



LUNDS
UNIVERSITET

Borta bra men hemma sämst

Unga vuxnas användande och upplevelse av gröna miljöer i
Malmö under Covid-19-pandemin

Författare: Louise Thornander

Kandidatuppsats samhällsgeografi 15 hp

Kurs SGEL36, höstterminen 2021

Institutionen för kulturgeografi och ekonomisk geografi

Handledare: Katherine Burlingame och Mirek Dymitrow

Abstract

Following the Covid-19 pandemic, comprising measures on social restrictions and self-isolation, a decline in mental health was reported internationally. Moreover, an increase in urban green space visits was observed globally, reviving a discussion on the health benefits of nature. Young adults were likely to be particularly vulnerable during the pandemic, but little research has been done about health and green space in relation to this group. Knowledge on this subject can help inform urban planning to improve social resilience in the face of future crises and build healthier cities. This study aims to identify how the use and experience of green space among young adults in Malmö were affected by the Covid-19 pandemic, and to assess its significance for mental health and wellbeing regarding restorative values. Qualitative observations and semi-structured interviews were conducted in Pildammsparken and S:t Pauli graveyard with five respondents in ages 20-35. A content analysis was done, followed by an analysis using *Attention Restoration Theory* (ART) to examine the restorative benefits of green space experiences.

Results identified four main themes: change of environment, participation in society, room for peace and contemplation and increased use in nearby green space. The themes were connected to several aspects of ART, indicating positive impact on restoration and wellbeing. Despite limited possibilities to define the specificity for young adults in the results, change of environment and participation in society were understood as distinguished features when compared with previous research. However, further research is necessary to better understand young adults' relationship to urban green space and its underlying mechanisms. Adding these perspectives to future planning can help shed light on young adults' needs and enhance the positive effects of green space on the mental health of young inhabitants in the city.

Keywords: urban green space, Covid-19, mental health, young adults, urban planning

Innehållsförteckning

Abstract	1
Innehållsförteckning	2
Figurförteckning	4
Inledning	5
Syfte och frågeställningar	7
Avgränsningar	7
Bakgrund	8
Studieområde Malmö	8
Gröna miljöer i Malmö stads planeringsdokument	8
Studiens grönområden	9
Litteraturöversikt	12
Gröna miljöer och mental hälsa.....	12
Covid-19-pandemin och gröna miljöers betydelse internationellt	13
Covid-19-pandemin och gröna miljöers betydelse i Sverige.....	15
Unga vuxna, gröna miljöer och Covid-19-pandemin	16
Teoretiskt ramverk	18
Attention Restoration Theory, ART	18
Metodologi och metod	20
Forskningsdesign	20
Urval	20
Metod.....	21
Tillvägagångssätt	22
Bearbetning av material och analytiskt ramverk	22
Forskningsetiska överväganden.....	23
Resultat och analys	24
Resultat intervjustudie och observationsstudie.....	24
<i>Miljöombyte</i>	24

<i>Delaktighet i samhället</i>	25
<i>Rum för lugn och kontemplation</i>	26
<i>Ökat användande i närområdet</i>	27
Analys utifrån Attention Restoration Theory, ART	28
<i>Miljöombyte</i>	28
<i>Delaktighet i samhället</i>	29
<i>Rum för lugn och kontemplation</i>	29
<i>Ökat användande i närområdet</i>	29
Diskussion	31
Resultatdiskussion	31
Perspektiv för framtida planering	32
Framtida forskning	34
Slutsats	36
Tack	37
Referenser	38
Bilaga - Intervjufrågor	44

Figurförteckning

Figur 1. En av kyrkogårdens ängar (Eget foto)	9
Figur 2. Pildammsparkens stora damm med promenadstråk intill (Eget foto)	10

Inledning

Gröna och blå miljöer, omfattat av begreppet grönstruktur, har sedan länge en etablerad roll som välgörande för människors fysiska och mentala hälsa (World Health Organization, 2016). Utöver grönstrukturens betydelse för människors hälsa har gröna miljöer även en rad andra viktiga funktioner för ett hållbart samhälle, såsom klimatanpassning, klimatdämpning och resiliens, både sett till miljömässiga och sociala aspekter. De senaste åren har naturkatastrofer orsakade av klimatförändringar blivit allt vanligare och samhällets sårbarhet inför dessa företeelser har blivit en viktig fråga att lösa för både nutida och framtida generationer då nuvarande utvecklingstrend fortsätter att förstärkas (World Meteorological Organization, 2021). En välutvecklad grönstruktur har därmed lyfts som avgörande för att kunna möta de utmaningar som samhällsplaneringen har ställts inför till följd av den globalt förhöjda medeltemperaturen (Cecchi, 2015). Vidare har de gröna miljöernas roll i städer lyfts som mycket angelägen då urbanisering lett till täta, hårdgjorda städer vilka är särskilt sårbara inför klimatförändringarnas effekter. Den urbana miljön har även konstaterats som ohälsosam för dess invånare på grund av den allt tätare, mer bebyggda miljön i kombination med en alltmer degraderad eller reducerad grönstruktur (Jabbar, Yusoff & Shafie, 2021).

De gröna miljöernas betydelse för samhället aktualiserades på nytt på ett globalt plan när Covid-19-pandemin blev en världsomspännande kris under 2020 (Dobson, 2021). För att begränsa smittspridningen införde världens länder restriktioner som i olika hög grad begränsade människors rörelsefrihet och sociala kontakter (Allam, 2020). I vissa länder utfärdades totala nedstängningar, så kallade lock-downs, där människor endast fick lämna sina bostäder eller kvarter på särskilda villkor. Andra länder, som Sverige, hade istället friare rekommendationer om arbete hemifrån, social distansering och undvikande av kollektivtrafik. På ett globalt plan rapporterades ett ökat användande av gröna miljöer i samband med införandet av Covid-restriktionerna (Dobson, 2021). Grönstrukturens betydelse var extra framträdande i städerna, där parker ibland hade så pass mycket trängsel att de i vissa länder stängdes ner och gjordes otillgängliga för befolkningen. Studier om pandemins och restriktionernas påverkan har visat på tendenser till en försämrad mental hälsa hos befolkningen i många länder, framförallt hos de människor som sedan tidigare är drabbade av mental ohälsa (Vindegaard & Benros, 2020; Xiong et al., 2020), men även att urbana gröna miljöer har haft en betydande roll i att stötta människors välmående under denna tid (Dobson, 2021).

Även om restriktionerna inte har varit lika omfattande i Sverige som i andra länder, har de ändå haft en påverkan på människors vardag i form av ökad ångest och oro (Folkhälsomyndigheten, 2021). Den äldre befolkningen har framhållits som en särskilt utsatt

grupp under pandemin då de både är de mest sårbara för viruset samt redan är drabbade av social isolering i stor utsträckning (Vindegaard & Benros, 2020). Dock skulle även unga vuxnas situation under pandemin kunna ses som särskilt utsatt då denna grupp i stor utsträckning redan är drabbad av mental ohälsa, har en stor andel boende i ensamhushåll och har bedrivit studier på distans eller haft otrygga anställningar, varav samtliga faktorer sannolikt har påverkat den mentala hälsan i en negativ riktning (McCracken et al., 2020). Under pandemin har även ett ökat intresse av att flytta till landsbygd, mindre städer eller närmare naturen uppmärksamats, där unga vuxna som grupp har stuckit ut bland andra åldersgrupper (Fastighetstidningen, 2021). Tillgång till grönstruktur kan därmed tänkas ha spelat en stor roll för unga vuxna som grupp, och med de tendenser som rapporterats kan gruppen ses som särskilt intressant att studera mer djupgående under de påfrestande omständigheter som pandemin inneburit.

Malmö är en stad som har en stor andel ung befolkning jämfört med andra svenska städer, men staden har däremot en låg andel grönstruktur som de senaste åren kontinuerligt har minskat (Malmö stad, 2021a, 2022a). Malmös planering kännetecknas av en snabbt växande befolkning som behöver bostäder, samtidigt som staden ligger på attraktiv jordbruksmark som det finns stora värden i att bevara (Malmö stad, 2018a). Staden har som princip att växa genom förtätning, vilket försvårar de intressekonflikter som redan finns kring stadens mark. Kombinationen av en ung befolkning och en minskande grönstruktur gör Malmö till en intressant plats för att undersöka just ungas relation till urbana gröna miljöer under de särskilda förhållanden som pandemin inneburit.

Endast ett begränsat antal studier har tidigare undersökt urbana gröna miljöers roll under extrema förhållanden (Dushkova et al., 2021) och få studier har specifikt undersökt unga vuxnas relation till dessa under pandemin (Onvlee, 2021; Oswald et al., 2021). Pandemin har gjort ett stort avtryck i våra samhällen och för att förstå vidden av dess påverkan på framtida planering behöver människors upplevelser av det urbana gröna rummet och rollen som de miljöerna spelat för samhället förstås på djupet. I både den politiska och akademiska debatten har frågan lyfts om hur samhället kan byggas upp med bättre beredskap och resiliens inför framtida kriser och katastrofer (Honey-Rosés et al., 2020). Den här studien ämnar bidra till denna kunskapslucka och förmedla insikter som kan vara av värde för den framtida planeringen av Malmö. Studien har en humanistisk geografisk ansats som utforskar subjektiva relationer till plats som koncept.

Studien kommer först att avhandla bakgrunden till fallets inramning, där Malmö och planeringsdokument som behandlar dess gröna miljöer redogörs för. Därefter presenteras en litteraturöversikt med den forskning som hittills gjorts om hälsa och gröna miljöer samt Covid-19-pandemin och urbana gröna miljöer, i en internationell och en svensk kontext. Översikten behandlar även forskning om unga vuxna, gröna miljöer och Covid-19-pandemin. Efter litteraturöversikten kommer vald teori, Attention Restoration Theory (ART), att redogöras för. I kapitlet som följer förklaras studiens forskningsdesign där metodvalen motiveras och problematiseras. Därefter redovisas resultatet från intervjuerna och

observationerna med en följande innehållsanalys utifrån ART som tolkningsram. Avslutningsvis placeras resultatet i en större kontext i diskussionsavsnittet med hänvisningar till tidigare och framtida forskning, för att till sist sammanfattas i en slutsats för studien.

Syfte och frågeställningar

Denna studies avsikt har varit att undersöka unga vuxnas erfarenheter av, och relation till, gröna miljöer i Malmö under Covid-19-pandemin i syfte att skapa en förståelse för framtida behov inom den urbana samhällsplaneringen. Studiens frågeställningar är följande:

- Hur har Covid-19-pandemin påverkat unga vuxnas användande och upplevelse av gröna miljöer i Malmö?
- Hur kan dessa erfarenheter förstås ur ett återhämtningsperspektiv?

Avgränsningar

Studiens omfattning har avgränsats efter flertalet parametrar. Geografiskt har studien avgränsats till Malmö där informanterna valts från stadsdelen Möllevången. En avgränsning har även gjorts efter ålder där unga vuxna i åldern 20–35 studerats. Sett till studiens syfte att undersöka erfarenheter av, samt relation till gröna miljöer, är ämnena avgränsade till att behandla informanternas användande och upplevelse. Rörande urbana gröna miljöer har Konijnendijk van den Bosch et al:s (2005) definition använts där *urban green space* innefattar gatumiljöer med träd, parker och naturområden innanför stadens gräns. I begreppet *urban green space* ingår även blåa miljöer såsom vattendrag eller stränder intill sjöar och hav. De gröna miljöerna som avses i denna studie är offentliga platser vilka är tillgängliga för allmänheten.

Bakgrund

Studieområde Malmö

Malmö är Sveriges tredje största stad och är den storstad vars befolkning växer snabbast i landet (Malmö stad, 2022a). Staden ligger i sydvästra Skåne och är även regionens största med en befolkning uppskattad till 347 949 personer i slutet av 2020. Malmö har en relativt ung befolkning då nästan hälften av invånarna är under 35 år och den största inflyttningen utgörs av unga vuxna i åldern 20–25 år. Staden ligger till största delen inom Malmö kommuns gränser och är kommunens centralort. Befolkningstätheten, sett till invånarantal per hektar, har ökat i Malmö de senaste åren samtidigt som nya utbyggnadsområden utvecklas med högre grad av exploatering och större andel bebyggd yta jämfört med Malmös äldre områden (Malmö stad, 2018a). Med den ökade befolknings- och bebyggelsestätheten i Malmö följer ett ökat tryck på den obebyggda marken, med ökat slitage samt högre krav på att invånarna ska kunna ha en god tillgång till gröna miljöer i sitt närområde.

Sedan år 2000 har statistik från SCB visat på en gradvis minskning av den totala arealen grönyta i Malmö stad (Malmö stad, 2021a). Andelen tillgänglig grönyta per person har även den minskat, där Malmö har minst grönyta per person i jämförelse med alla andra svenska tätorter med över 10 000 invånare (SCB, 2019). Malmö är också den stad där minskningen av grönyta i störst utsträckning skett genom avkall på befintliga grönområden, i jämförelse med Sveriges tio största tätorter, med en andel på 71 % (SCB, 2010b). Sett till invånarnas närhet till grönområde, definierat som en sammanhängande yta med vegetation men utan byggnader, saknade nästan en femtedel av Malmös befolkning tillgång till detta inom 300 meter från sin bostad år 2005 (SCB, 2010a). Dock ändrades kriteriet för grönområde år 2010 från sammanhängande yta på minst en hektar till minst en halv hektar, vilket 2015 innebar en ökning av invånarnas närhet till grönområde till 95 % som inte är jämförbar med tidigare statistik (Malmö stad, 2021b).

Gröna miljöer i Malmö stads planeringsdokument

Planeringen av den långsiktiga förvaltningen och utvecklingen av Malmös gröna miljöer återfinns i flertalet planeringsdokument, men mest utförligt och djupgående i de två dokumenten *Översiktsplan för Malmö 2018* och *Grönplan för Malmö*. I översiktsplanen återfinns, som en av tre prioriterade inriktningar, att Malmö ska vara en “nära, tät, grön och funktionsblandad stad” (Malmö stad, 2018b). Denna inriktning innebär på ett övergripande plan att staden ska bli tätare genom att framförallt “växa inåt” och maximera ytanvändningen innanför Yttre Ringvägen samt undvika att ta jordbruksmark i anspråk. I kombination med

detta innefattar inriktningen att “Stadens parker behöver utvecklas för att ge en växande befolkning möjlighet till rekreation och stillhet.” (Malmö stad, 2018b: 4).

Vidare fördjupas framförallt hur närhet, täthet och en blandad stad ska eftersträvas i den prioriterade inriktningen medan grönskan behandlas i ett kortare stycke. Malmö stad menar att en ökad täthet inte ska ske på bekostnad av stadens gröna miljöer, utan att förtätning och ökad grönska kan gå hand i hand, trots att de konkurrerar om samma yta. Resonemanget utvecklas inte mer utförligt än så, men en ökning av grönskan ska ske genom anläggande av nya parker, både stora och små, samt genom utveckling av de nuvarande. Närheten och tillgängligheten ska förbättras och de gröna miljöerna ska inte ligga längs trafikleder eller på överblivna ytor. I översiktsplanens stadsbyggnadsvision “grönskande stad” framhålls även att fler tysta platser för stillhet och kontemplation ska tillkomma för minskad stress (Malmö stad, 2018b: 8). Sammantaget ska de gröna miljöerna hålla god kvalitet och bidra med hälsa och trivsel till stadens livsmiljö.

Översiktsplanens prioriterade inriktningar förtydligas i flertalet strategier, varav strategierna *Grön stad* och *Gröna och blå miljöer för rekreation och hälsa* är de som främst berör stadens gröna miljöer (Malmö stad, 2018b: 35, 49). I dessa befästs både det stora värdet i de gröna miljöerna för människors välbefinnande och som en grundpelare för en hållbar utveckling. Korta avstånd till gröna miljöer är enligt Malmö stad en nyckel till ökad fysisk aktivitet och förbättrad mental hälsa för befolkningen. I strategierna uttalas även att Malmö redan är en tät stad med liten andel grönyta och brist på mark som kan tas i anspråk för nya användningsområden, vilket innebär en stor utmaning för målen om en grönare stad. Utöver den utveckling av stadens parker som nämndes i den prioriterade inriktningen specificeras även att stadens befintliga trädbestånd ska bevaras och prioriteras framför andra värden i gaturummet, samt öka i antal. Länkarna mellan olika gröna rum ska även stärkas för skapa ett sammanhängande nätverk som lättare kan användas som en helhet. Slutligen framhålls även vikten av tillgången till olika typer av gröna rum för att olika slags behov ska kunna tillgodoses för stadens invånare.

Studiens grönområden

I studien förekommer två olika gröna miljöer i Malmö, S:t Pauli kyrkogård och Pildammsparken. S:t Pauli kyrkogård är centralt belägen i stadsdelen Sorgenfri i Malmö och består av tre delar: norra, mellersta och södra kyrkogården (Svenska kyrkan, 2021). Kyrkogården invigdes år 1890 och räknas idag in bland Malmös större rekreativsområden, med särskilt stor betydelse för delområdet Sorgenfri som enligt Malmö stads (2003) bristanalys har särskilt stort underskott av grönytor. Kyrkogården präglas av sina stora träd i alléer, där kvarteren med gravplatser bryts upp av flertalet ängar samt två minneslundar. Längs med alléerna och vid minneslundarna finns de flesta av kyrkogårdens bänkar.



Figur 1. En av kyrkogårdens ängar. Foto: Louise Thornander

Den andra gröna miljö som förekommer i studien, Pildammsparken, är centralt lokaliserad i den stadsdel som kallas för Innerstaden (Malmö stad, 2022b). Parken är Malmös största och planerades i samband med Baltiska utställningen år 1914, men platsen fungerade redan tidigare som vattenreservoar åt staden med sina dammar. Den anlades därefter i flertalet etapper under tidigt 1900-tal och parkens olika delar skiljer sig därav till sin karaktär. Det finns både skogsliknande partier, öppna gräsytor, större blomsterplanteringar och ett stort nät av promenadstråk. Promenadstråken kantas av bänkar och går utmed både den större och den mindre dammen som finns i parken. Utöver detta finns även två utegym, två temalekplatser, ett café och en restaurang.



Figur 2. Pildammsparkens stora damm med promenadstråk intill. Foto: Louise Thornander

Litteraturöversikt

Följande avsnitt redogör först för urbana gröna miljöers betydelse för människors mentala hälsa. Därefter presenteras rådande forskningsläge gällande urbana gröna miljöers roll under pandemin, internationellt och i Sverige. Sist i kapitlet behandlas forskning om unga vuxnas relation till gröna miljöer med pandemin som kontext.

Gröna miljöer och mental hälsa

Gröna miljöer har sedan länge en etablerad roll som välgörande för människors hälsa med ett brett forskningsunderlag som stödjer dess positiva verkan (Hartig et al., 2011; Jabbar, Yusoff & Shafie, 2021; Markevych et al., 2017; Wendelboe-Nelson et al., 2019). Hartig et al. (2014) menar att de senaste årens extensiva ökning av forskning inom ämnet delvis kan kopplas till att processer av urbanisering och miljömässig degradering lett till att människor har allt mindre kontakt med naturen idag, vilket har gjort frågan om de gröna miljöernas roll alltmer angelägen. Enligt Markevych et al. (2017) kan sambandet mellan naturmiljöer och dess främjande av hälsa förstås utifrån tre domäner: skadereducering, återställande kapacitet och uppbyggande kapacitet. Skadereducering sker till exempel genom minskning av luftföroreningar, medan den återställande kapaciteten kan ge förutsättningar för återhämtning från exempelvis stress. Den uppbyggande kapaciteten syftar på en utvecklingsfrämjande funktion, såsom möjliggörande av träning eller stödande av social sammanhållning.

Avseende mental hälsa har den återhämtande kapaciteten hos gröna miljöer framhållits som särskilt betydelsefull, där naturmiljöer stödjer människors psykiska kapacitet att klara av vardagens krav (Hartig et al., 2014). Gröna miljöer kan stärka den mentala hälsan på ett brett spektrum, med minskad risk för sjukdomar som involverar kronisk stress till ett ökat allmänt välbefinnande. Den återhämtande förmågan har lyfts genom olika miljöpsykologiska teorier, varav Attention Restoration Theory och Stress Restoration Theory är två av de vanligast förekommande (Hartig et al., 2011). Dessa framhåller naturmiljöns effektiva förmåga att ge människor återhämtning utifrån två perspektiv. Dels genom att minska exponeringen för stressfaktorer i omgivningen, såsom att avskärma synen av och ljudet från en bilväg eller ge avskildhet och minska upplevelsen av trängsel bland andra människor, dels genom att hjälpa människor att återställa sin mentala kapacitet genom att erbjuda flykt från fysiska och sociala stressfaktorer samt positiv stimuli i form av estetiskt tilltalande miljöer (Hartig et al., 2014).

Sett till de gröna miljöernas uppbyggande kapacitet har social sammanhållning som funktion en stor betydelse för den mentala hälsan (Markevych et al., 2017). Gröna miljöer erbjuder möjlighet till kontakt med grannar och samhället i stort. Naturmiljöerna som social

arena har visat sig vara viktig för både barn och äldre, vilka är de åldersgrupper som mest forskning har bedrivits kring (Hartig et al., 2014). Dock är social sammanhållning som funktion i gröna miljöer inte lika utforskat som exempelvis återhämtning, men bland de studier som gjorts har positiva samband funnits mellan upplevd social sammanhållning och omfattande samt lättillgänglig grönska. Den sociala sammanhållningen kännetecknas framförallt av upplevelser av trygghet, tillhörighet och samhällsgemenskap.

Trots mycket forskning inom ämnet menar både Hartig et al. (2014) och Markevych et al. (2017) att det finns brister i förståelsen för mekanismerna bakom de positiva effekterna för den mentala hälsan. Studierna varierar i hög grad i sin forskningsdesign och relativt få longitudinella ansatser har gjorts inom ämnet. Forskningen är dock på ett övergripande plan ense om att två aspekter av de gröna miljöerna spelar en viktig roll för dess inverkan på människors hälsa: närheten till och kvaliteten på grönområdet (Hartig et al., 2014). Närheten är en avgörande faktor för att människor ska vilja besöka ett grönområde ofta, och kvaliteten, i egenskap av välskött och omfattande grönska, har betydelse för hur pass väl den gröna miljön kan erbjuda återhämtning eller social sammanhållning.

Covid-19-pandemin och gröna miljöers betydelse internationellt

I december 2019 upptäcktes viruset SARS-CoV-2 i Kina, vilket var starten på den globala pandemin kallad Covid-19. Virusets visade sig vara mycket smittsamt med potentiell dödlig utgång och regeringar världen över började införa olika former av restriktioner kring bland annat rörlighet, sociala sammankomster, arbete och studier på plats, kulturella evenemang och serviceutbud för att minska smittspridningen (Allam, 2020). Restriktionerna har skilt sig åt mellan olika länder då en del införde omfattande utgångsförbud, såsom Italien och Kina, där invånare endast fick lämna sina hem för nödvändiga ärenden i form av matinköp eller apoteksbesök. Andra länder hade mindre stränga begränsningar av rörligheten, till exempel de skandinaviska länderna, där restriktionerna framförallt bestod av rekommendationer, som exempelvis arbete från hemmet. Restriktionerna bestod även i hög grad av regler för social distansering i form av fysiskt avstånd mellan människor och begränsat umgänge för hushållen. Restriktionerna och de så kallade "lock down" åtgärderna ledde till en försämrad mental hälsa hos många länders befolkning, vilket förstärktes ju kraftigare ett lands restriktioner var (Dushkova et al., 2021; Pouso et al., 2021; Xie et al., 2020).

Som följd av pandemirestriktionerna skedde en stor ökning i användandet av urbana gröna miljöer på ett globalt plan, särskilt i de länder som höll sådana områden öppna och som inte hade pålagt utgångsförbud för invånarna (Geng et al., 2021). En minskning av besök till urbana blå-gröna miljöer skedde till en början i de länder som hade mer extensiva restriktioner, för att senare öka. I en europeisk studie ökade besöken både i centrala parker med gångavstånd till invånarna och i större naturområden utanför staden, där områden längre bort användes i större utsträckning ifall hushållet hade tillgång till bil och inte begränsades av restriktioner (Ugolini et al., 2020). Utöver den ökade mängden besök förändrades även syftet, uppfattningen och användandet av de blå-gröna miljöerna jämfört med invånarens

beteenden innan pandemin. Enligt Ugolini et al. (2020) minskade besök med syften som ansågs vara icke-nödvändiga, såsom att observera naturen, medan aktiviteter som ansågs vara mer nödvändiga, exempelvis träning, ökade. Besök med syfte att uppleva lugn eller att rasta sin hund var även vanligt förekommande. Enligt Luo, Xie & Furuya (2021) var de fyra starkaste motiven för invånare att besöka en urban grön miljö “en plats för hälsa”, “flykt”, “social support” samt “en säker och trygg plats för utomhusaktivitet”. “Att hålla distans” var däremot en faktor som fick människor att undvika grönområden om det inte upplevdes som möjligt.

Flera studier har även visat på att vistelse i urbana blå-gröna miljöer under pandemin haft en stärkande eller buffrande verkan för människors hälsa och välmående, samt att dess betydelse för människor har förstärkts som en viktig plats för både återhämtning och för social interaktion (Bland annat Dushkova et al., 2021; Khalilnezhad, Ugolini & Massetti, 2021; Robinson et al., 2021; Ugolini et al., 2020). I en internationell studie fann Khalilnezhad, Ugolini & Massetti (2021) att de gröna miljöerna stärkte positiva känslor i form av ökat välmående, medan negativa känslor såsom nedstämdhet och oro minskade. Enligt Robinson et al. (2021) fanns det i Storbritannien ett samband mellan god mental hälsa och en grön livsmiljö, där de mest välmående invånarna hade en stor andel grönska eller odlingslotter inom en 250-meters radie från sitt hem. Ugolini et al. (2020) fann att det som invånare i karantän saknade mest med urban grönstruktur var att träffa andra människor samt att få tröst, avkoppling och bättre hälsa från att vistas i naturen.

Under perioden då användandet av blå-gröna miljöer minskade, skedde detta som kraftigast bland låginkomsttagare, kvinnor, äldre och etniskt marginaliserade grupper enligt en studie i Italien (De Luca et al., 2021). Ett begränsat användande har även varit förekommande i städernas centrala stadsdelar eller stadsdelar med större andel låginkomsttagare, vilka har haft ett sämre utbud av grön infrastruktur med sämre kvalitet och funktioner. Överlag har bristande funktion i urbana gröna miljöer rapporterats i flera länder då bland annat bänkar och skydd från sol eller regn saknats för att möjliggöra ökad utevistelse (Dushkova et al., 2021; Ugolini et al., 2020). Där grönstrukturen varit otillräcklig under pandemin har det ökade användandet lett till ett större slitage och stora problem med ökad nedskräpning av gröna miljöer i många städer (Keep Britain Tidy, 2020).

Majoriteten av den forskning som gjorts kring grönstrukturens roll under pandemin har varit tvärsnittsstudier och därmed endast visat på skillnader vid en viss tidpunkt under restriktionerna. Enligt en norsk studie som följde upp deltagarna under en längre tid var den uppmätta ökningen i användandet av rekreationella områden kvarvarande även sex månader efter införda restriktioner (Venter et al., 2021). Utifrån den forskning som hittills gjorts har en större diskussion lyfts om ett behov av fortsatta studier kring utvecklingen efter pandemin för att förstå dess påverkan över tid och dess konsekvenser för samhällsplaneringen i stort (Honey-Rosés et al., 2020).

Covid-19-pandemin och gröna miljöers betydelse i Sverige

Sveriges agerande för minskad smittspridning av viruset har skilt sig åt från många andra länders strategier, där Sverige har haft betydligt mildare restriktioner (Baral et al., 2021). Strategin har innefattat rekommendationer om social distansering, karantän och hemarbete, men inga totala nedstängningar av samhällsfunktioner eller service har genomförts. Gällande grönstrukturen har dessa miljöer hållits öppna, till skillnad från de nedstängningar av parker som gjorts i exempelvis Storbritannien och Spanien. Även om restriktionerna har varit mindre omfattande i Sverige, har de fortfarande haft en inverkan på människors vardag i form av social isolering i olika grad då sociala kontakter har begränsats både privat och offentligt (Folkhälsomyndigheten, 2021). I hela Sverige har kommuner och länsstyrelser rapporterat om ökade besöksantal i städernas parker och närliggande naturområden samt ett ökat intresse för vistelse i gröna miljöer (Naturvårdsverket, 2021).

En handfull studier har gjorts om Covid-19-pandemin och grönstrukturens roll i Sverige, varav en är en forskningsstudie och tre studier är kandidatuppsatser. I forskningsstudien undersökte Löhmus et al. (2021) huruvida användandet av gröna miljöer ökat bland Stockholms invånare till följd av pandemin och ifall närhet till gröna miljöer kan kopplas till bättre mental hälsa. Resultatet visade på en ökad frekvens av besök i gröna miljöer till skillnad från innan pandemin och att gröna miljöer nära bostaden kunde knytas till ökat välmående samt minskad upplevelse av ångest, depression och stress hos invånarna. Besöken till urbana parker minskade dock något, medan besök till större naturområden och naturreservat ökade, vilket författarna menar skulle kunna kopplas till undvikande av trängsel och smittorisk i de urbana parkerna. Sett till besökens avsikt skedde en ökning i besök med syfte att utföra fysisk aktivitet, se andra människor och för att det kändes bra för deras hälsa. Besök med syfte att uppleva tystnad, njuta av naturen, slappna av och vara ensam minskade under pandemin.

Även kandidatuppsatserna kunde bekräfta en ökning i användandet av den urbana grönstrukturen under pandemirestriktionerna, både i parker och naturområden (Lilja, 2021; Pettersson, 2021; Wimer Bergman & Nilsson, 2021). Också i dessa studier rapporterades positiva effekter i form av stressreducering, återhämtning, förbättrad fysisk hälsa samt ökat välmående i form av upplevd lycka och glädje. Samtliga studier visar även på en ökad medvetenhet kring grönstrukturens roll för välmåendet och hälsan under pandemin, vilket har förstärkt incitamenten att besöka de miljöerna. I Liljas (2021) studie framställs även lugn och ro, att hämta energi samt få miljöombyte som viktiga upplevelser ur ett återhämtningsperspektiv, varav en av teorierna som används är *Attention Restoration Theory* som redogörs för i följande kapitel. Utöver dessa teman fann Petterssons (2021) studie att besökare i Rörslöjden i Malmö uppskattade hur miljön förändrats till en mer social arena med den ökade mängden besökare. I de fyra studierna gjordes ingen avgränsning efter ålder, men två av dem använde däremot kvalitativa intervjuer som metod, såsom i denna studie.

Unga vuxna, gröna miljöer och Covid-19-pandemin

Unga vuxnas användande och upplevelse av gröna miljöer har studerats i begränsad utsträckning, till exempel i jämförelse med barn och äldre som grupp, därav är möjligheterna till generalisering kring gruppen begränsade (Gascon et al., 2015). En del studier tyder på att grönområden har viss betydelse för unga vuxnas hälsa, men underlaget är för begränsat för att en bredare förståelse för sambanden och mekanismerna bakom resultaten ska kunna nås (Dzhambov et al., 2018; Roe, Aspinall & Ward Thompson, 2017). Forskningen om unga behandlar dessutom flera olika ålderskategorier, vilket gör det svårt att få en helhetsbild av situationen. I den forskning som använt liknande definition av ålder som denna studie finns resultat som visar på samma teman som för ämnet på ett övergripande plan, såsom främjande av mentalt välmående och fysisk aktivitet, men med en något större betoning på gröna miljöers sociala funktion (Soer, 2021; Vazonienė & Vazonis, 2020).

Under Covid-19-pandemin har få studier undersökt unga vuxnas användande av gröna miljöer, dock har gröna miljöer inkluderats som faktor i flera studier som undersökt hur hälsa eller livskvalité förändrats på ett övergripande plan. En del av studierna har nått liknande slutsatser, medan vissa har nått motsatta resultat. Ett exempel på motstridiga resultat visar studierna av Soer (2021) och Venter et al. (2021), där sistnämnda fann i en norsk studie att den största beteendeförändringen avseende rekreationella besök i gröna miljöer skett bland unga. Införandet av pandemirestriktionerna ledde till en stor ökning i rekreationell aktivitet i alla åldersgrupper, med absolut störst ökning i gruppen unga vuxna. Ökningen visade sig även bestå över tid, då aktivitetsnivån låg över den normala även när vissa restriktioner togs bort, såsom distansundervisning på högskolor och universitet. Soer (2021) fann däremot att den fysiska aktiviteten bland universitetsstudenter i Bonn minskat efter att restriktionerna införts. Det tog även flera veckor och i vissa fall månader innan aktiviteten återgick till tidigare nivåer.

De studier som berörde välmående och upplevelse i relation till gröna miljöer under pandemin rapporterade desto mer likartat om ungas hälsa och erfarenheter. I en australiensk studie fann Oswald et al. (2021) att urban grönstruktur som en av flera parametrar hade en skyddande effekt mot försämrad mental hälsa. Tydligast inverkan på ett bra välmående kunde knytas till en god tillgång till grönska i det lokala bostadsområdet. Även en aktivt uppsökande kontakt med naturmiljöer hade en signifikant betydelse för den mentala hälsan, medan gröna miljöer bortom gångavstånd från hemmet kopplades till ett sämre mående. Onvlee (2021) och Soer (2021) bekräftar också gröna miljöers betydelse för välmåendet i en nederländsk respektive tysk studie, där grönområden upplevdes ha en dämpande verkan på den stress och oro som följde pandemiförhållandena genom att underlätta för unga vuxna att slappna av och finna ro. Collins (2021) fann även att ett ökat välmående i de gröna miljöerna var starkt förknippat med en upplevelse av flykt. Grönområdena gav distraktion från det som påminde om pandemin och betryggande fragment av normalitet i vardagen kunde upplevas. Vissa respondenter upplevde dock oro för smitta i de gröna miljöerna, men majoriteten framhöll dess välgörande verkan (Soer, 2021).

Vidare fann Soer (2021) och Collins (2021) att de gröna miljöerna även spelade en viktig roll för den mentala hälsan genom att möjliggöra social interaktion med vänner, familj och bekanta, även om umgänget begränsades av restriktioner. Collins (2021) fann att den sociala aspekten även hade betydelse i form av anknytning till lokalsamhället genom att se och få kontakt med andra människor i parker under pandemin. Onvlee (2021) menade att social interaktion främst skedde i större parker, vilket också var den typ av grön miljö som unga vuxna föredrog att besöka under pandemin.

Sammanfattningsvis, ligger de internationella och svenska studierna i linje med varandra på ett övergripande plan, avseende de gröna miljöernas positiva effekt på den mentala hälsan under pandemin. Detta kan kopplas till de domäner som uppkommit inom tidigare forskning om gröna miljöers återhämtande och uppbyggande kapacitet. Gällande unga vuxnas erfarenheter av gröna miljöer under pandemin är forskningsläget begränsat, men dessa visar också på en positiv inverkan för den mentala hälsan genom att erbjuda rofylldhet och ett socialt sammanhang. Det finns däremot stora variationer sett till forskningens resultat kring användande. Forskningsläget visar även att ytterst få studier har tillämpat metoder som möjliggjort en djupare förståelse för de subjektiva upplevelserna. Med utgångspunkt i det begränsade kvalitativa underlaget kring unga vuxnas relation till gröna miljöer under pandemin kommer denna studie att, med en explorativ ansats, försöka bidra till att fylla denna kunskapslucka.

Teoretiskt ramverk

Attention Restoration Theory, ART

Attention Restoration Theory, också kallad ART, är en teori om gröna miljöers återhämtande egenskap för människor (Kaplan & Kaplan, 1989). Med miljöpsykologin som grund skapades den av Kaplan och Kaplan (1989) under 80-talet för att förklara vad som ligger bakom naturens eller naturliknande miljöers förmåga att stärka människors mentala hälsa. Med begreppet natur innefattas en bredd av miljöer innehållande växter och vegetation, det rymmer allt från urbana, byggda miljöer med träd till rurala, utbredda skogar specifikt utpekade som "naturområden". Enligt teorin är människor ständigt involverade i att inhämta och utvärdera information i sin omgivning, då människor är beroende av det för att fungera i vardagen. Informationen hämtas både medvetet och omedvetet, både värdelös och värdefull sådan. Som följd av att oavbrutet och aktivt behöva rikta sin uppmärksamhet i vardagen kan människor uppleva en form av mental utmattning av att tvingas hantera information inte stimulerar eller är intresseväckande. Människans livsstil idag kräver till exempel ibland en mycket god disciplin för att kunna fokusera på en och samma uppgift på sin arbetsplats under en hel dag, medan våra förfäders liv troligen innehöll mindre krav på denna typ av riktad uppmärksamhet. Industrialisering och urbanisering har i grunden förändrat våra liv och därmed skapat ett ökat behov av återhämtning.

Enligt Kaplan & Kaplan (1989) möjliggörs en god återhämtning av fyra faktorer i den gröna miljön: *att komma bort, andra världar och omfång, fascination* och *kompatibilitet*. *Att komma bort* kan beskrivas som en flykt, ofta från åtaganden eller krav i det vardagliga livet, där flykten ger en upplevelse av ombyte och vila. *Annan värld och omfång* syftar på den återhämtande upplevelsen att vara på en helt annan plats, en känsla av att vara i en helt annan värld. För denna upplevelse är *omfång* som faktor nödvändig, vilket utgörs av *anknytning* och *vidd*. På ett fysiskt plan innebär det att element i miljön har en inbördes anknytning till varandra i en sådan grad att de kan ge en känsla av en större helhet tillsammans. Från ett mer abstrakt perspektiv kan det handla om en upplevd anknytning mellan en själv och platsen, eller sett till vad en känner till om världen på ett övergripande plan. *Vidd* handlar om att miljöns utsträckning måste vara tillräckligt stor för att tillsammans med *anknytning* kunna ge känslan av *en annan värld*.

Fascination som faktor syftar på intryck som framkallar okontrollerad uppmärksamhet, i motsats till den riktade uppmärksamheten, vilket är en intresseväckande stimulus som ofta upplevs från djur och växter i naturen (Kaplan & Kaplan, 1989). Den okontrollerade uppmärksamheten innebär en vila från den riktade och utmattande uppmärksamheten, vilket återställer förmågan att senare kunna rikta uppmärksamheten igen.

Slutligen syftar *kompatibilitet* till hur väl en persons syfte eller intention med en vistelse i en grön miljö passar de begränsningar eller möjligheter som ges av miljön. Om en kompatibilitet uppnås menar Kaplan och Kaplan (1989: 186, egen övers.) att “en känsla av harmoni med omgivningen uppstår”. Utöver de fyra faktorerna framhålls också att naturen som kontext och estetisk komponent är av avgörande betydelse, då de fyra faktorerna skulle kunna upplevas i en helt annan miljö, men då utan samma resultat för det mentala välmåendet.

Metodologi och metod

Följande kapitel behandlar denna studies forskningsdesign och metodval, vilket presenteras och motiveras utefter avsnitten: forskningsdesign, urval, metod, tillvägagångssätt, bearbetning av material och analytiskt ramverk samt forskningsetiska överväganden.

Forskningsdesign

Studien utformades som en kvalitativ fallstudie där semistrukturerade intervjuer och observation användes som metoder för att besvara studiens frågeställningar. Fallstudie är lämpligt som strategi för att undersöka ett ämne där tidigare forskning är begränsad (Denscombe, 2010), såsom för denna studies ämne. Fallstudie som form passar även bra för att undersöka ett ämne på djupet, till exempel människors upplevelser under särskilda omständigheter, såsom under Covid-19-pandemin. Med denna strategi kan detaljer ges fokus och en förståelse fås för mer än bara resultatet av det som studeras då processer och förhållanden bakom utfallet är centralt i en fallstudie, enligt Denscombe (2010). Därmed har fallstudien varit en styrka för att förstå mer än att en förändring av användande och upplevelse av gröna miljöer har skett under pandemin, den har även möjliggjort hur detta kan förstås, och varför det förhåller sig som det gör.

Som forskningsstrategi har den kvalitativa fallstudien vissa begränsningar, bland annat när det gäller validitet. Till exempel är möjligheterna att dra generaliserade och allmängiltiga slutsatser begränsade, eftersom det som undersöks är avgränsat och specifikt (Denscombe, 2010), som i denna studie sett till Covid-19-pandemin som fenomen och Malmö som geografisk plats. Detta sågs dock inte som ett problem då syftet med studien inte var att få ett generaliserbart resultat, utan hade för avsikt att beskriva subjektiva uppfattningar med en explorativ ansats.

Urval

Ett urval av informanter till intervjuerna gjordes, där fem personer bedömdes ge ett tillräckligt stort underlag av data, samt vara lämpligt för studiens tidsram. Deltagarna som valdes ut var mellan 20-35 år gamla, baserat på utvecklingspsykologen Eriksons definition av unga vuxna (Mager, 2021). Samtliga valdes ut från det centrala bostadsområdet Möllevången, varav tre var kvinnor och två var män. Informanterna valdes ut genom bekvämlighetsurval då rådande restriktioner avrådde från kontakt med personer utanför människors vanliga kontaktnät, därav var informanterna bekanta med författaren. En nackdel med en redan etablerad relation är att data ibland kan missas på grund av att den kan upplevas

som underförstådd (Denscombe, 2010). Intervjuerna genomfördes därav med en medvetenhet om detta och med stöd i en intervjuguide för att undvika att gå miste om data. Vidare skedde ett urval av platser för observation genom att studiens deltagare själva fick välja en grön miljö som de besökt frekvent under den tid som pandemirestriktionerna varit implementerade.

Metod

Intervjuer användes som metod för att på djupet och i detalj kunna utforska subjektiva upplevelser, känslor och erfarenheter bland unga vuxna under pandemirestriktionerna (Denscombe, 2010). Semistrukturerade intervjuer valdes som form för att kunna fokusera intervjuerna kring vissa teman, men samtidigt tillåta flexibilitet för informanterna att utveckla de ämnen som lyftes. Gruppintervjuer och fokusgrupper som metod valdes bort då enskilda intervjuer har bättre förutsättningar att utförligt och på djupet kunna utforska personers upplevelser, till skillnad från när många informanter diskuterar på samma gång. Gruppintervju var inte heller ett lämpligt alternativ sett till de restriktioner om social distansering som gällde. Istället för att hålla intervjuerna inomhus genomfördes de under promenader i en, av informanten vald, grön miljö för att mer utförligt kunna utforska deras relation till de fysiska, mentala och sociala dimensionerna av en plats (Carpiano, 2009). Utefter en deltagardriven ansats styrde informanterna promenaden för att återspegla hur de vanligen interagerar med den valda miljön samt för att ge fokus åt det som hade störst betydelse för dem. Enligt Carpiano (2009) underlättar promenader för samtal då de kan upplevas ha en mindre formell prägel än en intervju som sker sittandes vid ett bord.

Intervju som metod har däremot vissa svagheter, såsom att det ger icke-standardiserade data som kan vara svår att kvantifiera (Denscombe, 2010). Eftersom intervjuerna har påverkats av den särskilda kontext där de utförs, samt de specifika personer som varit involverade, försvårar det möjligheterna till replikering av studien och i viss mån dess objektivitet. Intervjudata baseras dessutom på vad informanterna själva sagt att de gör, vilket inte behöver stämma överens med deras faktiska beteenden. En annan osäkerhet är att informanterna ombads att göra självskattningar bakåt i tiden, vilket gör datan avhängig av deltagarnas förmåga att minnas.

Intervjuerna kombinerades med observation som metod för att komplettera delar av intervjumaterialets svagheter. En av fördelarna med observationer är att det som direkt bevittnas blir material till studien, istället för det människor berättar att de gör (Denscombe, 2010). Observationer kan även ge ett bredare och mer generaliserbart material då en större mängd människor, samt miljön som de befinner sig i, kan studeras under en längre tid. Genom att tillämpa observationer kunde en triangulerande funktion uppnås, då intervjumaterialet kunde kontrolleras och kontrasteras gentemot observationsmaterialet. Nackdelen med observationer däremot, är att en förståelse för vad som ligger bakom beteenden inte kan nås. Dock ämnade intervjuerna i denna studie väga upp för detta. Som alternativ till observation övervägdes även frågeformulär på plats som metod. Denna metod

hade också kunnat ge ett generaliserbart material, men med mer detaljer vid observation som metod. Detta valdes dock bort på grund av de rådande restriktionerna om social distansering.

Tillvägagångssätt

En kombination av semistrukturerade promenadintervjuer och kvalitativa observationer gjordes för insamling av kvalitativa data, varav de semistrukturerade intervjuerna genomfördes först, för att ge vägledning om en plats där observationer sedan kunde vara av värde att genomföra. Datainsamlingen har därigenom skett efter en sekventiell ordningsföljd. De semistrukturerade promenadintervjuerna genomfördes med fem informanter, med varje informant enskilt, mellan den 15-20 december 2021 på S:t Pauli kyrkogård samt i Pildammsparken i Malmö. Intervjuerna varade mellan 20-30 minuter och spelades in samt kompletterades med fältanteckningar under och efter intervjun för att notera viktig information som inte kunde registreras av ljudupptagningen, till exempel icke-verbal kommunikation eller faktorer i omgivningen. Fotografier togs även på plats i samma syfte. Alla intervjuerna gjordes med informerat samtycke om hur informationen skulle behandlas.

I kombination med intervjuer användes observation som metod, vilket gjordes under fyra tillfällen. Observationerna gjordes två gånger i Pildammsparken och två gånger på S:t Pauli kyrkogård, där vardera tillfället pågick i en timme. Observationerna gjordes mellan 12:00-13:00, vid ena tillfället en vardag och vid det andra tillfället en helgdag, på respektive plats. Lunchtid valdes för att det skulle finnas en större mängd människor att observera under en vardag. Både vardag och helgdag studerades för att få med en bredd i användande. Särskilt kalla dagar eller dagar med mulet och regnigt väder undveks också för att ha så många besökare som möjligt att studera. Huvuddelen av observationerna gjordes från en bänk nära platsernas huvudstråk, men kompletterades även med en rundvandring på platsen vid vardera tillfälle. Vid genomförandet fanns en medvetenhet om att observationerna inte skulle väcka för mycket uppmärksamhet för att undvika att påverka besökarna på platsen (Denscombe, 2010). Fältanteckningar gjordes under observationerna där datum, tid och förhållanden för platsen noterades, samt besökares beteenden på platsen.

Bearbetning av material och analytiskt ramverk

Efter insamlingen av intervju- och observationsdata transkriberades och kodades materialet för att möjliggöra vidare analys. Kodningen gjordes efter ett iterativt och induktivt arbetssätt baserat på materialets innehåll där citat först sorterades efter olika koncept som de ansågs representera, för att sedan kategoriseras i övergripande teman (Marshall & Rossman, 2016). Omläsningar av materialet gjordes för att finna frekvent förekommande koncept samt avvikelser, och kategoriseringarna omarbetades för att skapa så tydligt avgränsade teman som möjligt. Efter att resultatet sammanställts analyserades det utifrån Kaplan & Kaplans (1989) *Attention Restoration Theory* (ART) för att tolka och belysa hur resultatet kan förstås ur ett återhämtningsperspektiv. ART som teoretiskt ramverk berör främst människors

upplevelser och var därmed begränsat i dess applicerbarhet för användandeaspekten i denna studie. ART användes därmed så utförligt som tilläts för den delen av resultatet. Vid bearbetningen av materialet gjordes innehållsanalysen före analysen utifrån ART, då det var fördelaktigt för studiens explorativa ansats att i första hand undersöka dess data med en så öppen förståelse som möjligt, innan det tolkades utifrån ett teoretiskt ramverk med en mer bestämd förståelse av materialet.

Forskningsetiska överväganden

Inför intervjustudierna informerades deltagarna om syftet med deras medverkan och hur studien var utformad. Informanterna upplystes även om vem som var ansvarig för studien och att deltagandet kunde avbrytas närhelst de önskade det. Vidare garanterades deltagarna anonymitet och konfidentialitet, vilket innebar att kopplingar mellan studiens data och deltagarnas identitet eliminerades, samt att informationen som intervjuaren anförtroddes inte fick spridas vidare till obehöriga (Vetenskapsrådet, 2017). Detta gjordes för att värna om deltagarnas integritet och hindra insyn i deras privatliv. Samtliga deltagare gav sitt samtycke till medverkande i studien efter att denna information hade förmedlats.

Resultat och analys

I följande kapitel presenteras först en genomgång av resultaten från intervju- och observationsstudierna efter de fyra teman som genererats från innehållsanalysen och sammanslagningen av observations- och intervjumaterialet. Därefter redovisas en analys av resultatet utifrån Kaplan & Kaplans (1989) *Attention Restoration Theory*.

Resultat intervjustudie och observationsstudie

Innehållsanalysen resulterade i fyra övergripande teman enligt följande: *miljöombyte, delaktighet i samhället, rum för lugn och kontemplation* och *ökat användande i närområdet*. Informanternas berättelser utgjorde ett genomgående narrativ av gröna miljöer som betydelsefulla för deras välmående under pandemin, även om ingen av dem upplevt några särskilda besvär med sin mentala hälsa till följd av restriktionerna. Materialet karaktäriserades även främst av positiva erfarenheter med en mycket liten andel negativa upplevelser kopplat till de gröna miljöerna. I sammanslagningen av materialet har tyngd lagts vid intervjuerna som vägledande för innehållsanalysen, vari observationsmaterialet utgjort stöd och komplettering till de teman som uppstått.

Miljöombyte

Den vanligast förekommande anledningen till att besöka en grön miljö under pandemin var att få lämna sitt hem. Samtliga informanter beskrev på olika sätt hur de behövde komma bort till en annan miljö då de spenderade mycket mer tid i hemmet än vad de gjorde innan pandemin, oavsett om de hade en sysselsättning på distans eller på plats. Behovet av att bryta en känsla av isolation eller att avlasta relationer i hemmet återgavs av flera informanter. Vidare lyfte samtliga deltagare vikten av att miljöombytet bestod av en storskalig grönska, både sett till att platsen utgjordes av ett större område och sett till växtligheten i form av stora träd. Denna preferens genomsyrade även deltagarnas val av grönområde i studien, då samtliga valde bort mindre parker framför större. En informant beskrev det som väsentligt för upplevelsen att:

[...] det är en större yta som både har träd och växter och en liten sjö typ. Att det är någon slags, att man ändå kan få en känsla av att man är på en plats där man är omgärdad, eller omringad av växtlighet. Eller någonting som inte känns som att man är i en stad.

Just upplevelsen av att kunna känna sig “omfamnad” beskrevs som betydelsefull av flera informanter. Samtliga informanter förklarade också hur de sökte efter något som gav en känsla av natur eller skog, även om de var medvetna om att de inte helt och hållet kunde få en “äkta” upplevelse av det. Att eftersträva denna känsla var även starkt knutet till en upplevelse av att komma bort från, eller att inte vara i, en stad.

Ytterligare en aspekt av miljöombytet var att använda gröna rum som substitut för andra offentliga rum. Informanterna beskrev hur de promenader de tagit hade kunnat vara ett besök i en inomhusmiljö istället om inte restriktioner eller rädsla för smitta hade hindrat dem från det. En informant beskrev det som följande:

[...] då är det nog främst för att komma ut ur huset om jag ska vara ärlig, för jag bor ju med min roomie och vi är båda hemma hela tiden, så då har jag aktivt behövt ta mig ut för att vår relation ska hålla. Vi har liksom varit hemma hela dagarna tillsammans, och då har det kanske inte spelat jättestor roll vart jag gått, men jag har ju inte kunnat gå till caféer och sådär, så då har jag fått söka mig någon annanstans istället.

Två av informanterna framhöll även den gröna miljön som en smittsäker plats som anledning till att vistas just där, men att det inte var det främsta skälet till vistelserna. Utöver syftet att få komma bort från hemmet fanns ytterligare tre teman i informanternas berättelser, vilka redogörs för nedan.

Delaktighet i samhället

Delaktighet i samhället var ett annat tema som förekom frekvent bland informanterna. Det beskrevs både som en anledning till att de aktivt sökt sig till gröna miljöer under pandemin och som något de upptäckt som en positiv upplevelse när de väl besökt en grön miljö, utan att det varit deras ursprungliga intention. Upplevelserna av samhällsgemenskap karaktäriserades både av att få känna social samvaro och av att livet och samhället fortgår. Gällande att få vara del av en social kontext beskrev en informant följande:

Så ja, men det är klart det nog bidragit också på det sättet med pandemin att när man inte fått umgås, att man ska vara försiktig med hur många man träffar och så, då är man mycket i sig själv liksom. [...] Det kan ju vara skönt att vara själv också, men det känns fortfarande som att man vill ha nån sorts bakgrund till sitt liv eller något sammanhang att befinna sig i. [...] det känns som att många promenerar här och sitter här och liksom pratar här och bara umgås. Eller bara är, för sig själva också. Och det tror jag varit en bidragande orsak under dom här restriktionerna, pandemin, att då får man något sorts umgänge utan att egentligen umgås fysiskt eller nära.

Att få vara bland människor och känna sig som en del av ett socialt sammanhang framställdes som en positiv upplevelse, framförallt som kontrast till den isolering och minskat antal sociala kontakter i vardagen som pandemin inneburit. Samtliga beskrev det som att vara för sig själv mer än vanligt inte nödvändigtvis bara var negativt, men att det fanns en längtan efter ett socialt sammanhang vilken kunde tillgodoses genom att besöka en grön miljö eftersom många andra människor också besökte dessa platser. En annan informant förklarade

hur det var betydelsefullt att få se att livet fortsätter ha sin gång, då avskärmningen mot omvärlden kunde innebära en slags känsla av meningslöshet:

[...] bara kunna se andra, kunna se att andra har ett liv och folk går runt med barnvagnar och är ute och rastar sina hundar och livet fortgår. Medan om jag bara skulle sitta inomhus som kontrast, så skulle det vara svårt att se vad folk egentligen gör eller så känns det bara som att allting har stannat. Och att det inte finns någon vits med att göra någonting för att ingen annan gör någonting.

Bara att få se andra människor på håll påminde om en normalitet för deltagarna, om samhällets varande såsom de tidigare känt det. Denna samvaro på håll kan kopplas till observationerna på S:t Pauli kyrkogård där besökare oftast satt där det fanns bänkar i grupp, även om de satt för sig själva på vardera bänk, medan bänkar i ental på kyrkogården användes mycket mer sällan.

Att få uppleva samvaro med andra människor och känna delaktighet i samhället sågs som viktiga och positiva upplevelser av merparten av informanterna. Merparten av informanterna angav att de inte följt restriktionerna särskilt noga under pandemin och därav inte begränsat sitt umgänge i särskilt stor grad, men att kontakter som tidigare funnits i ens vardag på en arbetsplats eller skola försvunnit. Detta betonar de gröna miljöernas roll som en arena för samhällsgemenskap snarare än främjande av umgänge med ens egna vänskapskrets, eftersom det privata umgänget ägde rum ändå.

Bland deltagarna fanns däremot en informant som aktivt sökte sig bort från andra människor då den upplevde det som en smittorisk under pandemin. Två av informanterna delgav även att de föredragit att besöka S:t Pauli kyrkogård framför Pildammsparken då de upplevt att det varit för många människor i Pildammsparken under pandemin. I detta avseende stödde observationerna bilden av Pildammsparken som en mer välbesökt plats med mer trängsel än på S:t Pauli kyrkogård. I vissa delar av Pildammsparken var alla bänkar upptagna och under lunchtid hände det att besökare stod och väntade på att en bänk skulle bli ledig.

Rum för lugn och kontemplation

Att besöka gröna miljöer för att få uppleva rofylldhet och lugn nämndes av alla informanter förutom en. En informant skildrade det som att “Jag landar på något sätt när jag kommer in här, och så blir jag lugn, [...] det skapar någonting inom mig liksom, som inte finns där annars”. Flera av de intervjuade beskrev även hur de i samband med en känsla av lugn också kunde uppleva mer klarhet eller få andra perspektiv på sina tankar och sig själva. En informant beskrev upplevelsen som följande:

Saker som har stressat som känns jätteviktiga, liksom legat långt fram i hjärnan på något sätt, de blir helt plötsligt lite mer suddiga och... Ja, det kanske är kopplat till att få nån sorts fokus på saker, kunna tänka lugnare liksom. Kunna se saker med distans.

Att uppleva en känsla av klarhet och lugn var även tydligt kopplat till valet av grön miljö för de två informanter som främst besökt kyrkogården under pandemin. De redogjorde för hur den fördelaktigt erbjöd plats för avskildhet med både träd och buskar och buskar som växte vid vissa sittplatser, vilket möjliggjorde rofylldhet. Som en informant sade:

[...] jag tycker att här så känns, här så får man vara mer för sig själv än vad man får i de andra parkerna och så där som är lite mer öppna. Det här är ju ändå lite såhär, det är inte så skogigt men det är ändå lite att man, att man får lite privacy på något sätt.

Enligt observationerna var också de sittplatserna med mycket planteringar intill också de som användes av de flest besökare på platsen, i jämförelse med de mindre skyddade bänkarna.

Slutligen beskrev också samtliga informanter att kyrkogården präglades av en annan stämning i jämförelse med Pildammsparken, både sett till besökarnas beteende och i platsens egenskap av en kyrkogård. Utöver en "lugn" stämning beskrevs dess besökare som generellt "hänsynstagande" och "respektfulla". Två av informanterna menade dock att de, i motsats till de två som föredragit kyrkogården, oftast undvek kyrkogården på grund av dess nedtonade stämning. Observationerna stöder även dessa redogörelser för Pildammsparken som en plats med mer livligt umgänge än kyrkogården, då det i lunden med bänkar pågick förhållandevis lågmälda samtal eller enbart tystnad, till skillnad från Pildammsparkens mer energiska umgängen.

Ökat användande i närområdet

Sett till användandet av gröna miljöer under pandemin uppskattade alla informanterna, förutom en, att de mycket oftare har besökt gröna miljöer jämfört med tidigare. Samtliga uppgav att den aktivitet de oftast utfört är att promenera eller sitta på en bänk, oftast för sig själva. Även om promenad kan ses som en fysisk aktivitet, var det endast en av informanterna som uppgav att de promenerade för att det var bra för deras hälsa. Promenaderna beskrevs av samtliga främst som en aktivitet som gav dem mening genom tidigare nämnda teman, den fysiska aktiviteten var därav inte syftet i sig. Endast en av informanterna brukade använda någon grön miljö för träning och fysisk aktivitet. Observationerna visade däremot, i motsats till informanternas perspektiv, att många unga vuxna använde parkerna för fysisk aktivitet såsom jogging och träning vid utegym.

Informanterna som ökat sin användning uppgav även att detta främst skett i gröna miljöer i närområdet, där alla framhöll att distansen de behövde ta sig var en avgörande faktor för var de valde att gå. Detta motiverades av att många tog sig till de gröna miljöerna under vardagarna och att det då var viktigt att det låg nära hemmet. Flera informanter nämnde som exempel att det fanns andra gröna miljöer de hellre hade besökt då de tyckte bättre om deras kvaliteter, men att de var för långt bort för att det skulle kännas lönt att ta sig dit. En informant beskrev det som följande:

[...] det är klart om jag tar, om jag har liksom en halv eller hel dag på mig, då spelar det ingen roll liksom då går jag gärna [till Slottsparken]. Men det här vardagliga, att få vistas i en annan miljö än inomhus, om jag skulle göra det, liksom bara försöka komma ut en kortare stund, då får jag liksom ta cykeln bort till Slottsparken eller Pildammsparken och då blir det ett helt annat projekt.

Av alla deltagare hade en person minskat istället för ökat sitt användande av gröna miljöer under pandemin. Denna informant menade att distansen bland annat varit en faktor då ingen av de grönområden som den ville besöka låg tillräckligt nära hemmet för att det skulle kännas värt ansträngningen att ta sig dit. Endast en av deltagarna hade sökt sig mer än vanligt till naturområden utanför staden under pandemin.

Analys utifrån Attention Restoration Theory, ART

Nedanför tolkas resultatet med stöd i Kaplans *Attention Restoration Theory*, både utifrån teorins grundläggande resonemang och dess koncept av *att komma bort, annan värld och omfång* och *kompatibilitet*. Med Kaplans teori eftersträvas en förståelse för resultatet ur ett mentalt återhämtningsperspektiv, där analysen redovisas efter respektive temat från resultatdelen.

Miljöombyte

Informanternas besök i gröna miljöer, som en följd av deras önskan att få miljöombyte i vardagen under pandemin, kan kopplas till Kaplans & Kaplans (1989) koncept *att komma bort*. Då pandemin lett till att informanterna befunnit sig i hemmet i mycket större utsträckning än under vanliga omständigheter, har ett förstärkt behov av flykt från vardagsmiljön uppstått. Genom konceptet *att komma bort* kan det förstås som att miljöombytet har gett förutsättningar för omväxling och vila, vilket i sin tur kan ha haft en betydelse för ett ökat mentalt välmående. I egenskap av att de gröna miljöerna har verkat som ett substitut för andra offentliga miljöer, där ett ombyte hade kunnat upplevas under vanliga omständigheter, kan de gröna miljöernas roll som möjliggörare av flykt och ombyte anses ha stärkts under pandemin.

Även konceptet *annan värld och omfång* berör miljöombyte som tema. Centralt i informanternas berättelse om att behöva komma bort från hemmet var att få byta till en miljö där de fick känna sig omslutna av en växtlighet som sträckte sig över ett större område. Som en informant uttryckte det i citatet på sida 24: "någonting som inte känns som att man är i en stad". Detta kan utläsas som ett behov just av att vara i en *annan värld*, där en vidsträckt växtlighet är essentiell del av upplevelsen, då *omfång* är avgörande för att inge känslan av en helt annan plats. Tillsammans med konceptet *att komma bort* talar dessa aspekter av ART för miljöombytet som en möjlig faktor för återhämtning hos deltagarna.

Delaktighet i samhället

Upplevelsen av delaktighet i samhället kan knytas an till konceptet *annan värld och omfång*. Deltagarnas beskrivningar av att få känna sig som en del av ett större sammanhang och påminnas om livets gång kan kopplas till en abstrakt anknytning som ART menar att vistelse i gröna miljöer kan ge upphov till. Genom konceptet kan det förstås som att informanterna kan uppleva en anknytning till sin omvärld och vad de känner till om den på ett övergripande plan, såsom en informant uttryckte att det är skönt att kunna se “att livet fortgår” i citatet på sida 25. ART syftar däremot främst på naturens förmåga att stifta denna anknytning, medan deltagarna i huvudsak hänvisar till människorna i naturmiljön. Detta begränsar därmed vad teorin kan säga om temat, men paralleller kan ses i hur den abstrakta anknytningen till ens omvärld upplevs som betydelsefull och positiv för måendet.

Rum för lugn och kontemplation

Upplevelsen av de gröna miljöerna som möjliggörande för rofylldhet och kontemplation kan relateras till ART:s grundläggande tes om människors minskade behov av riktad uppmärksamhet i naturmiljöer. Det upplevda lugnet och förmågan till eftertanke kan då förstås som en följd av den mentala återhämtningen som enligt ART uppstår när ett tvingat fokus på ointressant information upphör, såsom en informant berättade att den fått “någon typ av ro av att kunna vara utomhus och titta på träd och slippa se jättemycket människor.”. Citatet visar på hur informanten lagt uppmärksamheten på växtligheten men inte behövt lägga den på andra människor, vilket gett den en känsla av lugn.

Vidare kan rum för lugn och kontemplation även kopplas till ART:s *kompatibilitet*. Intentionen som informanterna har haft med sina besök, att uppleva ro, har kunnat uppnås i de gröna miljöerna och därigenom har en kompatibilitet kunnat åstadkommas. Från både informanternas berättelser och observationerna kan slutsatser dras om att vissa element i miljön varit av vikt för att rofylldheten, eller kompatibiliteten, då en lugn stämning och en av växter och träd skyddande miljö har spelat roll för upplevelsen. Som temats namn själv antyder är upplevelsen märkbart knuten till ett ökat välmående hos informanterna. Kompatibiliteten kan däremot anses ha varit bristande för de två informanter som undvikit Pildammsparken på grund av folkmängden där.

Ökat användande i närområdet

Sett till det ökade användandet i närliggande grönområden kan även här dras paralleller till *kompatibilitet*. Samtliga informanter menar att närheten är avgörande för att de överhuvudtaget ska ta sig till en grön miljö och känna att vistelsen är värd ansträngningen. En viktig komponent i den positiva upplevelsen av en grön miljö är därav att den ligger inom vad som uppfattas vara ett nära avstånd från hemmet.

Sammanfattningsvis var koncepten av *annan värld och omfång* samt *att komma bort* var något mer framträdande i analysen medan *Fascination* som koncept kunde inte kopplas till något av resultatets teman. Sammantaget indikerar analysen på att flera viktiga aspekter av återhämtning varit en central del av de unga vuxnas användande och upplevelse av gröna miljöer under pandemin.

Diskussion

Följande kapitel består av en diskussion kring studiens fynd i en mer övergripande kontext där resultatet kopplas till och jämförs med litteraturen om urbana gröna miljöer och mental hälsa samt Covid-19. Diskussionskapitlet är uppdelat i tre avsnitt, varav det första avsnittet behandlar resultatet i förhållande till andra studier inom området i breda drag. I det andra avsnittet lyfts resultatets betydelse för planeringsämnet i en fördjupad diskussion kring ämnena miljöombyte och delaktighet i samhället. Till sist, redogör det tredje avsnittet för rekommendationer för framtida forskning.

Resultatdiskussion

Studiens resultat går i linje med mycket av den forskning som hittills gjorts om urbana gröna miljöers roll under pandemin. Upplevelsen av parker som en viktig plats för rofylldhet och återhämtning stöds ur både ett svenskt och internationellt perspektiv, där den gröna miljöns betydelse för människors mentala hälsa förstärktes under pandemin (Dushkova et al., 2021; Lilja, 2021; Robinson et al., 2021; Ugolini et al., 2020; Wimer Bergman & Nilsson, 2021). Resultatet bekräftar även tidigare forskning om gröna miljöers betydelse för mental hälsa på ett generellt plan, utanför en pandemikontext (Hartig et al., 2011; Markevych et al., 2017). Den sociala funktion som urbana naturområden har fyllt, samt dess betydelse för människors välmående, har också lyfts i flera studier under pandemin (Pettersson, 2021; Ugolini et al., 2020). Tidigare studier skiljer sig dock från denna, då de framförallt har belyst hur grönområden har möjliggjort ett smittsäkert, distanserat umgänge med vänner och familj, vilket erbjudit sociala stimulans under en period av isolation. Detta kan jämföras med denna studies tyngd vid samhällsgemenskap som främsta sociala funktion, vilket behandlas mer djupgående i nästa avsnitt, då det varit ett särskilt utmärkande resultat för denna studie. På ett övergripande plan bekräftar denna studies resultat även tidigare forskning i att urbana gröna miljöer bör erbjuda möjligheter till olika slags användande (Hartig et al., 2011), sett till hur denna studie framhåller att miljöer för både rofylldhet och socialt liv behövs och är av betydelse för välmåendet.

Beträffande den ökade användningen av gröna miljöer i närområdet, skiljer sig denna studies resultat från studien av Löhmus et al. (2021) bland invånare i Stockholm. Där konstaterades en minskning i användandet av närliggande urbana parker till förmån för en ökning i användandet av naturområden längre bort, i kontrast till denna studies resultat om ökat användande i närområdet. Ugolini et al. (2020) visar även på hur användandet, i förhållande till gröna miljöers tillgänglighet, skiljer sig mellan olika länder. I vissa länder har människor föredragit att gå till närliggande grönområden, medan det i andra länder har varit

vanligare att ta bilen till ett naturområde längre bort. Betydelsen av närhet kan därmed antas ha varierat både utom och inom länder, vilket Löhmus et al. (2021) och Ugolini et al. (2020) menar kan bero på flertalet olika faktorer såsom upplevd smittorisk, grönstrukturens utformning och socioekonomiska förhållanden, för att nämna ett antal. Närhetens betydelse ter sig därav ha ett komplext samspel med andra omständigheter, även om dess värde för hälsa som enskild faktor har befasts i tidigare forskning (Hartig et al., 2014). I denna studie hade närheten en betydande roll, men det var också märkbart inte den viktigaste faktorn då ingen av informanterna besökte den park som låg absolut närmast deras bostad, vilken uppgavs sakna de kvalitéer som önskades. Samtliga deltagares val framstod snarare styras av "bästa möjliga park på minsta möjliga avstånd", då framförallt ett större grönområde var viktigt för få den upplevelse som söktes, men behövde ligga så pass nära hemmet att det var tillgängligt för besök i vardagen.

Resultatet avvek även till viss del från litteraturen sett till att ingen av de intervjuade hade ökat sina besök till parkerna i syfte att utöva fysisk aktivitet och förbättra sin fysiska hälsa, vilket flertalet studier har rapporterat som den absolut vanligaste anledningen till folks ökade vistelse i urbana gröna miljöer under pandemin, med en särskilt stor ökning bland unga vuxna (Löhmus et al., 2021; Pettersson, 2021; Venter et al., 2021). Detta skulle kunna bero på studiens begränsade underlag av informanter, vars urval och sammansättning kan ha inneburit en obalans med en underrepresentation av människor som använder parker för träning. Sett till unga vuxna som målgrupp har studiens resultat även varit begränsat avseende vad som kan sägas vara specifikt för just denna ålderskohort, ett resonemang förs dock kring denna grupp i nästföljande avsnitt. Däremot kan en stor del av resultatet knytas an till vad som är känt om ämnet på ett generellt plan, frånsett ålder. Sammantaget förstärker denna studie argumenten om urbana gröna miljöer som betydande för människors välmående, i synnerhet under de påfrestande förhållanden som en pandemi kan innebära.

Perspektiv för framtida planering

Trots begränsade möjligheter att ringa in det specifika för unga vuxna i resultatet finns det för planering som praktik två särskilt framträdande perspektiv i denna studie, vilka skulle kunna främja en bättre förståelse av de gröna rummens roll för unga vuxna: miljöombyte och delaktighet i samhället. Dessa perspektiv kan delvis förstås som präglade av pandemins särskilda förhållanden, dels också som upplevelser och processer som funnits sedan tidigare, men som pandemins extrema omständigheter låtit förstärka och därmed inte är unika för perioden. Oavsett vinkel, har resultatet betydelse för framtida planering, både sett till vilken förberedelse som behövs inför framtida kriser och för planering för människors mentala hälsa i vardagen.

Utifrån behovet att uppleva miljöombyte kan vi förstå att urbana gröna miljöer haft en viktig roll att spela i att erbjuda en respit för unga vuxna under pandemin. Den gröna miljön har möjliggjort ett miljöombyte då andra platser inte funnits att tillgå, och den har även tillåtit en flykt från hemmet, vilket haft en positiv inverkan för den mentala hälsan då

olika stressfaktorer i vardagen kunnat undslippas och dämpas. Även om det är svårt att säga något om miljöombytet som utmärkande för unga vuxna som grupp, är det möjligt att tänka att de sämre bostadsförhållandena som gruppen ofta har, kan ha lett till ett förstärkt behov av att vistas utanför hemmet för att må bra. I denna studie har behovet av flykt kunnat härledas både till att avlasta relationer i hemmet och att den egna bostaden upplevts isolerande. Detta speglas även av Collins (2021) och Soers (2021) studie, där möjligheten till flykt varit central i de unga vuxnas uppskattning för de gröna miljöerna, just för att få komma bort från sina hem. De gröna miljöerna har erbjudit en särskilt uppskattad respit under pandemins påfrestande omständigheter, vars värde fortsatt kan tillvaratas även efter pandemin för unga vuxnas välmående i vardagen.

Flykten, som en av miljöombytetts komponenter, har även visat sig vara starkt knutet till känslan av att få uppleva *en annan värld*, vilket är beroende av att den gröna miljön är tillräckligt omfattande sett till storlek och lummighet för att upplevelsen ska vara övertygande (Kaplan & Kaplan, 1989). Inom rådande planeringsparadigm, präglad av förtätningsprocesser, finns en risk att detta värde går förlorat när ytor ska exploateras allt effektivare till allt fler skilda syften. I Malmö stads (2018b) översiktsplan lyfts exempelvis stora parkers kvalitéer i att kunna erbjuda rofylldhet och avskärmning, med ett mål om att de ska öka i antal. Samtidigt betonas hur bebyggelse och gröna miljöer måste konkurrera om och dela på samma yta genom förtätning. Vidare framhåller Malmö stad själva att det är brist på större ytor som kan tillvaratas för grönska i stadens tätare delar och att ovan nämnda målkonflikter kan tänkas hota bevarande och utveckling av gröna miljöer (Malmö stad, 2018b). I denna planstrategi framstår det därav något ovisst huruvida större gröna miljöer med goda kvalitéer för återhämtning kommer kunna främjas eller bevaras, vilket i praktiken riskerar att utvecklingen fortsätter enligt den negativa trend som Malmö haft de senaste åren sett till invånarens tillgång till grönyta. I framtida planering behöver gröna miljöer som erbjuder en tillflykt och upplevelse av "andra världar" värnas om, för att säkra en plats för tillflykt och respit i staden för människors välmående och hälsa.

Det andra framträdande perspektivet i studien är de gröna miljöerna som en plats för att skapa anknytning till samhället. Då pandemin i stor utsträckning skalade bort många kontaktytor med samhället, såsom arbetsplatser, skolor och kollektivt resande, samtidigt som unga vuxna i stor utsträckning bor i ensamhushåll, förstärktes ett behov av kontakt med omvärlden för att må bra. De gröna miljöerna fungerade då som en plats där man kunde iakttä andra människors liv, eller bara vara bland andra människor, och en känsla av samhället, så som man känt till det innan pandemin bröt ut, kunde upplevas. Detta perspektiv skiljer sig till viss del från annan forskning om Covid-19 och gröna miljöer, där de gröna miljöernas sociala aspekt framförallt uppmärksammats som möjliggörande av social stimulans och smittsäkert umgänge med familj och vänner (Ugolini et al., 2020). I denna studie däremot, var inte denna funktion den mest centrala i deltagarnas upplevelse då majoriteten av deltagarna angett att de inte hade låtit sitt umgänge begränsas särskilt mycket av restriktionerna. Detta skulle därmed kunna stärka en förståelse av denna upplevelse som

utmärkande för unga vuxna, vilka kan tänkas ha fått sitt sociala behov uppfyllt, men saknat en meningsfull kontakt med samhället.

Behovet av att känna anknytning till samhället eller staden lyfts även i liknande resonemang i två andra studier som haft ett fokus på unga vuxna under pandemin (Collins, 2021; Soer, 2021). Soer (2021) fann att studenter, trots att de redan bott i staden under flertalet år, hade ett stort behov av att använda och utforska den urbana infrastrukturen för att "knyta in sig själva i stadens väv". Detta behov kopplades till ungas liv som präglad av osäkerhet sett till bland annat karriär och socialt nätverk, vilket förstärktes under Covid-19-pandemin, men där en anknytning till staden upplevdes motverka denna otrygghet. Ur denna aspekt skulle även denna studies resultat kunna förstås som att känslan av delaktighet i samhället kunde hjälpa unga vuxna att navigera och rota sig i sin livsmiljö under en tid när banden till samhället präglades av mer ovisshet eller frånvaro än vanligt. Genom en upplevelse av anknytning till samhället kan även en känsla av tillgivenhet till en plats formas, vilket har starka kopplingar till mental hälsa (Hartig et al., 2014).

I Malmö stads (2018b) planering finns inte denna egenskap hos gröna miljöer uttalat, vilket är förståeligt sett till dess begränsade utrymme inom forskningen (Hartig et al., 2014), men för framtida planering bör detta värde tas tillvara i större utsträckning, tillsammans med ett uppmärksammande av de gröna miljöernas betydelse för unga vuxna. Även om det behövs mer forskning kring hur detta värde skulle kunna främjas, kan det vara relevant att belysa att Onvlee (2021) fann i sin studie att deltagarna föredrog de större parkerna för att det rymdes fler människor där. Väl tilltagna gröna miljöer kan därmed tänkas vara värdefulla för både upplevelser av miljöombyte och delaktighet i samhället, både i händelse av en ny pandemi och under mer vardagliga omständigheter. I Malmö stads översiktsplanering finns redan en förståelse för att stadens gröna miljöer behöver kunna erbjuda många olika funktioner för invånarna, vari framtida planering skulle tjäna på att införliva också denna studies perspektiv för ett främjande av unga vuxnas relation till urbana gröna rum.

Framtida forskning

Denna studies resultat har visat att gröna miljöer har varit betydelsefulla för unga vuxnas välmående under pandemin, men studien har också visat att det finns ett bristande forskningsunderlag rörande unga vuxnas erfarenheter av gröna miljöer. Forskningen behöver i större utsträckning och mer konsekvent tillämpa jämförbara metoder, men också enas om en mer sammanhållen definition av unga vuxna som grupp, för att en generalisering ska kunna rättfärdigas (Gascon et al., 2015). En sådan utveckling kan lägga grunden för en mer specificerad förståelse av ämnet, vilket skulle främja värdefulla insikter i unga vuxnas relationer till urbana gröna miljöer, något som denna studie tillsammans med tidigare forskning visat har en betydande roll i unga vuxnas liv.

Avslutningsvis väcker denna studie även frågan, tillsammans med annan forskning som gjorts under Covid-19, huruvida den förändrade relationen till gröna miljöer kommer att bestå på lång sikt, efter pandemin (Honey-Rosés et al., 2020). Ett longitudinellt perspektiv

finns ännu inte inom forskningen rörande gröna miljöers roll under pandemin, och ett långsgående perspektiv saknas sedan tidigare inom forskning om gröna miljöer och hälsa på ett övergripande plan (Hartig et al., 2014; Honey-Rosés et al., 2020). Fortsatt forskning behövs därför för att förstå hur pass djupgående och ihållande pandemins konsekvenser är, samt för att förstå sambanden mellan gröna miljöer och hälsa över tid, för att erfarenheterna ska kunna tas tillvara i framtida planering. Slutligen vore det även av värde att undersöka mekanismerna bakom den samhälleliga och sociala rollen som de gröna miljöerna fyller. Dels för att även detta område har ett litet underlag (Hartig et al., 2014), dels för att få en mer komplex bild av hur dessa värden kan främjas i planering som praktik, särskilt då den samhälleliga aspekten haft en synnerligen framträdande roll i denna studie.

Slutsats

Den här studien har genom kvalitativa intervjuer och observationer undersökt hur unga vuxnas relation till gröna miljöer i Malmö har påverkats av Covid-19-pandemin för att besvara frågeställningarna:

- Hur har Covid-19-pandemin påverkat unga vuxnas användande och upplevelse av gröna miljöer i Malmö?
- Hur kan dessa erfarenheter förstås ur ett återhämtningsperspektiv?

I resultatet framkom att gröna miljöer på nära avstånd från hemmet har använts i större utsträckning jämfört med innan pandemin och dess betydelse som plats för miljöombyte, delaktighet i samhället samt rofylldhet och kontemplation har förstärkts. Miljöombytet utgjordes av gröna miljöer som ett substitut för begränsad tillgång till andra miljöer utanför hemmet, samt tillät en flykt från isolering eller relationer i den egna bostaden. Upplevelsen av delaktighet i samhället gav en känsla av meningsfullhet och gemenskap, vilket kompenserade för en bristande kontakt med samhället under pandemin. De gröna miljöerna som rum för rofylldhet och kontemplation visade på en direkt koppling till dess återhämtande egenskaper. Sammanfattningsvis upplevdes erfarenheterna som betydelsefulla för att kunna hantera påfrestande omständigheter i form av isolering i hemmet, en begränsad kontakt med samhället och ett begränsat socialt liv.

Enligt *Attention Restoration Theory* kan de unga vuxnas upplevelser knytas an till flera viktiga aspekter av återhämtning, såsom upplevelser av att *få komma bort*, att vara i *en annan värld* och *kompatibilitet*. Gröna miljöer med ett stort omfång avseende yta och lummighet var centralt i de återhämtande upplevelsorna av att *få komma bort* och att vara i *en annan värld*. För upplevelse av *kompatibilitet* var närheten till den egna bostaden och en miljö som möjliggjorde lugn och ro betydelsefulla aspekter. Utefter ART som teoretiskt ramverk finns indikationer om att upplevelsorna haft en positiv inverkan för unga vuxnas återhämtning och mentala hälsa under Covid-19-pandemin.

Tack

Jag vill börja med att tacka mina handledare Katherine Burlingame och Mirek Dymitrow för moraliskt stöd, samt värdefulla och konstruktiva kommentarer på mitt arbete. Jag vill även tacka de informanter som ställt upp i studien med ett generöst bidrag av sina personliga erfarenheter och av sin tid. Ett stort tack också till mina vänner för ett aldrig sinande tålamod i uppgiften att vara bollplank. Slutligen vill jag tacka Felicia, en dröm till korrekturläsare, du är en klippa!

Referenser

- Allam, Z. (2020). Chapter 2 - The Second 50 Days: A Detailed Chronological Timeline and Extensive Review of Literature Documenting the COVID-19 Pandemic From Day 50 to Day 100, in Z. Allam (ed.), *Surveying the Covid-19 Pandemic and Its Implications*, [e-bok] Elsevier, pp.9–39, Available Online: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128243138000024> [Accessed 19 November 2021].
- Baral, S., Chandler, R., Prieto, R. G., Gupta, S., Mishra, S. & Kulldorff, M. (2021). Leveraging Epidemiological Principles to Evaluate Sweden’s COVID-19 Response, *Annals of Epidemiology*, vol. 54, pp.21–26.
- Carpiano, R. M. (2009). Come Take a Walk with Me: The “Go-Along” Interview as a Novel Method for Studying the Implications of Place for Health and Well-Being, *Health & Place*, vol. 15, no. 1, pp.263–272.
- Cecchi, C. (2015). Towards an EU Research and Innovation Policy Agenda for Nature-Based Solutions & Re-Naturing Cities. Final Report of the Horizon 2020 Expert Group on Nature-Based Solutions and Re-Naturing Cities.
- Collins, C. (2021). Urban Green Space Interaction and Wellbeing – Investigating the Experience of International Students in Berlin During the COVID-19 Pandemic. Master. Available online: https://www.landschaft.tu-berlin.de/fileadmin/fg218/Lehre/Abschlussarbeit_Collins.pdf [Accessed 3 February 2022]
- De Luca, C., Libetta, A., Conticelli, E. & Tondelli, S. (2021). Accessibility to and Availability of Urban Green Spaces (UGS) to Support Health and Wellbeing during the COVID-19 Pandemic—The Case of Bologna, 19, *Sustainability*, vol. 13, no. 19, p.11054.
- Denscombe, M. (2010). Good Research Guide: For Small-Scale Social Research Projects, [e-bok] Berkshire, UNITED KINGDOM: McGraw-Hill Education, Available Online: <http://ebookcentral.proquest.com/lib/lund/detail.action?docID=650320> [Accessed 3 December 2021].
- Dobson, J. (2021). Wellbeing and Blue-Green Space in Post-Pandemic Cities: Drivers, Debates and Departures, *Geography Compass*, vol. 15, no. 10, p.e12593.
- Dushkova, D., Ignatieva, M., Hughes, M., Konstantinova, A., Vasenev, V. & Dovletyarova, E. (2021). Human Dimensions of Urban Blue and Green Infrastructure during a Pandemic. Case Study of Moscow (Russia) and Perth (Australia), 8, *Sustainability*, vol. 13, no. 8, p.4148.

- Dzhambov, A. M., Markevych, I., Hartig, T., Tilov, B., Arabadzhiev, Z., Stoyanov, D., Gatseva, P. & Dimitrova, D. D. (2018). Multiple Pathways Link Urban Green- and Bluespace to Mental Health in Young Adults, *Environmental Research*, vol. 166, pp.223–233.
- Fastighetstidningen. (2021). Färre unga vill flytta till storstäderna, Available Online: <https://fastighetstidningen.se/farre-unga-vill-flytta-till-storstaderna/> [Accessed 12 November 2021].
- Folkhälsomyndigheten. (2021). Covid-19-pandemins effekter på den psykiska hälsan – det vi vet så här långt - Fokus psykisk hälsa, Available Online: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/fokus-psykisk-halsa/coronapandemin/covid-19-pandemins-effekter-pa-den-psykiska-halsan--det-vi-vet-sa-har-langt/> [Accessed 21 February 2022].
- Gascon, M., Triguero-Mas, M., Martínez, D., Dadvand, P., Forn, J., Plasència, A. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Mental Health Benefits of Long-Term Exposure to Residential Green and Blue Spaces: A Systematic Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 12, no. 4, pp.4354–4379.
- Geng, D. (Christina), Innes, J., Wu, W. & Wang, G. (2021). Impacts of COVID-19 Pandemic on Urban Park Visitation: A Global Analysis, *Journal of Forestry Research*, vol. 32, no. 2, pp.553–567.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health, *Annual Review of Public Health*, vol. 35, no. 1, pp.207–228.
- Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Podesta, M. T. C. & Waaseth, G. (2011). Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes, in K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, & J. Schipperijn (eds), *Forests, Trees and Human Health*, [e-bok] Dordrecht: Springer Netherlands, pp.127–168, Available Online: https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5 [Accessed 7 March 2022].
- Honey-Rosés, J., Anguelovski, I., Chireh, V. K., Daher, C., Konijnendijk van den Bosch, C., Litt, J. S., Mawani, V., McCall, M. K., Orellana, A., Oscilowicz, E., Sánchez, U., Senbel, M., Tan, X., Villagomez, E., Zapata, O. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2020). The Impact of COVID-19 on Public Space: An Early Review of the Emerging Questions – Design, Perceptions and Inequities, *Cities & Health*, vol. 0, no. 0, pp.1–17.
- Jabbar, M., Yusoff, M. M. & Shafie, A. (2021). Assessing the Role of Urban Green Spaces for Human Well-Being: A Systematic Review, *GeoJournal*, [e-journal], Available Online: <https://doi.org/10.1007/s10708-021-10474-7> [Accessed 9 December 2021].

- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature : A Psychological Perspective*, Cambridge: Cambridge Univ. Pr.
- Keep Britain Tidy. (2020). New Campaign Launched in Face of Littering Epidemic in Parks | Keep Britain Tidy, Available Online: <https://www.keepbritaintidy.org/news/new-campaign-launched-face-littering-epidemic-parks> [Accessed 22 November 2021].
- Khalilnezhad, M. R., Ugolini, F. & Massetti, L. (2021). Attitudes and Behaviors toward the Use of Public and Private Green Space during the COVID-19 Pandemic in Iran, *Land*, vol. 10, no. 10, p.1085.
- Konijnendijk van den Bosch, C., Nilsson, K., Randrup, T. & Schipperijn, J. (2005). *Urban Forests and Trees: A Reference Book*.
- Lilja, J. (2021). Urbana grönområden i Helsingborg : En kvalitativ studie om urbana grönområdets betydelse för invånare i Helsingborg under covid-19-pandemin, [e-bok], Available Online: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-42411> [Accessed 12 November 2021].
- Löhmus, M., Stenfors, C. U. D., Lind, T., Lauber, A. & Georgelis, A. (2021). Mental Health, Greenness, and Nature Related Behaviors in the Adult Population of Stockholm County during COVID-19-Related Restrictions, 6, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 6, p.3303.
- Luo, S., Xie, J. & Furuya, K. (2021). “We Need Such a Space”: Residents’ Motives for Visiting Urban Green Spaces during the COVID-19 Pandemic, 12, *Sustainability*, vol. 13, no. 12, p.6806.
- Mager, D. (2021). Making Sense of Adolescence and Young Adulthood, Available Online: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/some-assembly-required/202103/making-sense-adolescence-and-young-adulthood> [Accessed 3 February 2022].
- Malmö stad. (2018a). Täthet i Malmö - Planeringsunderlag, Available Online: <https://malmo.se/Stadsutveckling/For-dig-som-bygger-och-utvecklar/Styrning-och-strategier/Tathet-i-Malmo.html> [Accessed 12 November 2021].
- Malmö stad. (2018b). Översiktsplan för Malmö - Planstrategi, Available Online: <https://malmo.se/Stadsutveckling/Tema/Oversiktsplanering/Oversiktsplan-for-Malmo.html>.
- Malmö stad. (2021a). Miljöbarometern - Grönyta. Available Online: <https://malmo.miljobarometern.se/miljoprogram/stadsmiljo/grona-och-bla/gronyta/> [Accessed 12 November 2021].

- Malmö stad. (2021b). Miljöbarometern - Närhet till grön- och blåområden, Available Online: <https://malmo.miljobarometern.se/miljoprogram/stadsmiljo/grona-och-bla/narhet-till-gron-och-blaomraden/> [Accessed 1 February 2022].
- Malmö stad. (2022a). Befolkning. Available Online: <https://malmo.se/Fakta-och-statistik/Befolkning.html> [Accessed 26 January 2022].
- Malmö stad. (2022b). Pildammsparken. Available Online: <https://malmo.se/Uppleva-och-gora/Natur-och-parker/Parker-i-Malmo/Pildammsparken.html> [Accessed 20 January 2022].
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A. M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M. J., Lupp, G., Richardson, E. A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J. & Fuertes, E. (2017). Exploring Pathways Linking Greenspace to Health: Theoretical and Methodological Guidance, *Environmental Research*, vol. 158, pp.301–317.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. (2016). *Designing Qualitative Research*, 6. ed., [e-bok] SAGE, Available Online: <http://ludwig.lub.lu.se/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cat07147a&AN=lub.4960909&site=eds-live&scope=site> [Accessed 9 December 2021].
- McCracken, L. M., Badinlou, F., Buhrman, M. & Brocki, K. C. (2020). Psychological Impact of COVID-19 in the Swedish Population: Depression, Anxiety, and Insomnia and Their Associations to Risk and Vulnerability Factors, *European Psychiatry*, vol. 63, no. 1.
- Naturvårdsverket. (2021). Friluftslivet under coronapandemin, Available Online: <https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/friluftsliv/friluftslivet-under-coronapandemin/> [Accessed 21 February 2022].
- Onvlee, L. (2021). The Influence of Corona on the Daily Lives of Young Adults Living in the Netherlands, master, Available Online: <https://frw.studenttheses.ub.rug.nl/3641/> [Accessed 22 February 2022].
- Oswald, T. K., Rumbold, A. R., Kedzior, S. G. E., Kohler, M. & Moore, V. M. (2021). Mental Health of Young Australians during the COVID-19 Pandemic: Exploring the Roles of Employment Precarity, Screen Time, and Contact with Nature, 11, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 11, p.5630.
- Pettersson, M. (2021). Parkens betydelse under covid-19 pandemin, Grundnivå, G2E, Available Online: <https://stud.epsilon.slu.se/17206/> [Accessed 12 November 2021].

- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L. E., Gómez-Baggethun, E., White, M. P. & Uyarra, M. C. (2021). Contact with Blue-Green Spaces during the COVID-19 Pandemic Lockdown Beneficial for Mental Health, *Science of The Total Environment*, vol. 756, p.143984.
- Robinson, J. M., Brindley, P., Cameron, R., MacCarthy, D. & Jorgensen, A. (2021). Nature's Role in Supporting Health during the COVID-19 Pandemic: A Geospatial and Socioecological Study, 5, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 18, no. 5, p.2227.
- Roe, J. J., Aspinall, P. A. & Ward Thompson, C. (2017). Coping with Stress in Deprived Urban Neighborhoods: What Is the Role of Green Space According to Life Stage?, *Frontiers in Psychology*, [e-journal] vol. 8, Available Online: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.01760> [Accessed 9 March 2022].
- SCB. (2010a). Långt till grönområden i storstäder. Available Online: <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/pong/statistiknyhet/gronytor-i-och-omkring-tatorter/> [Accessed 27 January 2022].
- SCB. (2010b). Allt mindre grönytor i tätorter. Available Online: <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/pong/statistiknyhet/gronytor-i-och-omkring-tatorter-2005/> [Accessed 1 February 2022].
- SCB. (2019). Grönytor i och omkring tätorter. Available Online: <http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/miljo/markanvandning/gronytor-i-och-omkring-tatorter/> [Accessed 27 January 2022].
- Soer, A. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on the use of urban green spaces by international youth in Bonn [Avancerad nivå, A2E], Available Online: <https://stud.epsilon.slu.se/16514/> [Accessed 9 March 2022].
- Svenska kyrkan. (2021). S:t Pauli kyrkogårdar, Available Online: <https://www.svenskakyrkan.se/malmokyrkogard/st-pauli-kyrkogardar> [Accessed 11 March 2022].
- Ugolini, F., Massetti, L., Calaza-Martínez, P., Cariñanos, P., Dobbs, C., Ostoić, S. K., Marin, A. M., Pearlmutter, D., Saaroni, H., Šaulienė, I., Simoneti, M., Verlič, A., Vuletić, D. & Sanesi, G. (2020). Effects of the COVID-19 Pandemic on the Use and Perceptions of Urban Green Space: An International Exploratory Study, *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 56, p.126888.
- Vazonienė, G. & Vazonis, B. (2020). Strengthening Youth Wellbeing through Green

Spaces: Case Study of a Small Town, 2, *Management Theory and Studies for Rural Business and Infrastructure Development*, vol. 42, no. 2, pp.178–192.

- Venter, Z. S., Barton, D. N., Gundersen, V., Figari, H. & Nowell, M. S. (2021). Back to Nature: Norwegians Sustain Increased Recreational Use of Urban Green Space Months after the COVID-19 Outbreak, *Landscape and Urban Planning*, vol. 214, p.104175.
- Vindegard, N. & Benros, M. E. (2020). COVID-19 Pandemic and Mental Health Consequences: Systematic Review of the Current Evidence, *Brain, Behavior, and Immunity*, vol. 89, pp.531–542.
- Vetenskapsrådet (2017). God forskningssed. Available online: https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf [Accessed 16 November 2021]
- Wendelboe-Nelson, C., Kelly, S., Kennedy, M. & Cherrie, J. W. (2019). A Scoping Review Mapping Research on Green Space and Associated Mental Health Benefits, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 16, no. 12, p.2081.
- Wimer Bergman, C. & Nilsson, S. (2021). En kvalitativ studie om naturområden och människans mående under covid-19 restriktioner, Available Online: <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:mau:diva-44280> [Accessed 12 November 2021].
- World Health Organization. (2016). Urban Green Spaces and Health - a Review of Evidence, WHO/EURO:2016-3352-43111-60341, World Health Organization. Regional Office for Europe, Available Online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/345751> [Accessed 15 November 2021].
- World Meteorological Organization. (2021). Weather-Related Disasters Increase over Past 50 Years, Causing More Damage but Fewer Deaths, Available Online: <https://public.wmo.int/en/media/press-release/weather-related-disasters-increase-over-past-50-years-causing-more-damage-fewer> [Accessed 22 February 2022].
- Xie, J., Luo, S., Furuya, K. & Sun, D. (2020). Urban Parks as Green Buffers During the COVID-19 Pandemic, 17, *Sustainability*, vol. 12, no. 17, p.6751.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Iacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. & McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review, *Journal of Affective Disorders*, vol. 277, pp.55–64.

Bilaga - Intervjufrågor

- 1) Varför har du valt just denna plats för intervju idag?
- 2) Hur ofta och hur länge har du besökt den här platsen under pandemin?
- 3) Vad brukar du göra när du vistas här?
- 4) Vad är ditt syfte med besöket?
- 5) Vad har den här platsen fått dig att känna?
- 6) Har den här platsen haft någon särskild betydelse för dig under pandemin?
- 7) Finns det något som fått dig att undvika att besöka denna plats under pandemin?
- 8) Hur ser ditt användande av denna plats ut idag jämfört med innan pandemin?
- 9) Hur ter sig upplevelsen och betydelsen av platsen idag jämfört med innan pandemin?