



# Den magiska formeln för lycka i staden

alecta  
fastigheter

NORDR

RI.  
SE

# Innehåll

## Inledning

Stadsliv och välbefinnande - kontrasterande världar .....	3
En process i samverkan .....	4
Planera för välbefinnande i staden .....	5
Insiktsdriven stadsutveckling .....	6
Främjat välmående i staden – en god samhällsekonomisk investering .....	7

## Realtidslabb och Think tanks

TT1 - Lyckans beståndsdelar .....	9
TT2 - Stadens byggstenar för välbefinnande .....	10
TT3 - Staden skeden .....	11
TT4 - Gestaltning för hälsa och välbefinnande .....	12

## Målområden

<i>Kunskapsbas:</i> .....	13
Process .....	14
Bygg för och med naturen .....	15
Planera för rörelse .....	16
Gestalta för fem sinnen .....	17
Skapa förutsättningar för gemenskap .....	18
Utforma miljöer för trygghet och tillit .....	19

<i>Tillämpning: Verktyg och exempel</i> .....	20
Bygg för och med naturen .....	22
Planera för rörelse .....	24
Gestalta för fem sinnen .....	26
Skapa förutsättningar för gemenskap .....	28
Utforma miljöer för trygghet och tillit .....	30

<b>Till sist</b> .....	31
<b>Källor</b> .....	32

# Stadsliv och välbefinnande – kontrasterande världar?

Idag bor över hälften av världens befolkning i städer, en siffra som förväntas öka till nära 70% fram till 2050. I Sverige är redan nu 80% av befolkningen tätortsbor och städernas utformning är därför helt central för människans livsvillkor. I en värld där stadslivet ständigt accelererar och urbaniseringen fortsätter att öka, blir det allt viktigare att bygga kunskap om hur vi kan utforma våra livsmiljöer för att främja välbefinnande hos befolkningen.

Snabb urbanisering skapar stora möjligheter för positiv utveckling men har också medfört en oroande ökning av både fysisk och mental ohälsa (WHO, 2022). Sambandet mellan stadsliv och välbefinnande är komplext då städer erbjuder tillgång till utbildning, arbete och kultur, samtidigt som dess invånare exponeras för både stressorer som buller och trängsel, och föroreningar som kan påverka den fysiska hälsan negativt (Hartig et al., 2014).

Vad man kunnat se i forskning är att yttre stress och exponering för urbana miljöer är kopplat till en ökad risk för psykiska sjukdomar, inklusive depression, ångest, psykosjukdomar och schizofreni (Haddad et al., 2015; Reichert et al., 2020; Sundquist et al., 2004). Å andra sidan har stadsboende visat sig leva längre och ha en bättre allmän hälsa än de som bor på landsbygden. Den komplexa dynamiken mellan stadsliv och välbefinnande studeras utifrån flera olika perspektiv och kunskapsområden däribland:

- Socioekonomiska faktorer såsom utbildningsnivå och tillgång till service, kultur och goda boendemiljöer
- Miljö- och luftkvalitet och hur vår hälsa påverkas av föroreningar
- Stadsplanering och design utifrån ett miljöpsykologiskt perspektiv
- Neurobiologisk respons på urbana miljöer, design och gestaltning
- Ljudnivåer och buller
- Sociala relationer och förutsättningar för gemenskap
- Tillgång till hälso- och välfärdstjänster
- Förutsättningar för fysisk aktivitet och tillgång till rekreativa miljöer som främjar hälsa och välbefinnande

## Ensamhet som folksjukdom

Ensamhet har blivit ett växande problem i det svenska samhället, en trend som speglar globala mönster av ökad social isolering. Denna utveckling har förvärrats av faktorer som urbanisering, den teknologiska utvecklingens dubbelverkande effekter på sociala interaktioner och, mer nyligen, de sociala begränsningarna till följd av pandemier som COVID-19. Ensamhet kan definieras som en subjektiv känsla av att vara isolerad eller separerad, oavsett mängden social kontakt. Denna känsla av isolering är inte bara en emotionell erfarenhet utan kan också ha omfattande fysiska och psykologiska konsekvenser.

## Forskning och statistik

Enligt forskning från flera länder känner en betydande del av befolkningen ensamhet och isolering. En studie genomförd av Folkhälsomyndigheten i Sverige har påvisat att var fjärde svensk medborgare upplever besvär av ensamhet och isolering. Forskning från universitetet i Chicago indikerar att ensamhet kan ha lika allvarliga hälsokonsekvenser som att röka 15 cigaretter om dagen. Exempelvis har studier funnit samband mellan ensamhet och ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, depression och för tidig död. Denna forskning understryker vikten av att ta itu med ensamhet inte bara som ett socialt utan även som ett folkhälsoproblem.

De ökande siffrorna av ensamhet kan kopplas till flera samhällsförändringar. Urbanisering och teknologiska förändringar har förändrat hur vi interagerar med varandra. Den digitala kommunikationens ökning har i vissa fall ersatt djupare, personliga förbindelser. Andra faktorer inkluderar ökad rörlighet på arbetsmarknaden, vilket ofta innebär att människor flyttar från sina ursprungliga sociala nätverk, samt bidrar till en ökning av antalet ensamhushåll. Äldre människor är särskilt utsatta för ensamhet, särskilt de som lever ensamma eller är isolerade från sina familjer.

## När vi planerar och bygger

När det gäller att planera och bygga vår fysiska miljö finns det flera strategier som kan användas för att motverka ensamhet. Genom att prioritera design och densitet kan städer skapas med lättillgängliga och välutnyttjade gemensamma utrymmen som parker och mötesplatser, vilket främjar spontana sociala interaktioner. Integration av olika boendeformer och socialt blandade bostadsområden kan också bidra till en större känsla av gemenskap. Genom att förstå och adressera ensamhet i våra samhällsplanerings- och byggnadsprocesser kan vi bidra till ett hälsosammare, mer inkluderande samhälle där fler människor känner sig delaktiga och värderade.

# En process i samverkan

Under våren 2022 vann Alecta Fastigheter och bostadsutvecklaren Nordr, genom det gemensamma bolaget Convea, en markanvisningstävling och därmed rollen som ankarbyggaktör för utvecklingen av Valparaiso i Värtahamnen, Stockholm.

Projektidén bygger på insiktsdriven stadsutveckling där ambitionen är att redan i planeringsstadiet av en ny stadsdel undersöka möjligheten att utveckla städer och platser som skapar större förutsättningar till välmående, hälsa och lycka. Bolagen förenas i den gemensamma drivkraften att lyfta städer och platser samt skapa levande närområden, platser där människor känner tillhörighet. För denna ekvation är samverkan mellan offentlighet, näringsliv och akademi avgörande.

## Process i samverkan

Tillsammans med samarbetspartners driver Alecta Fastigheter och Nordr olika realtidslabb inom ramarna för projekt Valparaiso. Syftet är att utmana dagens stadsutveckling med innovation, samskapande och nya perspektiv. Exempel på realtidslabb är Lycka, hälsa och välmående i fysiskt byggda miljöer, buller samt energi, cirkularitet och food-tech. Denna rapport sammanfattar insikter från arbetet med labbet inom Lycka, hälsa och välmående. Alecta Fastigheter och Nordr har ingått ett innovationspartnerskap med RISE för arbetet med realtidslabbet.

## Avgränsning

Realtidslabbets frågeställning har varit hur vi med fysisk planering och arkitektur kan främja hälsa och välbefinnande. Människors välmående påverkas givetvis i hög grad av en rad helt andra faktorer, men då många av dem ligger utanför planprocessens rådgivning har dessa inte inkluderats i processen. Kopplingen mellan byggd miljö och människors välbefinnande är ett område under utveckling där mer forskning behövs för att fördjupa kunskap och stärka samband. De målområden som presenteras i rapporten är fem områden där labbet kunnat hitta starkt vetenskapligt stöd och som är några av nycklarna till att skapa goda och hälsosamma livsmiljöer.



# Planera för välbefinnande i staden



## Resultat

Genom arbetet har realtidslabbet identifierat fem olika målområden inom vilka det i forskning finns belagda samband mellan stadens utformning och människors välbefinnande. De fem målområdena är alla viktiga komponenter för att skapa goda livsmiljöer med människan i centrum.

De fem målområdena är:

1. Bygg för och med naturen
2. Planera för rörelse
3. Gestalta för fem sinnen
4. Skapa förutsättningar för gemenskap
5. Utforma miljöer för trygghet och tillit

## Välmående - ett nationellt folkhälsomål

Det övergripande nationella folkhälsomålet är att skapa samhällliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och att sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Målet tydliggör samhällets ansvar som förutsätter ett gemensamt och tvärsektoriellt arbete. Fysisk planering och gestaltning är en delmängd i att uppnå målet och i detta dokument presenteras ett antal verktyg och exempel för att planera för välbefinnande i staden.

# Insiktsdriven stadsutveckling

Det finns så klart ingen magisk formel för lycka och välmående i staden, men det finns däremot vetenskaplig forskning som belyser hur vår fysiska miljö påverkar vår hälsa och vårt välmående. Den här rapporten belyser just detta.

I detta "realtidslabb" har RISE, Alecta Fastigheter och Nordr tillsammans gjort en kartläggning av det aktuella forskningsläget på området. Med hjälp av inspel av tvärvetenskaplig expertis och tillsammans med Stockholms stad har syftet varit att bygga en kunskapsbas för hur vi kan arbeta aktivt med att planera stad för att främja hälsa och välmående, och utifrån detta lyfta möjliga verktyg för implementering i ett nästa steg.

Realtidslabbet har pågått under 2023 och bestått av litteraturstudier, kunskapshöjande föreläsningar och think tanks där tvärvetenskaplig expertis har bjudits in för att belysa området lycka och välbefinnande i staden utifrån olika perspektiv. Insikter från genomförda think-tanks resulterade i fem målområden som alla beskrivs i rapporten. För respektive målområde definieras en kunskapsbas baserat på insikter från det genomförda labbet samt även verktyg och tillämpning med utgångspunkt från stadens olika skalor; region, stad, stadsdel, närmiljö, byggnad. I rapporten finns även projekt som får exemplifiera respektive målområde och från vilka viktiga lärdomar kan hämtas.

## Från RISE, Alecta Fastigheter och Nordr har blant annat följande personer deltagit:

Camilla Berggren-Tarrodi, projektledare, arkitekt, RISE  
 Carina Carlman, forsknings- och affärsutvecklingschef, arkitekt, RISE  
 Marit Eskel, forskare, disputerad sociolog, RISE  
 Andreas Huss, projektledare, arkitekt, stadsplanerare, RISE  
 Martina Bergh, affärsutvecklare Nordr  
 Charlotte Danielsson, affärsutvecklare, Nordr  
 Ulrika Sohlenius, samverkanschef, Nordr  
 Stina Stjärnström, projektutvecklare, Alecta Fastigheter  
 Helena Ågren, affärsansvarig stadsutveckling, Alecta Fastigheter

## Sakkunniga som under arbetet bidragit med insikter och expertis är bl.a:

Micael Dahlén, lyckoforskare, ekonomiprofessor Handelshögskolan  
 Lina Zakrisson, samhällsplanerare, nationalekonom, Ensamhetsrevolutionen  
 Katrin Behdjou Arshi, chef stadsutveckling, Fastighetsägarna  
 Joakim Forsemalm, docent i etnologi, Centrum för management i byggsektorn  
 Lukasz Krupinski, arkitekt, certifierad Well-AP, ÅWL arkitekter  
 Isabelle Sjövall, neurodesigner och hjärnforskare, UCL  
 Gustav Magnusson, stadsplanerare, Urbanism by Magnusson  
 Janica Wiklander, arkitekt, VD, Henning Larsen architects  
 Lefteris Zacharakis, arkitekt, Well institute  
 Henrik Rundquist, arkitekt, &Rundqvist Arkitekter  
 Lisa Sinclair, arkitekt, &Rundqvist Arkitekter

Samt stadsplanerare, projektutvecklare, landskapsarkitekter, miljöskunniga inom Stockholms stad (Stadsbyggnadskontoret, Exploateringskontoret och Trafikkontoret)

# Främjat välmående i staden – en god samhällsekonomisk investering

Ett gott liv som främjar både fysiskt och psykiskt välbefinnande är inte bara en vinst för individen utan kan ses som en stor nytta för samhället som helhet. Flera av de utredningar och rapporter som ligger till grund för realtidslabbet pekar tydligt på att hälsofrämjande åtgärder inte bara gynnar individens välmående utan också leder till minskade kostnader för hälso- och sjukvården på lång sikt.

## Hur mår vi?

I mätningar både nationellt och internationellt kan man se att det generella välbefinnandet i Sverige är högt. I FNs World happiness report hamnar Sverige på fjärdeplats på listan över världens lyckligaste länder. Trots det finns stora skillnader mellan olika grupper i befolkningen och man ser att psykiska besvär har ökat inom alla åldersgrupper under 2000-talet, särskilt hos unga (FOHM, 2022). Psykisk ohälsa är idag den del av den totala ohälsan som står för flest sjukskrivningar (FK 2023). Även vad gäller fysisk aktivitet tycks utvecklingen ha gått åt fel håll de senaste decennierna. 2016 uppskattades kostnaderna för ohälsa kopplad till fysisk inaktivitet hos befolkningen uppgå till 4,1 miljarder kr årligen. Samtidigt beräknades de direkta kostnaderna kunna minskas med 60–70 miljoner kr under en femårsperiod om andelen som når rekommenderad nivå av aktivitet ökade med 1% (FOHM, SLV 2017).

Den verklighet hälso- och sjukvård står inför är ansträngd. Kostnader har under 2000-talet eskalerat och väntas bli allt högre i takt med en åldrande befolkning. För att vända trenden behövs satsningar på preventiv hälsa. Siffror från SCB visar att i genomsnitt endast ca 3% av hälso- och sjukvårdens utgifter sedan 2001 gått till förebyggande vård.

## Ekosystem för det goda livet

Det är lätt att föreställa sig vård och omsorg som den sektor som ska sörja för människors hälsa och välbefinnande, men folkhälsopolitikens målområden sträcker sig över en

bred skala av livsområden, inklusive levnadsvanor och boendemiljö. "Bostads- och närmiljö" är ett av åtta utpekade målområden för god folkhälsa. Ansvar för medborgarnas hälsa och välbefinnande ligger således på en mängd olika aktörer som tillsammans bildar ett ekosystem som bygger förutsättningar för ett gott liv.

## Vikten av att mäta det omätbara

Trots en allmän enighet om vikten av förebyggande åtgärder finns flera hinder för att omsätta dessa insikter. Att förebygga ohälsa och sjukdom är dock en av de mest lönsamma investeringarna ett samhälle kan göra för sina medborgare. För att säkerställa effektiviteten av sådana insatser måste dessa vara evidensbaserade, tydligt definierade, mätbara samt involvera samverkan mellan olika aktörer.

## Finansiella instrument

EU's gröna giv pekar tydligt mot en större enhetlighet, mätbarhet och transparens för att hjälpa investerare, företag och beslutsfattare att identifiera investeringar som är förenliga med hållbarhetsmålen. Gemensamma standarder och mätbara KPI:er inom hållbarhet ur ett ESG-perspektiv är nu under utveckling och lägger grunden för hållbarhetslänkade lån.

Investeringar i folkhälsa kräver ofta helhetssyn och långsiktigt tidsperspektiv. Det som investeras i dag kan ge effekt i form av minskade kostnader långt fram i tiden. Och det kanske inte ens är samma huvudman som gjort investeringen som kan räkna hem vinsten. RISE har utarbetat en modell för nationell utfallsfinansiering som innebär att staten avsätter en viss summa pengar öronmärkta för olika områden där regeringen vill se resultat. Modellen innebär inte att staten täcker samtliga kostnader för ett projekt utan att de delas mellan aktörerna, exempelvis stat och kommun. Tanken är att alla inblandade aktörer ska förlora vid dåliga utfall och vinna vid goda utfall (SKR et. al, 2022).



- **Folkhälsopolitikens målområden** sträcker sig över en bred skala av livsområden, inklusive levnadsvanor och boendemiljö. "Bostads- och närmiljö" är ett av åtta utpekade målområden för god folkhälsa (FOHM, 2022).
- **60–70 miljoner kr** av de direkta kostnaderna inom vård och omsorg skulle kunna minskas med under en femårsperiod om andelen som når rekommenderad nivå av fysisk aktivitet ökade med 1% (FOHM, SLV 2017)
- **Nationell utfallsfinansiering** är en finansieringsmodell som innebär att flera aktörer investerar för att uppnå ett överenskommet utfall inom utpekat välfärdsområde (SKR & RISE 2022).
- **Genom EU's gröna giv** går utvecklingen mot ett harmoniserat sätt att mäta och rapportera olika områden inom hållbarhet ur ett ESG-perspektiv, vilket bl.a lägger grund för hållbarhetslänkade lån.

**Think Tanks -  
En stad för lycka och hälsa**





# Lyckans beståndsdelar

Att definiera ett begrepp som lycka och välbefinnande är komplext. Dels att reda ut vad lycka egentligen är och vad som frambringar den, dels om lycka alls går att mäta och definiera eftersom den till stor del är en subjektiv upplevelse som skattas olika hos olika individer. Samtidigt är "God hälsa och välbefinnande" ett av de 17 globala mål inom Agenda 2030 och för att nå och följa upp mål som dessa behövs en gemensam förståelse för området.

För att närma sig begreppen i realtidslabbet bjöds expertis in inom samhällsplanering, nationalekonomi och lyckoforskning. Tillsammans med arbetsgruppen fördes en undersökande diskussion där lycka och välbefinnande ringades in utifrån de inbjudna gästernas respektive expertisområden.

## Tre dimensioner av lycka

För många människor associeras lycka närmast till ett tillstånd av eufori, medan man i forskningen oftare talar om tre dimensioner av lycka:

- *Livstillfredställelse* (hedoniskt välbefinnande) i betydelsen nöjdhet med livet i sin helhet. Livstillfredställelse mäts oftast med frågor om hur nöjd man är med det liv man lever.

- *Meningsfullhet* (eudaimoniskt välbefinnande) kan sägas innebära att leva väl och att göra gott. Empiriska mått på lycka och meningsfullhet tenderar att vara högt korrelerade, dvs uppfattar man sitt liv som meningsfullt tenderar man också att skatta sig själv som lycklig. Som meningsfullhet har definierats inom psykologi är det nära förenat med psykisk hälsa.

- *"Psychologic richness"* På senare tid har det inom lyckoforskningen även föreslagits en tredje dimension lycka,

människans välbefinnande och det goda livet. Begreppet som på svenska kan översättas till "psykologisk rikedom", avser hur rikt en person uppfattar sitt liv vara på intressanta och perspektivförändrande upplevelser (Dahlen & Thorbjørnsen 2022)..

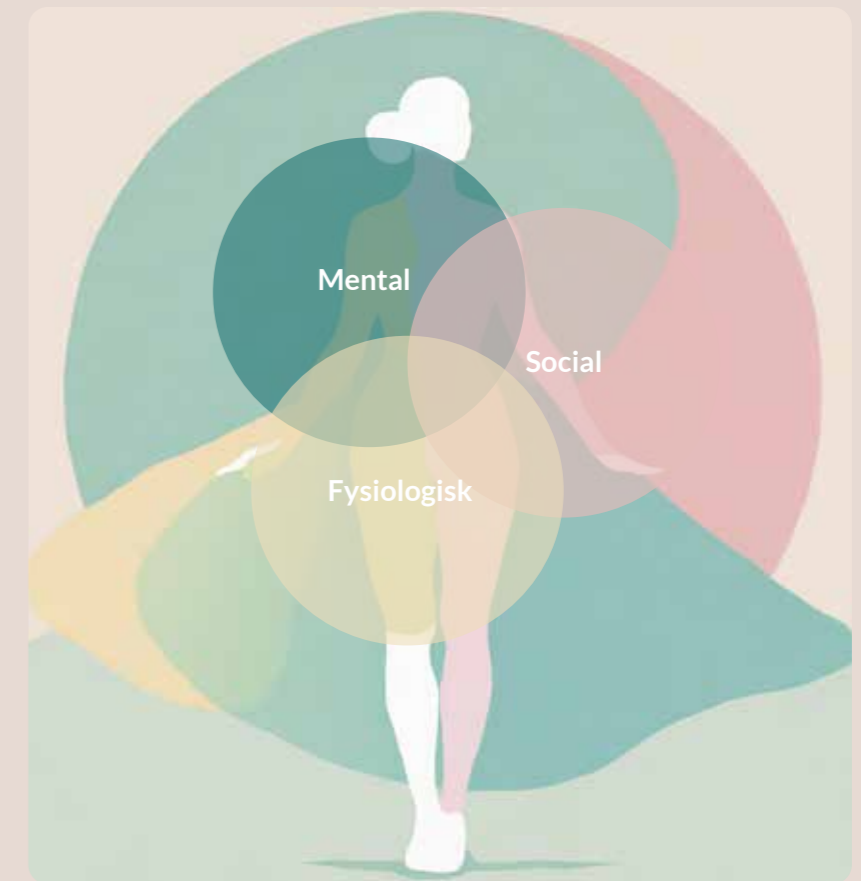
## Tre dimensioner av hälsa och välbefinnande

Världshälsoorganisationen, WHO, är FN:s fackorgan för hälsofrågor. Enligt WHO:s konstitution är målet att alla människor ska uppnå högsta möjliga hälsa, där hälsa definieras som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande:

- *Den fysiska dimensionen* fokuserar på individens fysiska välbefinnande och förmåga. Det inkluderar aspekter som fysisk hälsa, kondition, kost, sömn och förmågan att hantera fysiska utmaningar. En god fysisk hälsa har avgörande betydelse för individens livskvalitet. Att ta hand om den fysiska dimensionen av hälsa genom exempelvis regelbunden motion, hälsosam kost och tillräcklig vila är viktigt för att främja det övergripande välbefinnandet.

- *Den psykiska välbefinnandet* handlar om individens psykiska hälsa, inklusive känslor, tankar och beteenden. Psykisk hälsa är en viktig del av människors övergripande välbefinnande och påverkas av många faktorer, från yttre stress, livssituation, livsstil och genetik. En god psykisk hälsa ger förutsättningar att kunna hantera livets utmaningar på ett adaptivt sätt och uppleva en känsla av inre balans och tillfredsställelse.

- *Den sociala dimensionen* handlar om människans relationer och interaktioner med andra individer och samhället. Området inkluderar aspekter som vänskap, familj, gemenskap och samhällsmedverkan och har starka kopplingar både till hälsa och livstillfredställelse.



## Tre lärdomar från Think tank 1:

- **Lycka smittar** - Forskning indikerar att lycka kan sprida sig i sociala nätverk som en form av social smitta. När människor i ens närhet är lyckliga, ökar sannolikheten för att man själv blir gladare (Fowler & Christakis 2008).
- **Ensamhet dödar** - Ofrivillig ensamhet ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar samt psykisk ohälsa (Lund 2015).
- **Lyckokurvan pekar uppåt** - Studier visar att äldre tenderar att skatta sin lycka högre än yngre. Förklaringar anses vara bl.a ökad förmåga att hantera stress, större känsla av livstillfredsställelse och ökad uppskattning av livets enklare njutningar och relationer (Ng 2022).

# Stadens byggstenar för välbefinnande

På vilket sätt kan staden och hur vi väljer att bygga den, bidra eller vara hinder för människors lycka och välbefinnande? Även om de direkta sambanden kan vara svåra att mäta kan vi genom detta arbete konstatera att vi genom att planera och bygga annorlunda skulle kunna skapa bättre förutsättningar för lycka och hälsa genom livet.

I Think Tank 2 bjöds en grupp experter och kompetenser in för att tillsammans med Convea och RISE undersöka kontexten *Staden* och hur vår omgivning och miljö påverkar människan i olika dimensioner. Medverkande discipliner vid tillfället var bland annat arkitekter, samhällsplanerare, nationalekonom, etnolog, fastighetsutvecklare och stadsplanerare.

## Staden som kontext

Utifrån de nyckelområden och begrepp som kom upp i Think Tank 1, breddades scopet i Think tank 2 för att fånga upp ytterligare perspektiv på begreppet lycka och välbefinnande. Efter det skedde en prioritering av de olika områdenas relevans i *Staden* som kontext. De områden som identifierades var:

- **Rörelserikedom:** Vad staden erbjuder för möjlighet till rörelse och aktiv vardag
- **Grönstrukturer:** Möjlighet att vistas i naturen för rekreation och samvaro
- **"Härvaro":** Hur gestaltning påverkar våra sinnesintryck
- **Trygghet:** Att utforma trygghetsskapande miljöer
- **Gemenskap:** Vikten av fysiska platser för samvaro och gemenskap
- **Attraktiva platser:** Platser som bjuder in till lek, nyfikenhet och som hjälper till att sprida glädje
- **Att främja rådighet:** Att skapa möjlighet för människor att påverka stadens utformning

## Stadens byggstenar

För att förstå hur vi genom stadsbyggnad och arkitektur kan påverka människors livsförutsättningar behöver vi förstå vilka verktyg och byggstenar vi har att arbeta med.

I kontexten stad finns en särskild uppsättning byggstenar som kan användas för att främja hälsa och välbefinnande hos stadens invånare. I Stockholms arkitekturpolicy beskrivs dessa med formuleringen:

*"Staden binds samman av storskaliga strukturer, som vägnät och tekniska system, vilka ger en övergripande karaktär. På områdesnivå består stadsväven av olika planmönster, där kvarter, offentliga byggnader, parker och torg ingår. Enskilda byggnader består av olika volymer och byggnadselement – som tak och sockelväning – eller detaljer som vindfång eller balkonger. Allt detta utgör sammantaget stadens byggstenar."*



(Illustration från Stockholms arkitekturpolicy - Stadens olika skalor och byggstenar)



## Tre lärdomar från Think Tank 2

- **Rörelserikedom** är en variant av engelskans "physical literacy". I planering refererar det till den variation och mångfald av rörelse och aktivitet som den fysiska miljön möjliggör.
- **3-30-300** är en regel för hur mycket växter en stad behöver:
  - 3 träd. Alla ska kunna se minst tre träd från bostad/ arbetsplats.
  - 30 procent. Varje stadskvarter ska ha minst 30 procents krontäckningsgrad.
  - 300 meter. Alla invånare ska ha max 300 meter till grönområde. (Konijnendijk 2021)
- **90% av våra liv** spenderar vi inomhus i Sverige. Hur vi utformar våra inomhusmiljöer kommer ha stor betydelse för hur vi mår. (Boverket 2022)

# Stadens skeden

Det fysiska rummets byggstenar är en central del av planeringen. Men lika viktig är de skeden och processer som ett projekt silas genom. För att nya kunskaper och perspektiv ska ge avtryck på resultatet behöver intentionerna förankras och leva vidare hela vägen från idé genom planarbete, samråd, markanvisning, bygglov, byggfas fram till förvaltning.

Think Tank 3 genomfördes under hösten 2023 tillsammans med Stockholms stad och dess fackförvaltningar stadsbyggnadskontoret, exploateringskontoret och trafikkontoret. Tillsammans med dem undersöktes hur de identifierade nyckelområdena kan omsättas i stadens olika skalor och skeden.

## Att innovera inom stadsbyggnadsprocessen

Stockholms arkitekturpolicy beskriver hur en arkitektonisk idé behöver bära sig genom hela stadsbyggnadsprocessen (illustration från policyn nedan). De intentioner och den kunskap som ska landa in i fysisk gestaltning och planering behöver förankras genom regleringar, program och ritningar. I ett typiskt förfarande kan utformning regleras i flera steg och genom olika styrdokument. Ska intentioner och ny kunskap kunna påverka slutresultatet behöver de på olika sätt ge avtryck i ett eller flera av dessa styrdokument:

- Översiktsplan
- Planprogram
- Detaljplan
- Arkitekturprogram/gestaltningsprogram
- Markanvisningsavtal
- Bygglovsritning

## Lärdomar från realltidslabbet och Think Tank 3

Hur ny kunskap integreras i en planprocess och i den fortsatta utvecklingen av Valparaíso är en fråga som lyfts flera gången i realltidslabbet. Flera hinder i bygg- och stadsutvecklingsprocessen har identifierats för att kunna arbeta integrerat med hälsa och välbefinnande i fysisk planering. Dessa hinder ligger inte enbart i tillståndprocesser utan även i finansiering, affärsmodeller och i avsaknad av samarbete mellan nyckelparter. Platsens komplexitet och fysiska förutsättning skapar också stora utmaningar, där det finns många målkonflikter att hantera, exempelvis hur man kan skapa boendekvaliteter med fokus på välbefinnande i ett bullerutsatt område.

Om ny forskning och kunskap ska kunna omsättas i stadsbyggnad och få brett genomslag i utformning och gestaltning behövs troligen både innovation inom ramarna för planeringsprocessen och nytänkande kring själva processen som sådan.

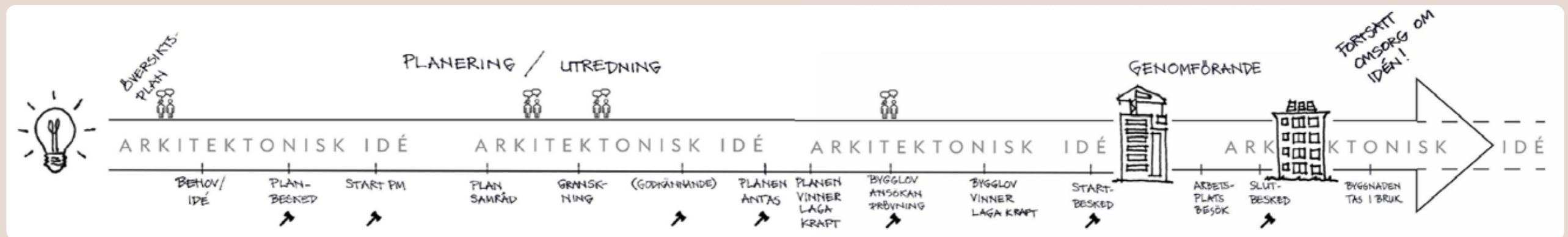
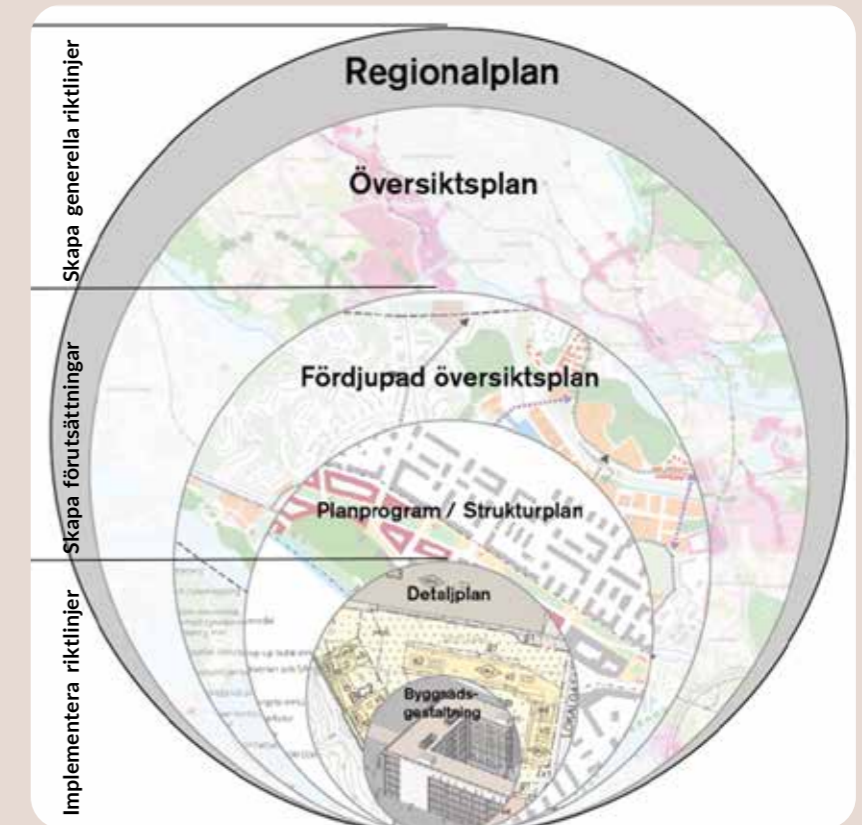


Illustration från Stockholms arkitekturpolicy

# Gestaltning för hälsa och välbefinnande

Som människor upplever vi vår omgivning med alla sinnen. Ändå tenderar fokus i diskussionen kring gestaltning ligga på det visuella – hur den byggda miljön ser ut. Samtidigt vet vi att vårt mentala tillstånd påverkas av både de medvetna och omedvetna intryck vi får i det fysiska rummet.

Think tank 4 genomfördes som kunskapshöjande föreläsningar från expertis inom bl.a. neuroarkitektur och Well community certifierings-standard. Standarden är utvecklad av International WELL Building Institute (IWBI) och fokuserar på att främja hälsa och välbefinnande i miljöer där människor bor, arbetar och leker. Certifieringen bygger på flera koncept som rör fysisk, mental och social hälsa.

**Neurodesign och neuroarkitektur för ökat välbefinnande**  
Även om människor påverkas av intryck från omgivningen är förmågan att medvetet bearbeta informationen mindre än 1% av förmågan hos omedveten bearbetning. Med andra ord kommer de flesta yttre stimuli att påverka oss på en undermedveten nivå, utan att vi nödvändigtvis är medvetna om effekten (Eagleman 2011). Detta är en av anledningarna till att det tidigare varit svårt att kartlägga hur omgivningen faktiskt påverkar oss människor.

Det tvärsdisciplinära fälten neurodesign och neuroarkitektur syftar till att studera och belägga just sambanden mellan utformningen av vår byggda miljö och människans välbefinnande. Inom disciplinen kombineras insikter från psykologi, kognitiv vetenskap, neurovetenskap, antropologi och design för att förstå och utnyttja hur design och arkitektur påverkar människors psykologiska och fysiologiska tillstånd. Forskningsfältet har varit etablerade sedan 1990-talet men står just nu inför ett paradigmskifte där "brain recording"-tekniker som EEG, fMRI och virtuell verklighet är viktiga verktyg. Genom att avbilda hjärnan då vi utsätts för olika typer av stimuli kan forskare nu studera hur vi responderar på vår omgivning ur ett neurobiologiskt perspektiv (Ghamari et. al 2021).

## Forskning för fördjupad förståelse

För att skapa goda livsmiljöer för hälsa och välbefinnande finns behov av ytterligare forskning för att förstå de mångfacetterade sambanden mellan vår miljö och hur vi reagerar på och interagerar med den. De senaste årens forskning inom området pekar bland annat på några särskilt viktiga arkitektoniska komponenter för vårt mentala välbefinnande:

- **Material** - Användande av naturliga material kan bidra till reducerad stress och förbättrat humör och välbefinnande (Sjövall, 2024).
- **Ljus** - Naturligt dagsljus har betydelse för vår vakenhet och fokus (Sjövall, 2024).
- **Färg** - Forskning visar att färg har tydlig påverkan på vår upplevelse av det fysiska rummet. En väl medveten färgsättning i publika miljöer kan därför bl.a bidra till bättre folkhälsa (Bower et. al. 2022).
- **Ljud** - Naturljud som vatten, lövsus samt fågelsång är kopplade till bättre stressåterhämtning (Hedblom, 2024).
- **Form** - Studier visar att människor generellt föredrar objekt med kurviga konturer framför objekt med spetsiga funktioner och skarpa vinklar. Amygdala, en hjärnstruktur involverad i rädslans bearbetning, är betydligt mer aktiv för vardagliga skarpa objekt jämfört med deras kurviga motsvarigheter (Bar & Neta 2007).
- **Rumslig konfiguration** - Savanteorin är en teori om att vårt ursprung och den sorts miljö som främjat vår arts överlevnad, savannen på den afrikanska kontinenten, fortfarande präglar våra preferenser. Forskning visar att människor tilltalas särskilt av öppna landskap med närhet till vatten (Orians, 1986).
- **Lukt** - Luktsinnet är direkt kopplat till minnet och känslor, med starka förbindelser till amygdala och hippocampus (Larsson & Willander 2004).



## Tre lärdomar från Think Tank 4

- **Fight or Flight:** Forskning visar att amygdala, vårt fight-or-flight-system är mer aktivt då vi rör oss i urbana miljöer (Meyer-Lindenberg et al.).
- **Biofil:** Enligt biofiliteorin har människor en medfödd biologisk koppling till naturen genom vår evolutionära historia. Denna anknytning till naturen antas vara djupt rotad i oss och påverkar vårt välbefinnande, hälsa och beteende på olika sätt (Wilson, 1986).
- **Taktilitet** - Taktila strukturer kan aktivera frisättning av oxytocin i våra hjärnor och bidra till positiva emotioner och mänsklig kontakt (Sjövall, 2024).

**1. Bygg för och med naturen**

**2. Planera för rörelse**

**3. Gestalta för fem sinnen**

**4. Skapa förutsättningar för gemenskap**

**5. Utforma miljöer för trygghet och tillit**

Målområden för hälsa och välbefinnande

**Kunskapsbas**

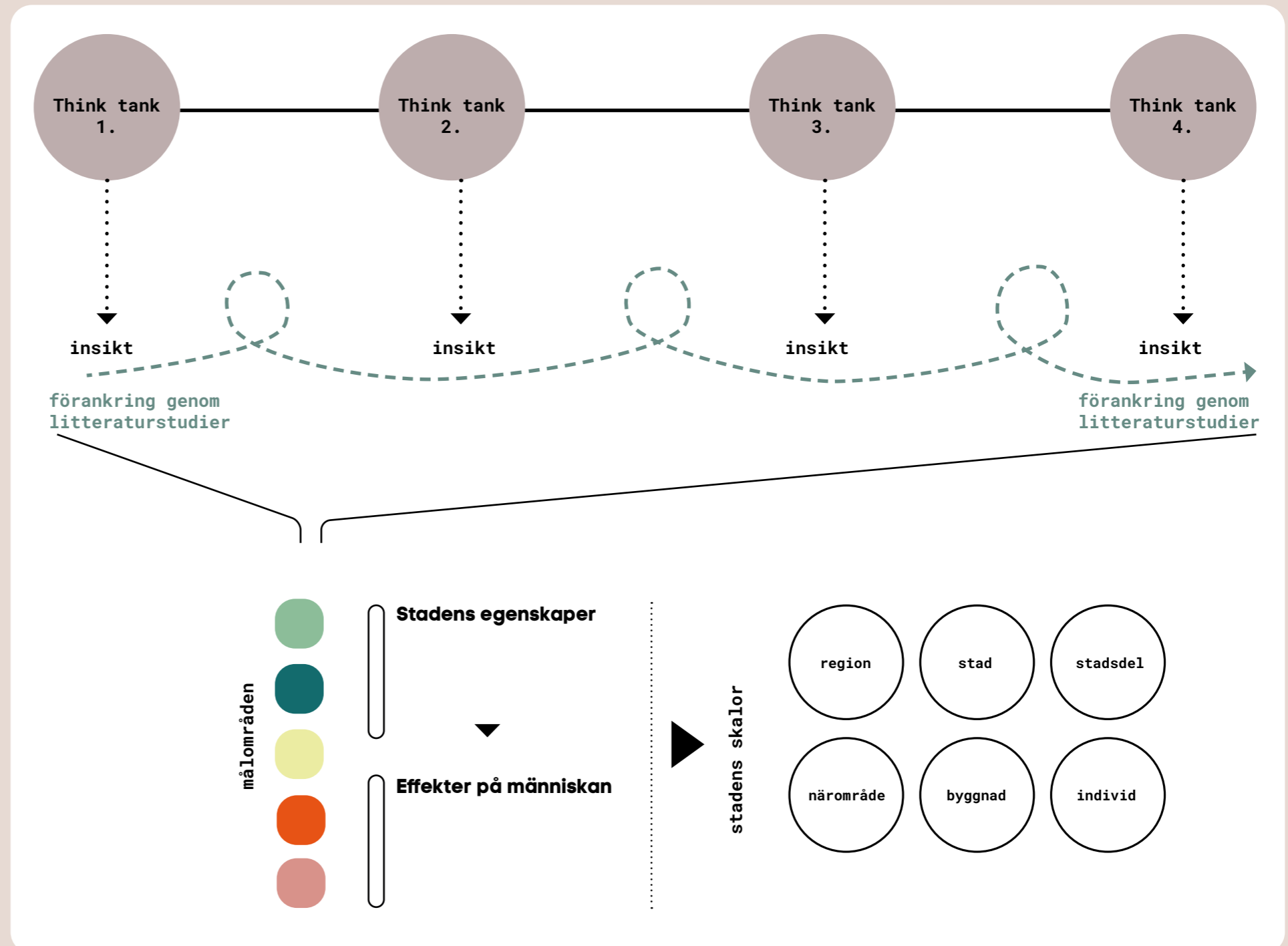
# Insikt och förankring

Arbetsprocessens gång har varit att tillsammans med expertteam belysa realtidslabbets centrala frågeställning i s.k Think tanks för att sedan ta hem insikter och fördjupa resultatet genom litteraturstudier för ytterligare förankring i forskning.

Genom detta arbetssätt har en kunskapsbas byggts upp för att sedan kunna formulera de fem olika målområdena där vi sett att det funnits störst stöd i forskningslitteraturen. När målområdena sedan formulerats användes *effektlogik* som verktyg för att undersöka hur de olika målområdena skulle kunna appliceras och följas upp i en urban kontext. Genom denna metod har ett arbete påbörjats för att konkretisera:

1. Vilka egenskaper en stad har som uppfyller adresserat målområde
2. Vilka egenskaper som i forskning har identifierats ha en effekt på människan
3. Vilka interventioner som kan göras i stadens olika skalor för att bidra till målområdet

På följande sidor presenteras en kunskapsbas för de fem målområdena samt del av den effektlogik som tagits fram under arbetet som pekar på viktiga egenskaper hos staden inom adresserat målområde och vilken effekt dessa har på människors hälsa och välbefinnande.



Målområde #1

# Bygg för och med naturen

I en värld med närmare 8 miljarder människor, där snart 70 procent av jordens befolkning bor i en stad eller stadsliknande miljö kommer det inte att vara möjligt för alla människor att leva nära naturen. Samtidigt vet vi att natur, både blåa och gröna miljöer har positiva effekter på oss som individer. Vi behöver istället skapa platser i städerna som ger samma hälsomässiga effekter, där gröna områden är en del.

Att integrera naturen som en tydlig komponent i staden är ett viktigt verktyg för att bygga för människors hälsa och välbefinnande. Det finns starka belegg för att grönska både i stor och liten skala har en positiv inverkan på vårt mående.

Det finns flera studier som påvisar att vistelse i gröna miljöer bland annat bidrar till att:

- blodtrycket sjunker, pulsen går ned och halterna av stresshormonet kortisol i blodet minskar
- stärka korttidsminnet och motverkar demens
- stimulera till fysisk aktivitet som motverkar övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, psykisk ohälsa samt vissa former av cancer
- stimulera barns lek och hälsa

(Boverket 2019)

De finns flera viktiga teorier och samband mellan grönska och människors välbefinnande:

*Attention Restoration Theory (ART)* är en psykologisk teori som fokuserar på hur vår uppmärksamhet och koncentration återställs eller återhämtas genom kontakt med naturen eller andra naturliga miljöer (Kaplan & Kaplan 1989).

Enligt teorin är våra uppmärksamhetsresurser begränsade och kan utmattas genom att konstant vara exponerade för stimuli och krav i urbana eller trånga miljöer. Genom att byta till en mer naturlig miljö, som en park, skog eller grönområde, kan våra uppmärksamhetsresurser återställas.

*Biofil* är en teori som beskriver människors inneboende tendens att söka kontakt med naturen och andra levande organismer. Enligt teorin finns naturligt hos människan en anknytning och känsla av tillhörighet till naturen, vilket bidrar till en känsla av lugn, harmoni och välbefinnande när vi vistas i naturliga miljöer. Biofil har under senare tid blivit ett alltmer centralt begrepp inom arkitektur, stadsplanering och psykologi, där man undersöker hur närheten till naturmiljöer kan främja hälsa och välbefinnande hos människor (Wilson, 1986).

Grönområden i staden är också viktiga platser för rekreation, utevistelse, gemenskap och fysisk aktivitet. Förutom de direkta positiva hälsoaspekterna som kommer med att vi exponeras för natur, skapas flera synergier med andra målområden genom att bygga för och med naturen. Tillgänglighet till bostadsnära natur kan ha särskilt stor betydelse för socioekonomiskt svagare grupper.

Förutom ovannämnt kan grönska utgöra en skyddsfaktor för flera hälsorisker som är kopplade till den byggda miljön såsom luftföroreningar, buller och för höga temperaturer. Träd och grönska har ljuddämpande effekt, bidrar till bättre luftkvalitet i stadsmiljön och kan bidra med viktig temperaturreglering i gaturummet (Roe & McCay 2021).

## Stadens egenskaper

Gynnsamt mikroklimat

God tillgång till miljö för rekreation

God möjlighet till social interaktion

God möjlighet till fysisk aktivitet

God ljudmiljö

God luftkvalitet

## Effekt på människan

Minskad risk för negativa hälsoeffekter vid värmeböljor

Aktiv vardag

Rolig vardag

Stärkt känsla av närvaro

Stärkta psykologiska läkande processer (såsom stressreduktion, biofil, medveten närvaro)

Minskad upplevd ensamhet

Bättre sömn

Stärkt känsla av gemenskap

Livskvalitet

Målområde #2

# Planera för rörelse

**Att vara i rörelse är avgörande för vår hälsa, både fysiskt och psykiskt. Fysisk aktivitet enskilt eller i kombination med hälsosamma matvanor, kan förebygga fysisk och psykisk ohälsa och sjukdom.**

Att skapa platser och planera för fysisk aktivitet blir därmed en mycket viktig faktor för att främja välbefinnande i stadsrummet. Med fysisk aktivitet avses inte enbart tillgång till utegym eller faktiska träningsanläggningar utan även parker och andra rekreativa områden. Ökad tillgång till fysisk aktivitet ger också förbättrade möjligheter till återhämtning av koncentrations- och stressrelaterade symptom, vilket främjar psykisk hälsa (FOHM, 2018).

Att kunna promenera i lokalmiljön har positiva effekter på flera somatiska åkommor, såsom högt blodtryck och diabetes. Även den psykiska hälsan förbättras av möjligheten till gångstråk i närområdet. I vissa studier har man sett minskade depressiva symptom i områden med bra tillgång till promenadstråk. I rapporten "Varje rörelse räknas" från kommittén för främjande av fysisk aktivitet framhålls det att investeringar i miljön för barn och ungdomar är avgörande för att uppnå jämlik hälsa.

Genom att främja fysisk aktivitet i vardagen kan samhället både minska hälsoojämlikheter och reducera kostnaderna för hälso- och sjukvård samt sjukförsäkringsystemet. Det är därför viktigt att fysisk planering stödjer att alla barn och unga har tillgång till en hälsosam och inspirerande utemiljö för att utveckla positiva levnadsvanor i vuxen ålder (Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, 2023).

Det finns starkt stöd för att fysisk aktivitet ger bättre sömn, förbättrad koncentrationsförmåga och minne, samt skydd

mot ångest, depression och demens. Det är viktigt att inte bara fokusera på intensitet utan också på att vara fysiskt aktiv genom olika former av motion, som promenader, cykling, simning, dans, styrketräning, yoga eller idrottsaktiviteter. Det finns också stöd för att det skulle vara särskilt gynnsamt för den mentala hälsan med fysisk aktivitet i attraktiva, natursköna utomhusmiljöer (Barton & Pretty, 2010).

Stillasittande, särskilt under arbete, studier eller fritid, kan försämra både fysisk och psykisk hälsa. Idag är en stor del av befolkningen stillasittande en stor del av dagen där aktiviteter som studier, läsning, pyssel och lek, samt sociala relationer och samtal, självklart också kan ha positiva effekter på psykisk hälsa. Hos personer med låg fysisk aktivitet i övrigt är riskerna med stillasittande högre än bland dem som dagligen är fysiskt aktiva genom exempelvis cykling till och från arbetsplatsen (FOHM, 2018).

En stad där aktiv mobilitet, såsom cykling och gång, prioriteras ger förutom hälsovinster genom en mer aktiv befolkning, också städer med bättre luftkvalitet, säkrare trafik och mindre buller.

## Stadens egenskaper

God möjlighet till fysisk aktivitet

God ljudmiljö

God luftkvalitet

Möjlighet att förflytta sig säkert på cykel eller till fots

## Effekt på människan

Aktiv vardag

Rolig vardag

Stärkt känsla av närvaro

Stärkta psykologiska läkande processer (såsom stressreduktion, biofilii, medveten närvaro)

Minskad upplevd ensamhet

Bättre sömn

Trygghet

Livskvalitet



### Målområde #3

# Gestalta för fem sinnen

Vi har under de senaste åren fått nya insikter om hur våra sinnesupplevelser fungerar. Det har framkommit att våra upplevelser är mycket mer kopplade till olika sinnesintryck än vi tidigare trott. Våra sinnen är dessutom starkt sammankopplade med varandra vilket gör att vad vi hör, luktar och känner ofta är påverkat av vad vi ser, och vice versa.

Våra sinnen pratar med varandra hela tiden, även om vi ofta inte märker det. När neuroforskare studerar hjärnan, ser de att aktiviteten i hjärnan moduleras av flera sinnesintryck samtidigt, vilket har gjort att man alltmer pratar om det multisensoriska sinnet. Genom att balansera olika intryck kan vi skapa mer engagerande och positiva upplevelser för människor som vistas i olika typer av miljöer.

#### Syn

Visuella intryck är ofta i fokus när det kommer till diskussionen om hur våra städer är gestaltade. Att skapa vackra, tilltalande miljöer bidrar till höga vistelsevärden och en större vilja att ta omhand och värna om dem. I forskning finns stöd för att visuellt variationsrika miljöer kan minska förekomst av depression samtidigt som läsbarhet är en viktig faktor för lugn och trygghet (Roe & McCay 2021). Studier har även visat att höghus kan påverka människors humör och känsloläge negativt (Mazumder et al., 2022), samt att karga arkitektoniska stadsmiljöer med bristfällig grönska kan öka våld och aggressiva beteenden (Kuo & Sullivan 2001)

#### Hörsel

Goda ljudmiljöer är viktiga för hälsan och för att främja återhämtning och avkoppling. Cirka 20 procent av Sveriges befolkning, vilket motsvarar två miljoner människor, är utsatta för trafikbuller som överstiger riktvärdena.

Buller påverkar hälsan negativt genom att störa aktiviteter som vila, avkoppling och sömn (FOHM, 2019).

#### Känsel

Haptik är den taktila upplevelsen av att känna på och interagera med fysiska objekt och ytor med hjälp av händerna och huden. Känsel, eller förväntan om hur något kommer att kännas, är en viktig del av hur vi uppfattar och navigerar i vår omgivning och en viktig aspekt av vår sensoriska upplevelse. Att t.ex jobba med olika struktur och taktilitet i markbeläggning påverkar människors rörelsemönster och kan även bidra till ökat fysisk aktivitet (Brown, 2017).

#### Lukt

Vårt luktsinne är nära kopplat till minnen och känslor, vilket gör lukt till ett kraftfullt verktyg för att sätta igång känsloreaktioner och återuppleva erfarenheter. I urban miljö arbetar man ofta för att minska dålig lukt men det finns också möjlighet att främja positiva emotioner genom doft (Roe & McCay 2021). 2018 gjorde Sifo en riksrepresentativ undersökning på uppdrag av Riksbyggen som visade att 8 av 10 svenskar tycker att dofen i ett hem är viktig för att skapa god hemkänsla. Topp fem dofter som svenskarna svenskar förknippade med trygghet var: bullar & nybakat, blommor, syrén, skog och kaffe (Sifo 2018).

#### Smak

Det finns två huvudsakliga kopplingar mellan urban kontext, välbefinnande och smak: tillgång till hälsosam mat och mat som kulturell identitet och samhörighet. Platser med maten i centrum, som marknader och restauranger skapar ytterligare värden för lokalområdena och gynnar ofta stadslivet i stort (Roe & McCay 2021).

#### Stadens egenskaper

God tillgång till miljö för rekreation

God möjlighet till social interaktion

Arkitektur/upplevelser som adresserar alla sinnen

Variation

Föränderlighet

God tillgång till platser för lek

Skönhet

#### Effekt på människan

Rolig vardag

Starkt känsla av närvaro

Stärkta psykologiska läkande processer (såsom stressreduktion, biofilii, medveten närvaro)

Stark identitet

Stolthet

Meningsfullhet

Livskvalitet

Målområde #4

# Skapa förutsättning för gemenskap

**Sociala kontakter och att känna gemenskap är ett av människans grundläggande behov. För att kunna må bra mentalt och emotionellt behöver de allra flesta människor känna sig uppskattade, stöttade och uppleva sig vara en del av ett socialt sammanhang.**

Vi vet att sociala kontakter och goda relationer med grannar påverkar trygghet och psykiskt välbefinnande. Men vi vet även att den ofrivilliga ensamheten har stark negativ påverkan på vår hälsa och uppskattas vara en lika stor riskfaktor för ohälsa som rökning. Ett exempel är att social isolering ger upp till 50 procent ökad risk för demens, och att ensamhet har samband med depression, ångest och självmord. Ensamhet utgör således en riskfaktor som kan påverka många olika delar av vårt liv (FOHM, 2024).

Att vara del i ett socialt sammanhang, ingå i sociala nätverk, känna delaktighet och bli sedd och hörd är centrala skyddsfaktorer för hälsan. Det handlar om alla sociala sammanhang, från arbetsplatser, i boendemiljön, i skolan och bland bekanta, vänner och familj.

Livsmiljöer med blandade boende- och upplåtelseformer och gemensamma mötesplatser kan bidra till ökad självkänsla och minska risken för socialt utanförskap. Detta kan i sin tur öka rörelsefriheten och framtida engagemang för boende i sin närmiljö, vilket är positivt för både hälsan och samhällets välbefinnande. Social inkludering är en viktig del av denna process, där vi skapar strukturer som stärker marginaliserade grupper att aktivt kunna delta i samhället. Dessutom kan planering för social inkludering leda till en rad positiva mervärden, inklusive ökad ekonomisk hållbarhet och en mer inkluderande byggd miljö.

För att uppnå social inkludering är det viktigt att planera

staden så att den är tillgänglig för alla, oavsett funktionsvariationer. "The 8-80 city" lanserades 2007 av Gil Penaloza som tidigare arbetat med stadsutveckling av Bogotá. Tanken bakom 8-80 City är att om en stad är väl utformad och tillgänglig för barn, äldre och personer med funktionsvariationer, kommer den att vara välkomnande och bekväm för alla.

De senaste åren har också neurodiversitet och neuroinkluderande design börjat lyftas som en tillgänglighetsfråga. Vår byggda miljö tenderar att utformas utifrån den neurotypiska hjärnan vilket kan göra den begränsande för personer med kognitiv funktionsvariation. Genom att t.ex. skapa platser där man kan dra sig tillbaka från överväldigande intryck, använda sig av lugnande färger och dämpade ljudmiljöer kan man skapa bättre förutsättningar för fler att röra sig i staden på lika villkor (Davidson & Henderson, 2016).

Det är också viktigt att planera in utrymme för viktiga sociala funktioner i boendemiljön. Åtgärder som ökar tilliten i den direkta närmiljön är lika viktiga som att brygga över sociala och fysiska barriärer till intilliggande områden. Säkerställning av platser som trapphus och gemensamhetslokaler, service i bottenvåningar, samt yta för socialt umgänge i och intill bostadsgården kan ha stor betydelse för vilken typ av möten och social inkludering som sker i grannskapet (Boverket, 2021).

## Stadens egenskaper

God tillgång till platser för lek

Rikt utbud av tjänster/varor

Hög densitet

Stark delningskultur

Trivsamma boendemiljöer

Platser att påverka

Medborgardrivna processer

Blandade funktioner

God tillgång till miljö för rekreation

God möjlighet till social interaktion

## Effekt på människan

Rolig vardag

Minskad upplevd ensamhet

Stärkt känsla av gemenskap

Tillhörighet

Trygghet

Meningsfullhet

Livskvalitet

Målområde #5

# Utforma miljöer för trygghet och tillit

Trygghet är centralt för både psykisk och fysisk hälsa, sociala relationer och allmän livskvalitet. Det är också en viktig faktor för samhällets stabilitet och säkerhet. När invånarna känner sig trygga minskar risken för social oro, konflikter och brottslighet.

Boverket beskriver trygghet som: "den känsla som utlöses när individen tolkar en fysisk miljö utformning och användning genom att sinnesintryck kombineras med såväl egna erfarenheter, som med andra individers eller mediernas beskrivningar av risken för att utsättas för brott eller hotfulla situationer".

När man arbetar med att utforma trygga stadsmiljöer behöver brott och oro för brott ses som två skilda företeelser. En plats som präglas av kriminalitet behöver inte nödvändigtvis upplevas som otrygg, och omvänt, vilket behöver tas i beaktning både i forskning och praktik. Ofta är det inte är grundorsakerna till kriminalitet som skapar otrygghet bland boende och besökare i ett område, även om orsakerna kan vara likartade. En dåligt underhållen gångväg mellan hemmet och busshållplatsen kan t.ex felaktigt uppfattas som otrygg pga bristande belysning, nedskräpning eller vildvuxna buskage som kan skapa en känsla av att ingen har kontroll över området, och som i sin tur kan leda till rädsla (Ceccato et al. 2019).

När man pratar om trygghet i ett samhälle lyfts ofta begreppen tillit och tolerans som centrala. Höga värden på dessa innebär i regel högt deltagande i samhällslivet, vilket i sin tur leder till samhällen som i högre grad kännetecknas av ökat samarbete, ömsesidiga insatser, starkare samhällsinstitutioner, en starkare ekonomisk utveckling, högre resiliens och en bättre folkhälsa (Healthy cities, Malmö stad, 2021).

## Planering som verktyg

Stadsplanering kan användas som verktyg för att gynna tillit och tolerans. Healthy cities Sverige som är en del av ett globalt nätverk kopplat till WHO, pekar på vikten av band mellan människor i grannskapen för att skapa gemenskap som bygger tillit. Även planprocessen kan bidra till att stärka tilliten genom att tidigt integrera sociala frågor och att involvera medborgarna i arbetet (Healthy cities, Malmö stad, 2021).

Socialt hållbara bostadsområden innebär inte bara tillgång till offentliga platser som främjar delaktighet och trygghet, utan också tillgång till samhällsservice för att hålla samhället samman och skapa jämlika förutsättningar för god hälsa. Offentliga platser bör planeras och underhållas för att vara tillgängliga för alla och utomhusmiljöer, som dessutom ofta kan främja hälsa, bör vara lätta och säkra att använda för alla grupper, från att gå eller cykla till och från skola och arbete till att vistas på lek- och idrottsplatser och i naturen. Detta är särskilt viktigt i bostadsområden med socioekonomiska utmaningar, där upplevd trygghet kan avspeglas i hur ofta en person väljer att avstå från att gå ut ensam på grund av rädsla, vilket är vanligare bland kvinnor än bland män (FOHM 2023).

Trots att det finns stor mängd internationell forskning som visar på betydande samband mellan stadsmiljö och säkerhet så finns indikationer på att de flesta nya bostads- eller fastighetsutvecklingarna i de nordiska länderna inte regelmässigt tar med säkerhet som en integrerad del av byggprocessen och underhållet. Om de gör det, är metoderna ofta inte grundade på väl underbyggd forskning (Ceccato et al. 2019).

## Stadens egenskaper

God möjlighet till social interaktion

Möjlighet att förflytta sig säkert på cykel eller till fots

Rikt utbud av tjänster/varor

Tydliga målpunkter

Hög densitet

Stark delningskultur

God orienterbarhet

Gynsamma dagljusförhållanden

Rena offentliga miljöer

Trivsamma boendmiljöer

## Effekt på människan

Stärkta psykologiska läkande processer (såsom stressreduktion, biofilii, medveten närvaro)

Tillhörighet

Trygghet

Livskvalitet

**1. Bygg för och med naturen**

**2. Planera för rörelse**

**3. Gestalta för fem sinnen**

**4. Skapa förutsättningar för gemenskap**

**5. Utforma miljöer för trygghet och tillit**

**Verktyg och exempel**

Målområden för hälsa och välbefinnande

Målområde #1

# Bygg för och med naturen

MAKROPERSPEKTIV



Foto: Karin Oppelland

DakAkker, Rotterdam  
Foto: Tom Pilzecker

Det finns många exempel på hur man framgångsrikt kan integrera grönska och natur i urban miljö och dess bidrag till staden är multifunktionell. Förutom att främja välbefinnande hos oss människor är det ett sätt att bidra till biologisk mångfald, förbättra luftkvalitet, och skapa mer motståndskraftiga städer mot klimatförändringar.

Dakakker-projektet i Rotterdam är en banbrytande satsning som omvandlar stadens tak till grönskande och produktiva platser. Genom att använda stadens outnyttjade takytor för att odla grönsaker, örter och blommor, strävar Dakakker-projektet efter att främja hållbarhet, biologisk mångfald och gemenskap. Genom att skapa gröna oaser mitt i stadens betongdjungel bidrar Dakakker till att förbättra stadsmiljön, minska stadens koldioxidavtryck och öka lokal livsmedelsproduktion. Projektet fungerar också som en plattform för utbildning och samarbete, där invånare kan lära sig om hållbar odling och delta i gemenskapsträdgårdsaktiviteter. Dakakker illustrerar Rotterdam's engagemang för att skapa en mer levande och hållbar stad genom innovativ användning av stadens utrymme.

MIKROPERSPEKTIV

Lekotop är en integrerad lekmiljö som strävar efter att uppmuntra till rörelse och fantasi och främja hälsa och välbefinnande. En lekotop från Hagen i Örebro.  
Foto: Mimmi Beckman



Lekotoper är ett koncept som används alltmer inom planering av lekmiljöer för barn. Konceptet integrerar lekredskap i en grön miljö istället för att förlita sig på konventionella lekplatser. Miljöerna ska skapa stimulerande och fantasifulla utrymmen för barn att leka i samtidigt zsom de främjar hälsa och välbefinnande. Med lekotoper strävar man efter att skapa mångfunktionella lekmiljöer som inte bara uppmuntrar lek utan också erbjuder ekosystemtjänster och främjar hållbarhet i stadsmiljön.

Målområde #1

# Bygg för och med naturen

Region



Stad



Stadsdel



Närmiljö

Byggnad

Individ

## Målområde #2

# Planera för rörelse

### MAKROPERSPEKTIV



I april 2024 kunde Paris mätningar konstatera att en majoritet av invånarna nu föredrar cykel framför bil som färdmedel i staden.  
Foto: Pascal Weiland

I flera av Europas storstäder pågår ett skifte från modernismens bilstad till nutidens stad med fokus på aktiv mobilitet. Samtidigt pågår en negativ trend framförallt vad gäller barn och ungas rörelse i vardagen. Enligt PEP-rapporten som ges ut årligen i Sverige når t.ex bara två av tio barn upp till rekommendationerna om hur mycket vi ska röra oss varje dag.

EU-kommissionen har, som en del av den gröna given, tagit fram en cykeldeklaration, EU:s första inter-institutionella cykelpolicy, som undertecknats av ministerrådet och parlamentet. Genom deklarationen och dess 36 åtaganden prioriterar hela EU cyklingen som transportslag, med alla dess positiva effekter på miljön, folkhälsan, ekonomin och tillgänglighet.

Genom strategiskt arbete och investeringar på 150 miljoner euro planerar Paris att göra staden till Europas grönaste till 2030. Som en del i omvandlingen har man bl.a. satsat på förbättrad cykelinfrastruktur, minskat antal p-platser och kraftigt höjda parkeringsavgifter. I april 2024 kunde stadsplaneringskontorets mätningar konstatera att en majoritet av invånarna nu föredrar cykel framför bil som färdmedel i staden.

De spontanidrottsplatser som byggs i staden är ofta skejt- och parkourparker och används till största delen av killar. Föreningen Dansbana! skapar offentliga platser för dans. För att säkerställa att de används och blir omtyckta arbetar man från första stund med att engagera unga tjejer, lokala dansföreningar och de som arbetar med ungdoms- och kulturfrågor i kommunen och närområdet.

### MIKROPERSPEKTIV



Föreningen Dansbana! skapar offentliga platser för dans för att inkludera fler målgrupper när man bygger för spontan rörelse i staden. Bild från Södertälje dansbana.  
Foto: Södertälje city

Målområde #2

# Planera för rörelse

Region



Stad



Stadsdel



Närmiljö

Byggnad

Individ



Målområde #3

# Gestalta för fem sinnen

## MAKRO PERSPEKTIV



IJburg i Amsterdam integreras visuella, auditiva och taktila element för att skapa en miljö som påverkar människans perception positivt och främjar hälsa och välbefinnande.  
Foto: Hay Kranen

I urban miljö adresseras alla våra sinnen, och man behöver när man planerar och gestaltar ta i beaktning att vi upplever staden med mer än bara vår syn. Dessutom kan en gestaltning som adresserar fler sinnen bli mer inkluderade. Exempelvis kan taktila ledstråk och markbeläggning användas för orientering, och lukter hjälpa oss att skapa en starkare anknytning till en plats eftersom dofter har stark koppling till våra minnen och känslor.

IJburg, är en modern stadsdel som vuxit fram på konstgjorda öar öster om centrala Amsterdam. I planeringen har man tagit hänsyn till vattenmiljöns naturliga funktioner och tillgångar, och medvetet integrerat visuella, auditiva och taktila element för att skapa en miljö som påverkar människans perception positivt och främjar hälsa och välbefinnande. Det finns en rik variation i området där de olika öarna har olika karaktärer, från det lugna naturnära till det mer steniga och urbana.

## MIKROPERSPEKTIV



Mora Gågata - Sweco Architects  
Ansvarig landskapsarkitekt Andreas Hansson  
Handläggande landskapsarkitekt Hanna Wikström  
Medverkande Isabel Sundström  
Ansvarig gestaltningskedet:  
Landskapsarkitekt Mathias Ahlgren



Tekniska lösningar kan med små medel bli både visuellt och taktilt intressanta detaljer i gestaltningen.  
Foto: Linnea Svensson Arbab

I en omvandling av en central gågata i Mora har lokalt bruten sten använts för att skapa ett tydligt stråk längs med gatans sträckning. Dagvattenrännan som löper längs med gågatan är gestaltat med egendesignad kurbits och är ett exempel på hur en teknisk lösning kan fungera som ett identitetsskapande element i utformningen. Genom gatans nya gestaltning kan skyfall lättare tas omhand och tydliga ledstråk har integreras.

Målområde #3

# Gestalta för fem sinnen



## Målområde #4

# Skapa förutsättning för gemenskap

### MAKROPERSPEKTIV



I Barcelona pågår en omvandling av 21 gator till "s.k. superblocs", som genom att stänga av interna gator för genomfartstrafik istället prioriterar gång- och cykeltrafik samt offentliga utrymmen  
Illustration: Urban grammar

Stadsutveckling handlar i stor utsträckning att skapa platser för livet mellan husen. Hur gatan och vår direkta närmiljö utformas sätter förutsättningar för hur människor kan använda och mötas i våra gemensamma rum.

Genom ett regeringsfinansierat projekt har staden Barcelona identifierat 120 korsningar att omvandla som en del av Urban Mobility Plan 2013-2018. Från och med 2022 och framåt planerar staden att omforma 21 gator fram till 2030 enligt konceptet "Superblocks". I stadsplaneringskonceptet strävar staden efter att ta återta utrymme från biltrafik, för att skapa bättre förutsättningar för gemenskap, förbättra biologisk mångfald, och att gå mot en mer hållbar och hälsosam mobilitet.

I rapporten *Rikare Grannskap*, författad 2022 av Nyréns Arkitektkontor, Trivector och RISE, har man undersökt hur nya mobilitetstjänster kan frigöra mark för stadsutveckling och bostadsbyggande på parkeringsytor i bildominerade bostadsområden från 1950-70-talet. Genom fallstudier i ett antal vanliga stadstyper har man visat på stadsbyggnadskoncept och mobilitetslösningar som kan bidra till att fler ytor för boende och gemenskap kan tillskapas genom minskad bilanvändning och parkering. Enligt rapporten skulle parkeringsytorna i dessa områden redan idag kunna minskas med 20%, genom att bl.a. ta bort överutbud och vakanser, främja delningsekonomi och samnyttjande.

### MIKROPERSPEKTIV

Rapporten rikare grannskap visar på möjlig omvandling av bostadshus i Grimsta för att minska parkeringsyta till fördel för gemensamma ytor för de boende.  
Foto och illustration: Katarina Borg



Målområde #4

# Skapa förutsättning för gemenskap

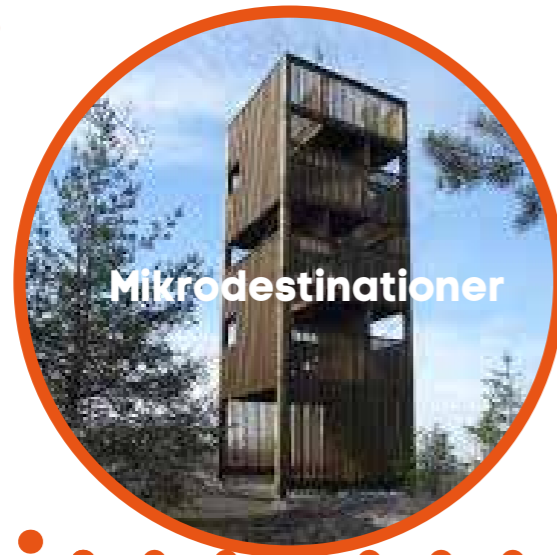
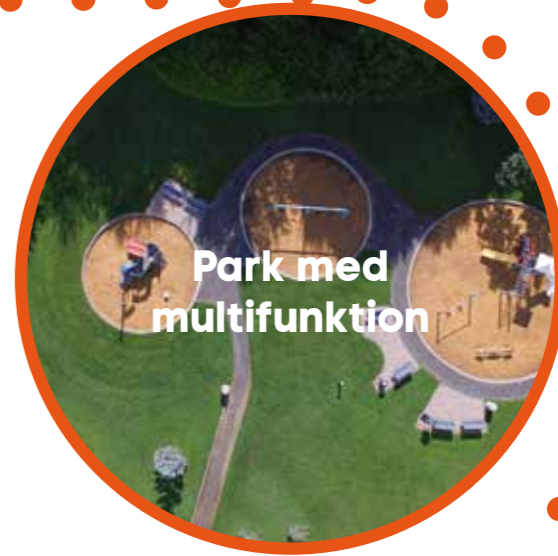
Region



Stad



Stadsdel



Närmiljö

Byggnad

Individ



## Nyckelområde #5

# Utforma miljöer för trygghet och tillit

### MAKROPERSPEKTIV



Genom omvandlingen av Viaduktområdet i Zurich har viadukten gått från barriär till en attraktiv plats där människor rör sig över hela dygnet.  
Foto: Claudio Schwarts



Den fysiska miljöns utformning har stor effekt på hur trygg vi upplever att en plats är. Det finns många exempel där gestaltning varit en del i att framgångsrikt transformera otrygga miljöer till attraktiva platser.

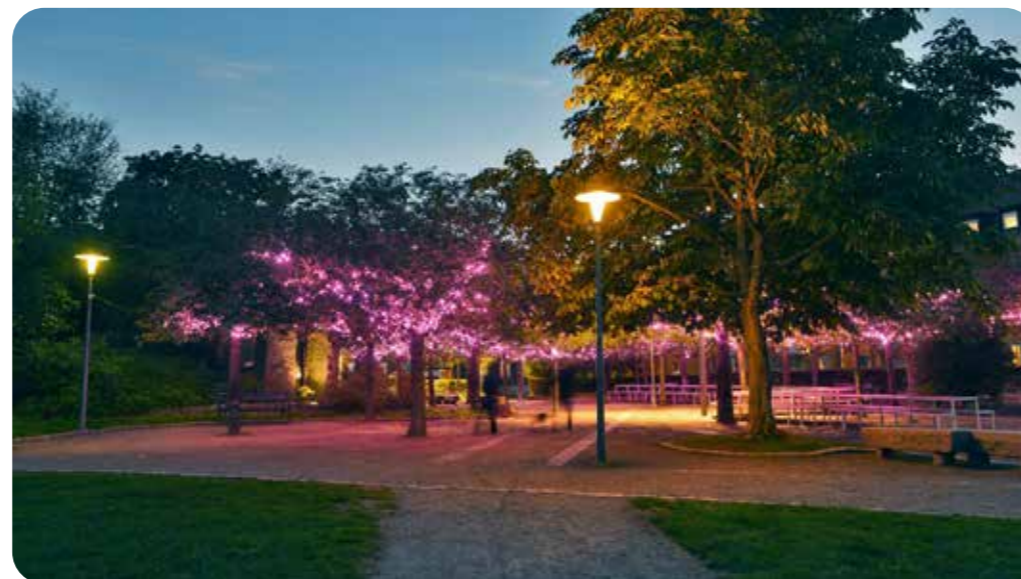
Viaduktområdet i Zurich, Schweiz genomgick i början av 2000-talet en omvandling och omprogrammering för att ge platsen nytt liv och skapa en attraktiv och tillgänglig miljö för människor. Ursprungligen användes viadukten enbart som järnvägsbro men genom omvandlingen inrymdes marknadshallar och butiker i strukturen samtidigt som utomhusområdena intill uppgraderades. Det som en gång var en rumslig barriär blev istället en förbindande struktur som integrerar olika funktioner som butiker, restauranger och offentliga platser. På så sätt har området blivit mer levande och aktivt under större delen av dygnet och en naturlig mötesplats som bidrar till ökad närvaron av människor och större känsla av trygghet.

Polismyndighetens trygghetsmätning 2016 visade att stadsdelen Söder i Helsingborg var ett av landets mest otrygga områden. Staden tog fram en handlingsplan, vilket resulterade i metoder för trygghetsskapande fysiska åtgärder och områdesinsatser. Furutorpsplatsen blev utpekad som särskilt otrygg med en historia av våldsbrott och öppen narkotikahandel. Resultatet blev att försöka aktivera hela parken med utegym, förbättrad lekplats, nya belysningsmaster med integrerade kameror och den sociala installationen Långbordet.

Vid en effektstudie och i samtal med Helsingborg stad bekräftas att nya aktiviteter har lockat nya grupper att stanna upp och vistas mer på platsen. Ny belysning tillsammans med ny kameraövervakning, som sannolikt bidragit till att narkotikahandeln avtagit på platsen, ökade också känslan av trygghet i området.

### MIKROPERSPEKTIV

Installationen Långbordet slingrar sig fram mellan körsbärsträden på Furutorpsplatsten. Även under vintertid lysas träden upp med rosa belysning.  
Foto: Helsingborgs stad



Målområde #5

# Utforma miljöer för trygghet och tillit

Region



Tydlig trafikhierarki

Stad



Socioekonomisk blandning

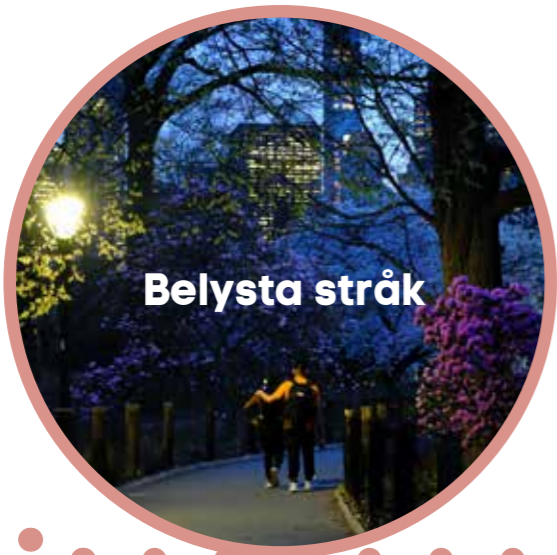


Densitet

Stadsdel



Liv över dygnet



Belysta stråk



Tillgängligt  
och  
säkert



Gränser/zonering



Ögon på gatan

Närmiljö

Byggnad

Individ



# Till sist

**Avslutningsvis - det finns ingen magisk formel för lycka i staden, men det betyder inte att urbant liv och välmående behöver vara motsatta världar.**

Utformningen och förvaltningen av våra urbana miljöer, tillsammans med utvecklingen av social infrastruktur, spelar en avgörande roll för vår hälsa och vårt välbefinnande. Genom att fokusera på hållbara stadsplaneringsstrategier som prioriterar tillgänglighet, inkludering och livskvalitet, kan vi skapa städer som är hälsosamma och trevliga att leva i. För framtidens städer krävs innovation, nya perspektiv och samarbete samt modet att implementera insikter, vilket utgör nyckeln till att skapa platser som inte bara fungerar, utan också blomstrar.



# Källor

Barton, J., Pretty, J. (2010). *What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis*. Environmental Science & Technology

Boverket (2022) <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/stadsutveckling/brottsforebyggande-och-trygghetskapande-atgarder/trygghet-och-brott/trygghetsbegreppet/>

Boverket. (2022). Hälsofrämjande stadsplanering. <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/stadsutveckling/halsa-forst/>

Boverket (2021), *Sammanhållna och inkluderande samhällen*, <https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/arkitektur-och-gestaltad-livsmiljo/argument-nyttor/samhallsutmaningar/sammanhallna-och-inkluderande-samhallen/>

Bower, I., Clark, G M., Tucker, R., Hill, A T. Lum., A G J. Mortimer, M A., Enticott, P E., (2022) *Built environment color modulates autonomic and EEG indices of emotional response*. Psychophysiology, Volym 50, Issue 12

Brown, K.M (2017), *The haptic pleasures of ground-feel: The role of textured terrain in motivating regular exercise*, Health and place, 46:307-14

Ceccato, V., Vasquez, L., Langefors, L., Canabarro, A., Petersson, R. (2019). *En trygg stadsmiljö: Teori och praktik för brottsförebyggande & trygghetskapande åtgärder*. Stockholm: Institutionen för samhällsplanering och miljö, Kungliga Tekniska Högskolan. ISBN: 978-91-7873-321-7.

Davidson, J., Henderson, V. L. (2016), *The Sensory city: Autism, Design and Care* in Bates, C., Imrie, R, Kullman, K. *Care and design: Bodies, Buildings, Cities*, Chichester Wiley

Folkhälsomyndigheten (2023), *Boende och närmiljö – Resultat för uppföljningen av folkhälsopolitikens målområde 5*, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/b/boende-och-narmiljo-malomrade-5/?pub=121025>

Folkhälsomyndigheten (2024), *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder*, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/>

Folkhälsomyndigheten, Livsmedelsverket (2017), *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet*

Folkhälsomyndigheten (2018) *Utblick folkhälsa: Daglig fysisk aktivitet kan minska hälsoriskerna med stillasittande*, Artikelnummer: 18051

Folkhälsomyndigheten (2019) *Hälsoeffekter av buller och höga ljudnivåer*, Artikelnummer: 18070-1

Fowler, J H., Christakis, N A, (2008). *Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study*. British Medical Journal

Försäkringskassan (2023) *Försäkringskassans lägesrapport - Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv*

Gregoire, C. (2017) *Here's Scientific Proof That Life Gets Better As You Get Older*, Huffington Post

Ghamari, H., Golshany, N., Naghibi, P., Behzadi, F., (2021) *Neuroarchitecture Assessment: An Overview and Bibliometric Analysis*, European Journal of Investigation in Health Psychology and Education · November 2021, DOI: 10.3390/ejihpe11040099

Haddad, L., Schafer, A., Streit, F., Lederbogen, F., Grimm, O., Wust, S., Deuschle, M., Kirsch, P., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2015). *Brain Structure Correlates of Urban Upbringing, an Environmental Risk Factor for Schizophrenia*. Schizophrenia Bulletin, 41(1).

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., Frumkin, H. (2014). *Nature and health*. Annual Review of Public Health, 35, 207–228.

Healthy cities Sverige, WHO, Malmö stad (2020) *Tillitsfrämjande stadsplanering*

Hedblom, M., (2024) *Landscape and Soundscape Quality Promote Stress Recovery in Nearby Urban Nature: A Multisensory Field Experiment*, Urban Forestry & Urban Greening 95:128286

The Institut national de Santé publique du Québec (2001) *Safety and safety promotion: Definitions for operational developments*

Kaplan, R., Kaplan, S (1989), *The Experience of Nature: A Psychologic Perspective*, New York: Cambridge University Press.

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet (2023) SOU 2023:29 *Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/b4d008ff11b349e-8992aef9e95bc19c2/varje-rorelse-raknas.pdf>

Konijnendij, C. (2021) *The 3-30-300 Rule for Urban Forestry and Greener Cities*, Biophilic cities journal vol. 4 no. 2

Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (2001). *Environment and crime in the inner city: Does vegetation reduce crime?*. Environment and behavior, 33(3)

Larsson, M. Willander, J.,(2004) *Lukter hjälper oss att minnas*. Forskning och framsteg 2004/6

Lund, A., (2015). *Ensamhet – ett hot mot vår hälsa*. Medicinsk Vetenskap nr 1, 2015

Mazumder, R., Spiers, H. J., Ellard, C. G. (2022). *Exposure to high-rise buildings negatively influences affect: evidence from real world and 360-degree video*. Cities & health 6(6)

Meyer-Lindenberg, A., Deuschle, M., Rietschel, M., Pruessner, J C., Wüst, S., Schuch, P., Tost, H., Streit, F., Haddad, L., Kirsch, P., Lederbogen, F., (2011) *City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans*, Nature 474(7352):498-501

Nationell samverkan för psykisk hälsa (2018), <https://nsph.se/>

Ng, Y-K. (2022). *Age and Happiness*. In: *Happiness—Concept, Measurement and Promotion*. Springer, Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8\\_9](https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8_9)

Orians, G.H (1986). *An ecological and evolutionary approach to landscape aesthetics*. Landscape meanings and values s.3-35

Reichert, M., Braun, U., Lautenbach, S., Zipf, A., Ebner-Priemer, U., Tost, H., & Meyer-Lindenberg, A. (2020). *Studying the impact of built environments on human mental health in everyday life: methodological developments, state-of-the-art and technological frontiers*. Current Opinion in Psychology, 32, 158–164.

Roe, J., McCay, L. (2021) *Restorative cities, Urban design for mental health and wellbeing*, Bloomsbury Publishing Plc

Sifo, Riksbyggen (2018) *Så doftar trygghet*. <https://forvaltarforum.se/wp-content/uploads/2018/06/Sifo-undersokning-Riksbyggen-doft.pdf>

Sjövall, I. (2024). *NeuroDesign – How the Built Environment can Impact Mental Health and Quality of Life Through* [Video online] <https://www.youtube.com/watch?v=ljaQT-qlqf0>, Vinnova

SKR, Social & Health Impact center, RISE (2022) *Nationell utfallsfinansiering och stöd för tvärssektoriella och tidiga insatser*, Förstudie finansierad av Vinnova

Stadsbyggnadskontoret, Stockholms stad. (2021) *Stockholms arkitekturpolicy* <https://start.stockholm/globalassets/start/om-stockholms-stad/sa-arbetar-staden/stadsbyggnad/stockholms-arkitekturpolicy.pdf>

Sundquist, K., Frank, G., & Sundquist, J. (2004). *Urbanisation and incidence of psychosis and depression: follow-up study of 4.4 million women and men in Sweden*. The British Journal of Psychiatry : The Journal of Mental Science, 184(APR.), 293–298.

Wilson, E.O. (1986), *Biophilia, The human bond with other species*, Harvard University Press

World Health Organization. (2022). *Mental Health: Strengthening our response*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>





alecta  
fastigheter

NORDR

RI.  
SE