

**Från:** [noreply@stockholm.se](mailto:noreply@stockholm.se)  
**Till:** [Administration\\_soder@stockholm.se](mailto:Administration_soder@stockholm.se)  
**Ärende:** Stockholms stad - Medborgarförslag Södermalms stadsdelsförvaltning  
**Datum:** den 12 september 2023 14:49:59  
**Bilagor:** [Mejl\\_journalist\\_DN\\_artikel.pdf](#)

---

## Mina uppgifter

### Namn

[REDACTED]

### Adressrad 1

[REDACTED]

### Adressrad 2

### Postnummer

[REDACTED]

### Postort

Stockholm

### E-post

[REDACTED]

### Telefon

[REDACTED]

## Mitt förslag

### Jag vill att

Cykla i Tantolunden skall inte längre vara tillåtet. Förslagsvis till nästa sommar den 1 juli 2024.

### Motivering

Det som triggade mig att skriva detta idag, jag har funderat tidigare på att det är ohållbart att de får cykla här i parken, var en artikel i DN idag om att vi behöver närhet till parker i vår stadsmiljö för att kunna ta det lugnt. Här cyklas det för fort och alla jobbspendlare är inte här för att ta en lugn cykeltur innan eller efter arbetet. De är helt enkelt hänsynslösa. En man jag känner, snart 80 år, blev påkörd och ramlade på Strandpromenaden av en cyklist. Han, mannen som jag känner, är en legend inom gastronomi sedan 70-talet, utbildad de flesta kockar som nu verkar inom Fine Dining både i Stockholm och i övriga världen. Haft 340 elever och praktikanter från hela världen, innehavare av guldstjärnor i Guide Michelin. Han bor här och är nu pensionär. Det är tragiskt för alla som är rädda för cyklisterna och de finns säkert fler äldre som varit stjärnor i sitt yrkesliv som vill kunna känna lugn i Tanto. Cykelbanorna som staden investerat i borde vara tillräckligt för cyklisterna. Slutligen bifogar jag artikeln och journalistens häpnadsväckande svar på mitt mejl och jag är säker på att de finns fler cyklisterna som bara tycker att gående ska flytta på sig när de dunderar förbi i en hastighet för att dom har bråttom till dagislämning/ -hämtning. Det är dags att inse att cykling på Strandpromenaden i Tanto inte fungerar för parkers syfte att skapa stressfri miljö.

### Bifoga filer

Avsändaren önskar svar: Ja

Avsändaren önskar svar till:



Från: [REDACTED]  
Ämne: Re: Dagens artike  
Datum: 12 september 2023 11:15  
Till: [REDACTED]



Hej [REDACTED]  
och tack för ditt mejl!

Håll er med om att det är hetsigt ängstvattnet vid Tanto rusningstid. Men om man går kan man väja den övre vägen, inte bara andotterna.

Med vänlig hälsning,

[REDACTED]  
[REDACTED]

Den tisdagen 12 sep. 2023 klockan 11:04 skrev [REDACTED]:

**INSIDAN**

## Bo kvar i stan – lev mindre stressigt

Så ängevinte gör det på cykel, t och från jobbet, Tanto är det oerhört stressigt och fullständigt omöjligt att känna lugn.

Hälsningar

[REDACTED]

# Bo kvar i stan – lev mindre stressigt

Publicerad 05:09



Det är känt att skogspromenader är lugnande, men urban grönska i små doser kan också ha också betydelse för hälsan. Foto: Roger Turesson

Myten säger att storstaden är stressig och att man måste flytta ut på landet för att kunna slappna av.

Det stämmer inte, menar stressforskare. Det går att hitta lugnet mitt i bruset. Här är tipsen för hur man kan få återhämtning – men ändå bo kvar i stan.

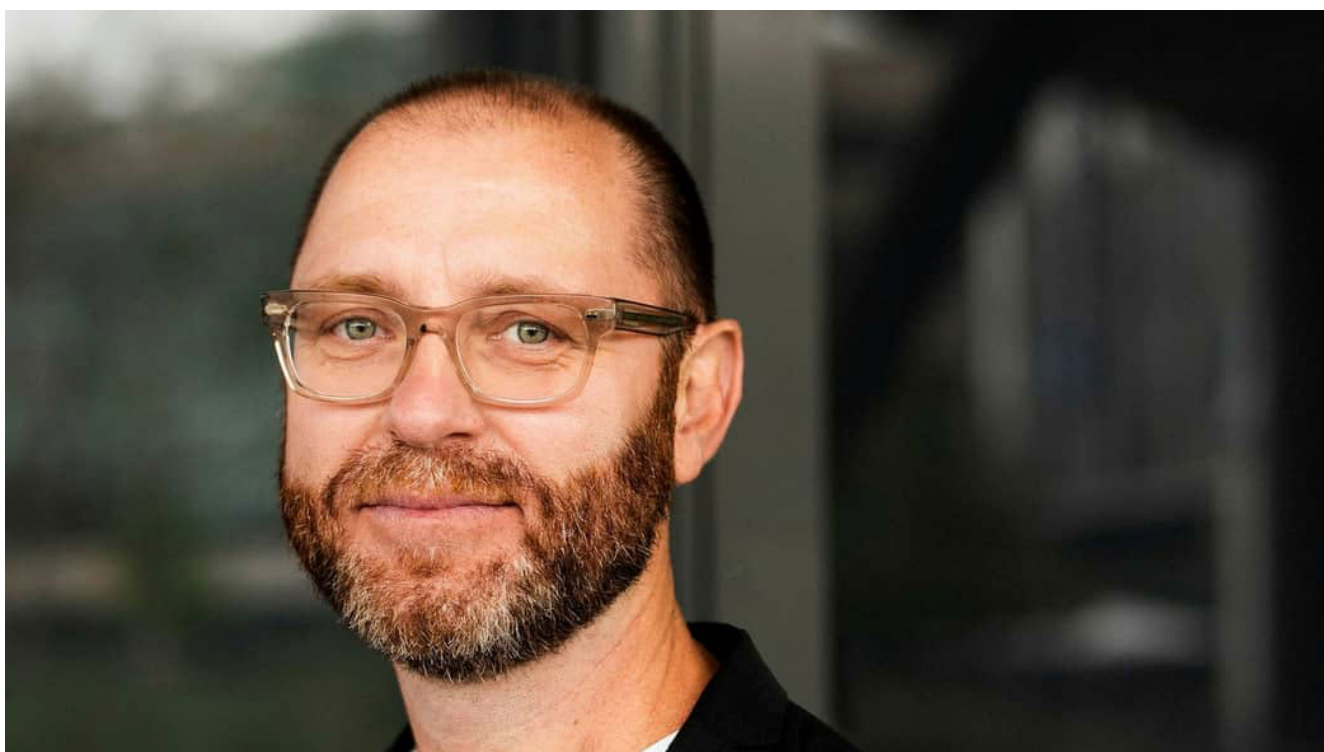
## Utvald läsning i din mejlbox

Det bästa från Insidan och Fråga experterna.

När kalendern är fylld av möten och sommarens lugnare

livstempo är ett minne blott är det lätt att drömma om en annan tillvaro. Reportage om personer som flyttat från stadens inrutade och hektiska vardag till landsbygden för att starta bageri blir kanske alltmer lockande för den som bor i stan.

– Det är trevliga och tankeväckande artiklar, men det är inte bra om budskapet är att det behövs så stora förändringar för att få en tillvaro där man minskar eller slipper stressen. Dessutom är de reportagen ibland skrivna ganska snart efter att personerna flyttade och ger kanske därför en idealiserad bild eftersom de är nyförälskade i sin situation, säger Niclas Almén.



Att bo på landet säljs ibland in som något som ger stressfrihet – det är något av en myt, menar psykologen Niclas Almén. Foto: Eva Lindblad

**För honom är bostadsort** inte avgörande för om en person löper ökad risk för negativ stress.

– Att bo på landet säljs ibland in som något som ger stressfrihet. Köper man den myten och bor i stan kan det bidra till att vi bara tänker på det som stressar och glömmer allt som skapar glädje, stimulans och återhämtning, samt glömmer att det finns många saker som kan stressa även på landet.

Att bo i en storstad innebär att vara mer utsatt för olika trafikljud och fler möten med människor. Det är bevisat att [trafikbuller över vissa nivåer](#) är negativt för hälsan, men den som vistas i storstaden kan till viss del lära sig att undvika eller sortera bort överflöd av intryck, resonerar Niclas Almén:

– Det går att lära sig att ha ett lugn och att navigera i detta utan att hela tiden tänka på vad som sker runt omkring. Ja, folk kan gå fort och det kan vara mycket folk, men det är bara en stressfaktor om du blir stressad av det. Det flesta som bor i stan har nog lärt sig att inte automatiskt reagera med stress i stadsmiljöer.

**Niclas Almén konstaterar** även att människor har olika preferenser. Vissa blir uttråkade om det är för lugnt och uppskattar därför storstadens miljö.

– Det finns många värderingar kring detta, att en viss sak per definition är bättre än en annan. I stället är det väldigt individuellt hur och var personer kan slappna av. Det viktiga är att ha beslutskontroll och att kunna välja vad som passar just dig just nu.

**Det är känt att** skogspromenader är lugnande, men urban grönska i små doser kan också ha också betydelse för hälsan. Detta enligt Marcus Hedblom, professor i Landskapsförvaltning vid SLU, Sveriges lantbruksuniversitet. Det kan räcka med att se träd från sitt hem eller arbete och att ha en park eller liknande inom gångavstånd.

## **5 tips: Hitta lugnet i stadsbruset**

- Upptäck grönområdena i din närhet. Ta en mikropaus där, eller se till att passera dem på väg till arbetet.
- Promenera vid en kanal, en å eller dylikt. Vatten har en lugnande effekt.
- Lyssna på fåglarna. Till och med gråsparvarnas tjatter bidrar till ökade positiva upplevelser av städer, men sångfåglar och en ökad mångfald av fåglar som sjunger gör upplevelsen ännu bättre.
- Känn dofterna från den natur som finns, som det nyklippta gräset i en park, buskar som blommor eller jordens mättade doft.
- Om du har flyttplaner kan du se till att den nya bostaden exempelvis klarar kraven om att det ska gå att se minst tre träd från hemmet och att ett grönområde finns inom maximalt 300 meter.

Källa: Marcus Hedblom, SLU.

– Ett litet grönområde nära bostaden eller arbetet kan vara jätteviktigt för folkhälsan. Vid arbetet kan man ta en mikropaus i den lilla natur man hittar där. Forskning visar att stressen sjunker förvånansvärt fort. En femminutersrast i en park eller mindre skog kan minska stressen i kroppen, säger Marcus Hedblom.

**Om det finns grönska** på vägen till arbetet är det värt att gå där, även om det är en liten omväg. Hur stor effekt det har är dock individuellt och påverkas av gener och upplevelser under uppväxten. För vissa kan innergårdens gröna plätt eller en kolonilott ha en positiv fysiologisk effekt. För andra, som för Marcus Hedblom, kan det krävas en större orörd skogsmiljö för att lugnet ska spridas inombords.

– Därför bör grönytor i städer, där de flesta bor, gestaltas och förvaltas på ett sådant sätt att alla kan hitta sitt favoritområde.

De gröna ytorna bör dessutom dofta, enligt Marcus Hedblom, eftersom studier visar att lukt övertrumfar syn- och hörselintryck från naturen vid stressreducering. Marcus Hedbloms grupp studerar nu hur städers grönytor som främjar lukt kan anläggas och skötas. Ett sätt att skapa ett sådant luktställe är att plantera växter med stressreducerande dofter i lokala parker.

– Doften av natur är en underskattad och lite bortglömd källa till välmående. Vi påbörjar nu försök med sådana här



platser i Uppsala och Lund.



Marcus Hedbloms forskning fokuserar på städernas gröna infrastruktur, som parker och andra grönytor. Det är viktiga platser, men får han välja föredrar han orörda större skogar. Foto: Fredrik Funck

**Marcus Hedbloms råd** är därför att inte bara titta på träden eller buskarna du passerar eller att lyssna på ljuden från naturen. Stanna även upp och bli medveten om dofterna.

Som exempel på en vanlig missuppfattning om livet i staden nämner Niclas Almén en person som åkte till avstressningskurser i fjällvärlden.

– Han trodde att han bara kunde stressa ned där och kopplade inte sin förbättring till beteendeförändringen han gjorde. Det var den, snarare än miljön, som gjorde att han stressade ned under kurserna. Naturligtvis påverkar miljön hur vi beter oss, men många av de beteenden som personen utförde under avstressningskursen hade han

kunnat göra där han bodde i Stockholm.

## **Klarar din bostad det här kravet?**

Inom stadsplanering talas det alltmer om om talserien 3-30-300.

Från bostaden, skolan, arbetsplatsen ska det gå att se minst tre träd.

Minst 30 procent av kvarterets yta ska skuggas av trädkronor.

Det ska finnas ett grönområde som ligger maximalt 300 meter bort från bostaden.

Källa: Marcus Hedblom, SLU.

### **Läs mer:**

<https://www.dn.se/insidan/sa-minskar-du-den-farliga-stressen-i-din-vardag/>