationer märker man att det även finns ett starkt växande fält avseende främjande av hälsa utifrån perspektivet människa och natur.

IDENTITET

Identitet representerar det som är centralt, verkligt eller typiskt för någon och är en källa till mening och erfarenhet. Det utvecklar en känsla av tillhörighet, skapar en retorik genom vilken aktiviteter och relationer kan legitimeras (Dixon and Durrheim, 2000).

Relationerna vi utvecklar med vår omgivning skapar tillhörighet, mening och trygghet. När plats erkänns som viktig informerar den människors identitet och utvecklar band som i sin tur stöder och informerar enskilda handlingar. Starkare band resulterar i mer hållbara landskap, eftersom individer och grupper skapar tillhörighet och ägande av landskapet. Dessa band stärker också individers välbefinnande (Knez et al., 2018).

Centrala begrepp är ekosystemtjänster, friluftsliv och grön infrastruktur. Här är fokus främst människors direkta kontakt med naturen eller 'det gröna'. Samt genom aktiviteter som fysisk aktivitet och friluftsliv där naturen utgör arenan. Det finns en tendens till att reducera naturens komplexitet till mätbara element som karaktär, kvalitet, exponering och tillgång. Ett tydligt fokus på välbefinnande genom människors meningsskapande interaktioner med naturen saknas.

För landskap ser man inte samma växande trend. I de vägledningar som är sökbara hanteras landskap oftast inom ramen för landskapsanalys. Främst för linjär infrastruktur som vägar och järnvägar samt för etablering av vindkraftsverk.

Landskapskonventionen formulerar landskap som något vi uppfattar, att landskap får betydelse för vem vi är i förening med den plats vi relaterar till. Detta tas upp i en del av kunskapsunderlagen, men vi finner inte att vägledningar kring landskap tydligt hanterat detta relationella perspektiv. Landskap, anknytning till plats och identitetsutveckling positioneras inte heller som en välbefinnandefråga.

Det finns alltså en stor utvecklingspotential. Ett potentiellt överbryggande element mellan de två fälten är 'identitet' (se textruta). Idag finns begreppet som en kulturell ekosystemtjänst. Oftast betonas dock då den enskilda platsens identitet och särprägel, och mer sällan står människans egen identitetsskapande process i relation till sitt vardagslandskap i fokus.

Har expertkunskap företräde framför delaktighet?

I folkhälsomålen lyfts människors delaktighet som centralt för deras hälsa. I landskapskonventionen anges människors deltagande som centralt för att man ska kunna förstå och agera på landskap. I kunskapsunderlag och vägledningslitteraturen för landskap nämns människors upplevelse av landskap som viktig. Men i görandet ligger betoningen oftast på sammanvägning av experters blick på landskapet utifrån sina respektive sakområden (tvärssektoriellt samarbete).

I de vägledande dokumenten för hälsa finns skrivningar om vikten av de närboendes och andras deltagande för att

få information om till exempel ekosystemtjänster. Men även här betoning på det som är mätbart och ofta fördefinierat. För både landskap och hälsa saknas i stort exempel på (eller hänvisning till) verktyg och metoder för hur man kan underlätta för exempelvis närboende att förmedla platsens betydelse som helhet, i sin komplexitet. Överlag är också kopplingen till delaktighet som hälsofråga svag i material som betonas som vägledande i planering.

Här finns stor utvecklingspotential och vi identifierar 'deltagande' som det andra möjliga överbyggande elementet för att bättre ta till vara och agera på potentialen i hur människors välbefinnande beror av hur de möter och tolkar sina omgivningar. Detta utvecklas i nästa avsnitt.



FOTO: ROGER HJORTZEN & SYLVIA DOVLÉN.





FOTO: MARI KÅGSTRÖM & SYLVIA DOVLÉN.



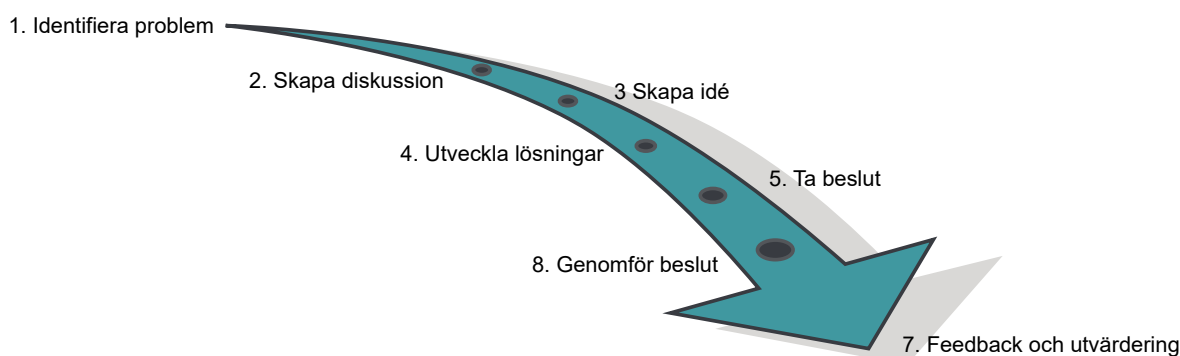
Utveckla dialog och deltagandemetoder

Deltagande i form av dialog och samråd har fått ökat fokus i dagens debatt om fysisk planering. I den här rapporten lyfts deltagande in via Landskapskonventionen och Sveriges folkhälsopolitiska mål. Det finns ökad medvetenhet om den lokala kunskapens relevans för att informera planeringsstrategier och att mångfalden av frågor som finns i samhället kräver flexibelt och öppet beslutsfattande. På många håll arbetas det för att förbättra processerna. Bland annat genom att finna sätt att göra allmänheten mer delaktiga i beslut som rör dem. Det är viktigt att deltagarna kan informera beslutsprocesser både innan beslut fattas, de kan börja så tidigt som de identifierar problemet, och gå vidare till att ge feedback om beslut (se figur 2).

Fokus är dessutom i praktiken ofta på insamling av allmänhetens synpunkter på tänkt etablering, effektivisering av processen eller för att undvika konflikt av olika slag när beslut ska tas.

Detta står i varierande grad i kontrast till följande principer som framkommer olika studier (Theil, 2015; Isaksson & Kågström, 2019) och som vi ser som en viktig grund för deltagande och dialog om välbefinnande och landskap:

Figur 2. Möjliga ingångar för deltagande i en beslutprocess.



- Erbjud en mångfald av olika verktyg för att stimulera reflektion och samtal.
- Finna sätt att även nå grupper som inte brukar delta på traditionella samråd.
- Interagera med platsen på olika sätt, själv och tillsammans med andra.
- Utgå från något konkret för att sedan kunna lyfta helheten.
- Erbjud samtalsforum som också betonar aktivt lyssnande.
- Med hjälp av berättelser nyansera förståelsen av en plats och därmed medverka till att planeringssituationen förstås på annat sätt.
- Berättelser kan hantera komplexitet och har förmågan att innehålla många lager
- Berättelser berör och kan omfatta känslor, hopp och drömmar.

Dessa principer låg till grund för studiens tredje del. Denna del hade två syften. Dels att finna sätt att operationalisera resultaten från litteratur- och policystudierna genom att testa och utveckla metoder som stödjer samtal och förståelse kring vilka vi är och vill vara i relation till en plats. Dels att ytterligare utforska vad landskap och välbefinnande kan betyda.

Workshop utomhus



En solig vårdag 2019 bjöd vi in till en workshop kring temat välbefinnande och landskap där vi genomförde olika övningar tillsammans med en grupp yrkesverksamma inom fälten landskap, ekologi, miljö, miljöpsykologi, planering och naturvägledning. Övningarna beskrivs nedan.

INLEDANDE GRADIENT

Inledande övningar är viktiga för att bryta isen, skapa kontakt och få en initial bild av gruppen. Vi bad deltagarna att ställa sig längs en tänkt gradient mellan två noder utifrån hur de tar ställning till följande frågor:

- Varför deltar du på denna workshop: för att du är intresserad av ämnet (nod 1) – för att den genomförs utomhus (nod 2)?
- Vad intresserar dig: stad – landsbygd?
- Vad är viktigt för dig: natur – kultur?
- Vad är du yrkesverksam inom: landskap – välbefinnande?

Övningen innebar att deltagarna i första hand använde kroppen och rummet (platsen) för att visa sitt ställningstagande. Den bild som växte fram var grunden till kortare samtal med argument för sin egen position och reflektioner kring täthet och tomrum som uppstod längs gradienten.

TYST PROMENAD OCH VAL AV FÖREMÅL

Vi erbjöd deltagarna att under ca 10 minuter röra sig fritt i området under tystnad. De ombads även plocka upp ett föremål från omgivningen som för dem säger något om välbefinnande och landskap. Om möjlighet ges är det bra att låta denna övning ta längre tid eftersom det skulle ge mer tid till reflektion.

DELA BERÄTTELSE

Efter gemensam promenad till en förutbestämd plats bad vi deltagarna att ställa sig i två ringar, en vänd inåt och den andra utåt. Deltagarna presenterade sitt föremål och dess relevans för personen framför dem. Deltagarna bytte sedan föremål med varandra och den yttre cirkeln flyttade ett steg till vänster så att nya par bildades. Varje deltagare återberättade berättelsen de just hört om det föremål som de fått. Detta upprepadades en gång till vilket innebar att varje deltagare lyssnade till och berättade och återgav tre berättelser.

Övningen innebar att deltagarna behövde finna sätt att både formulera sina egna tankar och förstå och förmedla andras förhållningssätt till föremålet och temat.

LYSSNA TILL SAMTAL

En kort promenad ledde oss till ytterligare en förutbestämd plats där deltagarna bjöds in att ställa sig i en ring. Övningen gick sedan ut på att tre frivilliga ombads

att gå in i ringens mitt och påbörja ett samtal utifrån frågan - varför är du intresserad av landskap och välbefinnande? Uppgiften för de som stod i ringen var att lyssna, och kunde när som helst bryta in i samtalet genom att knacka någon av de tre på axeln och överta dennes plats. Samtalet underlättades av facilitatorer som påminde om temat och lyfte in fler frågor när det behövdes. De frågor som berördes var:

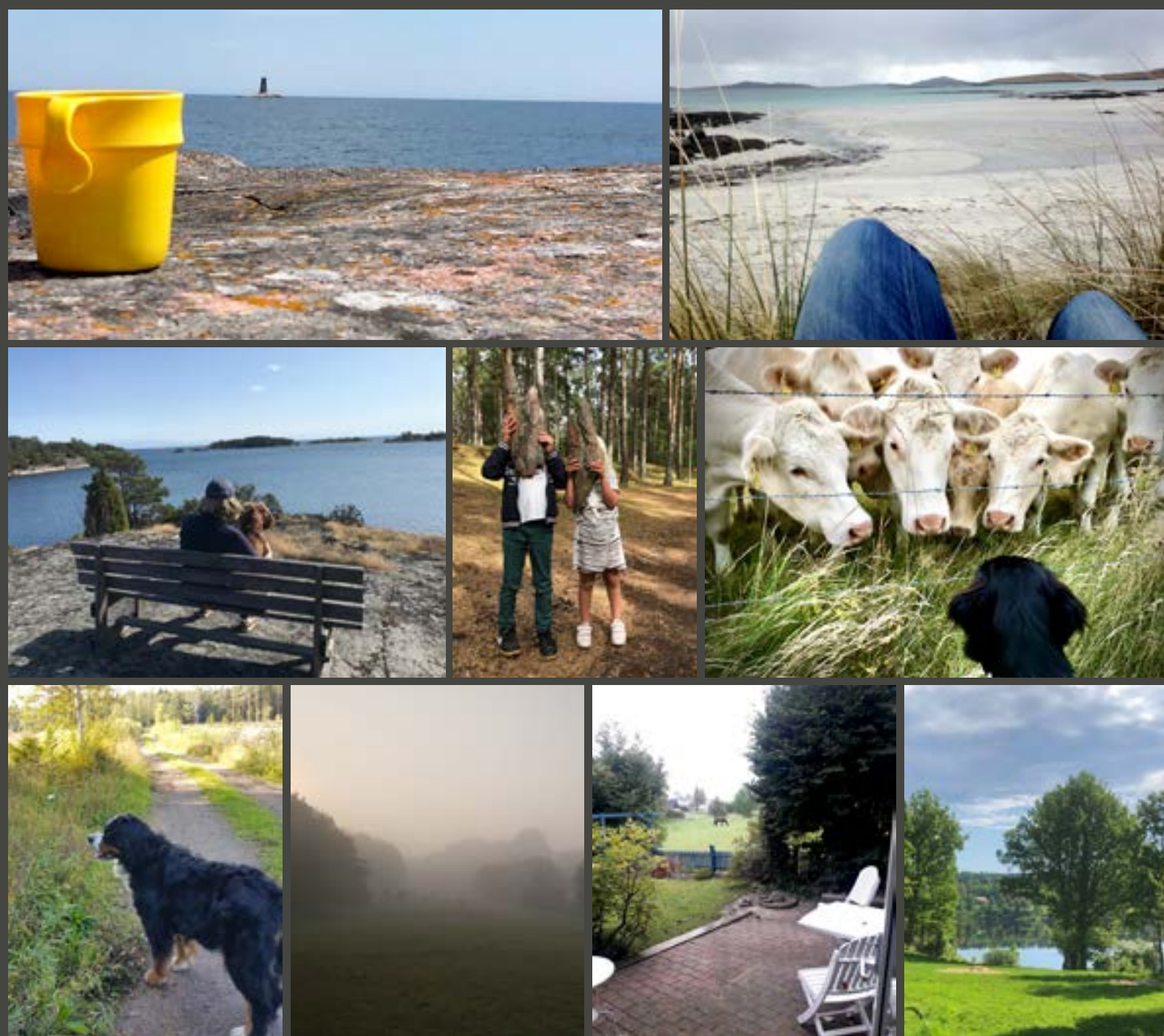
- Vad betyder välbefinnande från landskap för dig?
- Varför är det viktigt att diskutera relationen mellan landskap och välbefinnande?
- Hur införlivar du dessa aspekter i ditt arbete?

GÅENDE SAMTAL I SMÅ GRUPPER

I grupper om tre bjöds deltagarna att under en 15 minuter lång promenad i området fortsätta diskutera det som kommit upp under dagen. Vi instruerade dem att lyssna på djupet. Detta var ett sätt att både komma länge i frågan samt ge dem möjlighet till eftertanke i ett lugnare tempo och i mindre grupp.

AVSLUTANDE RING

Som avslutning ställde vi oss i en ring och bjöd in de som ville dela med sig av det som kommit upp under promenaden. Cirkeln skapade en egen plats i landskapet där alla kunde höra och se varandra.



FOTOGRAFER (MED BÖRJAN HÖGST UPP, FRÅN VÄNSTER TILL HÖGER): GUDRUN RABENIUS, EMMA BUTLER, JOHAN AXELSON, HARALD KLEIN, FREDRIK JERGEMO, ULLA MYHR, JOHAN PRIES, EVA GÖRANSSON, JOHAN RONNESJÖ.,



FOTOSTUDIE

Den andra delen var en fotostudie. Vi bad en grupp yrkesyrkesverksamma inom det akademiska fältet landskap att bidra med foton som för dem illustrerade rapportens rubrik (Välbefinnande och landskap – bortom natur). Trots det inte fanns någon uppmaning att förklara sitt

foto bifogade många sina tankar. Detta gav en ytterligare dimension och djupare förståelse för vad avsändaren ville förmedla med sin bild.

Fotostudien kom alltså inte bara att handla om vad en extern betraktaren ser i en sammanställning av foton, utan också om att foton och berättelser kan stödja varandra bland annat genom att



FOTOGRAFER (MED BÖRJAN HÖGST UPP, FRÅN VÄNSTER TILL HÖGER): ERIK HUNTER, CHRISTER BORGLIN, TOMAS ERIKSSON, MARK WALES, CAROLA WINGREN, TITTI OLSSON, MALIN ERIKSSON, ERIK AXELSSON & CHRISTINE HAALAND.

foton kan fungera som ett samtalsstöd.

Vår förfrågan om foton var medvetet öppen för att inte göra onödiga begränsningar. Men många hörde av sig och ville ha förklarat vad vi menade, särskilt med delen ”bortom natur”. Denna gång fick de inga ytterligare förklaringar utöver att det var deras tolkningar vi ville fånga. För att använda denna metod

i en planeringsprocess är det dock viktigt att underlätta för deltagarna genom att vara mer tydlig med syftet och förväntningar än vad som var nödvändigt för vår delstudie. Det är även viktigt att fundera över vilka man vänder sig till eftersom det påverkar vilka som har möjlighet att höras och synas i samtalet.



Landskap och välbefinnande

Utifrån workshop och fotostudie framgick följande som centralt för deltagarna avseende landskap och välbefinnande. Landskap, välbefinnande och deras relationer är komplexa. Landskap ger välbefinnande, men kan också vara en källa till stress. Landskap och välbefinnande har både en kollektiv och individuell dimension. Det är viktigt att fundera över vilka som får vara med och bestämma vad landskap och välbefinnande är.

Välbefinnande kommuniceras ofta genom att uttrycka upplevelser och känslor i relation till en plats. Välbefinnande är flersinnligt och emotionellt. Påverkas indirekt av alla sinnen och av känslomässiga upplevelser, både i nuet samt från minnen av tidigare upplevelser.

Känslan av välbefinnande hänger samman med att individer känner sig hemma, trygga och bekväma på en plats. En känsla av tillhörighet, och i vissa fall ägandeskap. Det handlar om att kunna förstå, tolka, känna igen och orientera sig i landskapet. Det handlar också om känslan av frihet, vara trygg och fri på samma gång. Vilka landskap som stödjer

detta beror också på individers förförståelse och kulturella ramar.

Att interagera med landskapet är en viktig del. Att genom olika aktiviteter som odla, leka, plocka bär, springa, simma, vandra ta del i landskapet utöver ett passivt betraktande. Viktigt är också den sociala interaktionen, att göra saker tillsammans med andra — människor och djur.

Vardagsmiljöerna lyfts fram som betydelsefulla i frågan om välbefinnande och landskap. Centralt är den mångbottnade relation individer har till dessa miljöer, både i betydelsen vad de gör och hur de upplever och läser landskapet. Även mer storslagna landskapen med vyer över fjäll, slätt och hav nämns som viktiga. I dessa landskap finns en tendens till en mer betraktande än interagerande ansats.

Kulturella landskap med tidsdjup stödjer välbefinnande. Landskap representerar tankar, idéer, ideal och ageranden — idag och historiskt. Kultur omfattar även det av människan byggt, kultiverat eller domesticerat, det vill säga monument, kulturlandskap, odlingar, hyggen, vägar och husdjur.

Referenser

- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11, ss. 11–18.
- Boverket (2019). *Begreppen hälsa, säkerhet och risk i PBL*. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/Allmant-om-PBL/teman/halsa-sakerhet-och-risker/begreppen-halsa-sakerhet-och-risk-i-pbl/> (besökt 2020-10-28)
- Council of Europe (2000). *European Landscape Convention*. Florence: Strasbourg: Council of Europe.
- Dixon, J. and Durrheim, K. (2000). Displacing place-identity: A discursive approach to locating self and other. *British Journal of Social Psychology*, 39(1), ss. 27–44.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). Definitioner, mål, ramverk och uppföljningssystem för miljörelaterad hälsa. *En sammanställning inom ramen för Miljömålsrådet*. Publicerad: 14 september 2018.
- Grahn, P. (1991). Landscapes in our minds: people's choice of recreative places in towns. *Landscape Research*, 16, ss. 11–19.
- Gustafson, P. (2001). Roots and Routes: Exploring the Relationship between Place Attachment and Mobility. *Environment and Behavior*, 33, ss. 667–686.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects of Natural Environment Experiences. *Environment and Behavior*, 23, ss. 3–26.
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, ss. 207–228.
- Isaksson, S., Kågström, M. (2019). Vadå påverka? Om berättelser från Vårberg. I: Hellström, B. & Daram, L. (red.) *Stadsutveckling & design för motstridiga önskemål. En bok om nödvändigheten av förändring i tanke och handling för sociala hållbarhetsprocesser*. Arkus skrift nr 77, Arkus förlag.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Knez, I., Butler, A., Ode Sang, Å., Ångman, E., Sarlöv-Herlin, I. & Åkerskog, A. (2018). Before and after a natural disaster: Disruption in emotion component of place-identity and wellbeing. *Journal of Environmental Psychology*, 55, ss. 11–17.

- Naturvårdsverket. (2020). *Befolkning och hälsa*. <https://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledning/Miljobedomningar/Strategisk-miljobedomning/Miljoaspekter-i-miljobedomning/Befolkning-och-halsa/>
- Socialdepartementet (2017). *Regeringens proposition 2017/18:249 God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*. Riksdagen godkände målområdena den 14 juni 2018.
- Thiel, P. (2015). *Dialog för landskap – en handledning*. Uppsala: SLU Centrum för naturvägledning.
- Twigger-Ross, C. & Uzzell, D. (1996). Place and Identity Processes. *Journal of Environmental Psychology*, 16, ss. 205–220.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. I: Altman, I. & Wohlwill, J. F. (red.) *Behavior and the Natural Environment*. Boston, MA: Springer US.
- Watson, G. (1930). Happiness among adult students of education. *Journal of Educational Psychology*, 21, ss. 79–109.
- WHO (2006). *Constitution of the World Health Organization*. Basic Documents, Supplements, October 2006.
- WHO Europe (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Copenhagen.



FRAMTIDENS
DJUR, NATUR
OCH HÄLSA



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE