



# Livskvalitet omvandlar staden!

Alexander Ståhle  
Spacescape





Staden för 100 år sedan



SVENSK FILMINDUSTRIIS REVY 1935

DOM SOM

GÅR I VÄGEN.



# 100 år av planering för bilen



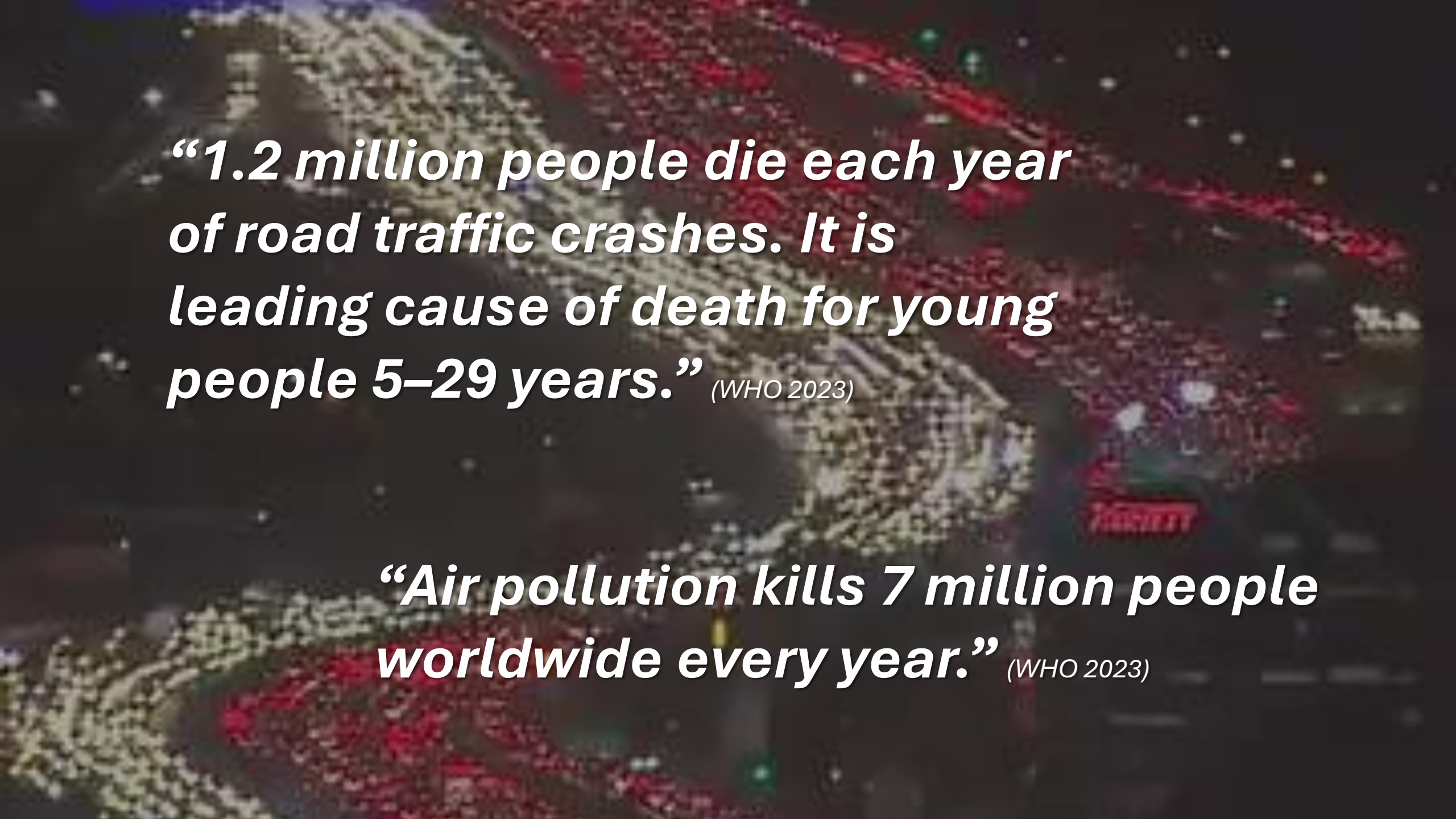
Plan Voisin - Paris 1925



Häggvik Handel

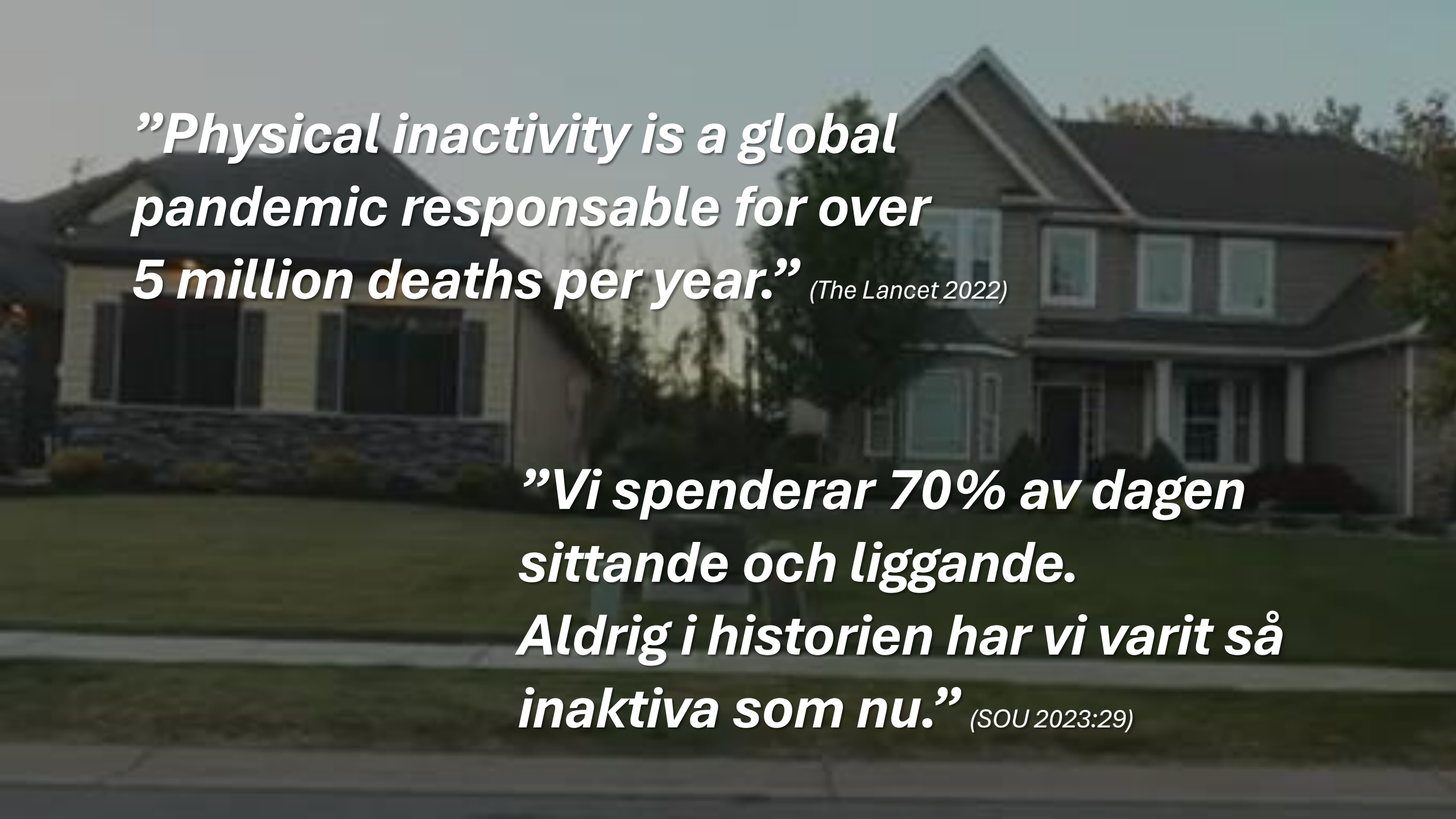


Bagarbyvägen



***“1.2 million people die each year of road traffic crashes. It is leading cause of death for young people 5–29 years.”*** (WHO 2023)

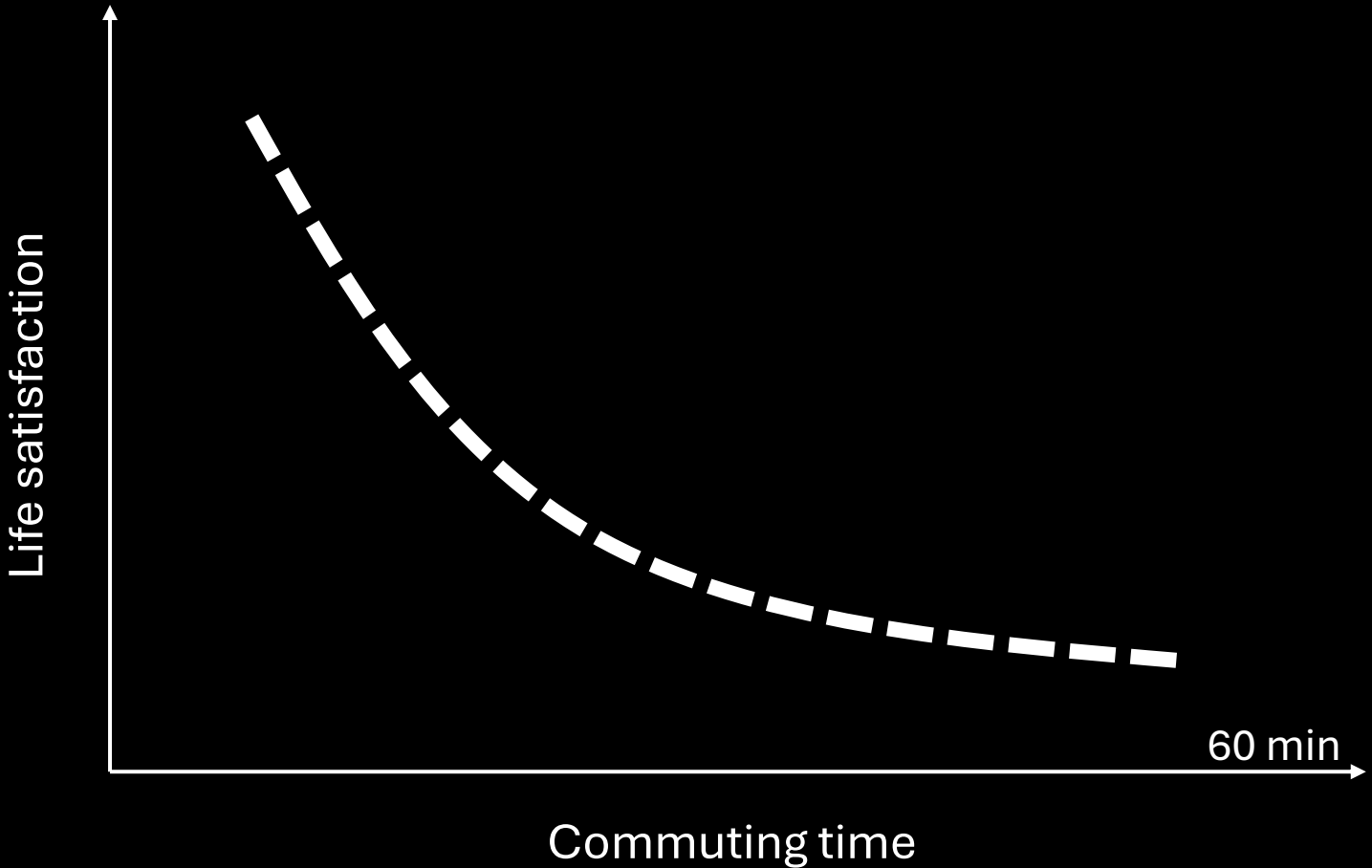
***“Air pollution kills 7 million people worldwide every year.”*** (WHO 2023)



***”Physical inactivity is a global pandemic responsible for over 5 million deaths per year.”*** (The Lancet 2022)

***”Vi spenderar 70% av dagen sittande och liggande. Aldrig i historien har vi varit så inaktiva som nu.”*** (SOU 2023:29)

# Ju längre pendling desto olyckligare liv



(Stutzer & Frey 2008)



ADD S  
**EX**



24  
HOUR

FITNESS

FITNESS

FITNESS

QUALITY WORKOUTS  
IN HIGH QUALITY  
EQUIPMENT  
BY  
VEHICLE SALES  
INT'L LOAN

WEIGHT LOSS  
DIET PLAN

24  
HOUR

POINT LOAN  
HANDICAP  
TO UPPER  
LOCATED  
24 HOUR

# Bilberoende är ett stort hälsoproblem



“We need a city in which a car is an optional instrument of freedom rather than a prosthetic device.” Jeff Speck



## 2 av 10 barn är fysisk aktiva

- Hälften av alla barn körs till skolan.
- 2 av 10 barn och ungdomar når rekommendationen för fysisk aktivitet.
- 1 av 4 barn gör aktivitet efter skolan.
- 3 av 10 tonåringar är minst fem timmar stillasittande framför skärm varje dag.



# Övervikten ökar - särskilt bland svenska barn



\*Kontrollerat för socioekonomi

Folkhälsoenkäten 2023



Övervikt (Folkhälsoenkäten 2021)

A man and a woman are running on a city street. The man is wearing a blue t-shirt and black shorts, and the woman is wearing a blue long-sleeved shirt and black leggings. They are running towards the camera. In the background, there are other people walking, a stroller, and buildings. The street is paved with asphalt and has a blue-painted area for cyclists. The overall scene is a busy urban environment.

*”Vi har i princip mätt allt man kan mäta på en människa. Dessa faktorer ger dig bäst hälsa.”*

1. Fysisk aktivitet

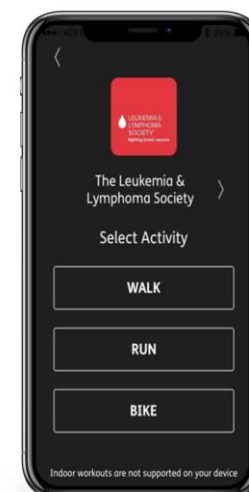
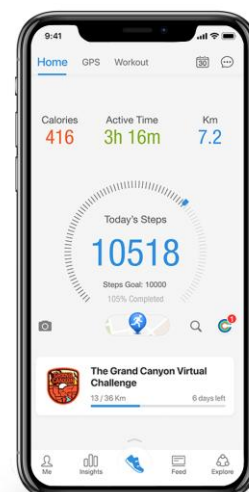
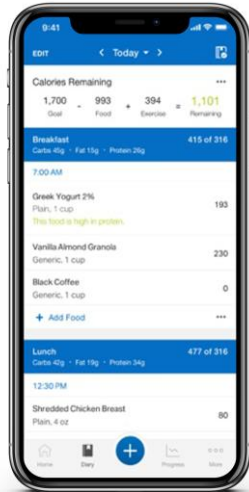
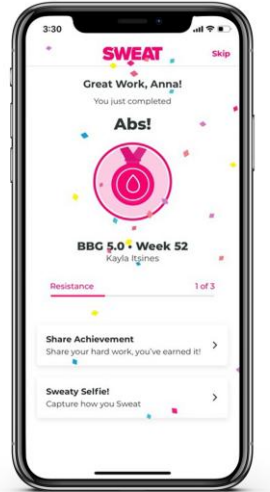
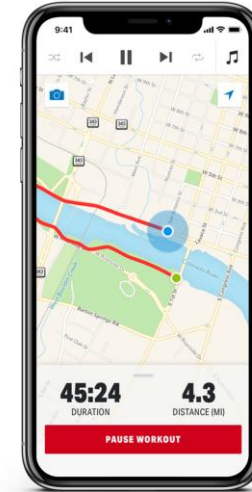
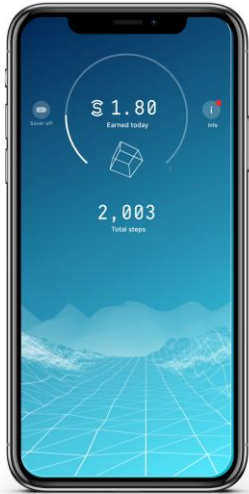
2. Jobb

3. Avsaknad av smärta

4. God sömn

5. Känslan av att ha kontroll över sitt liv

# Alla mäter idag steg per dag





# LIVE TO 100

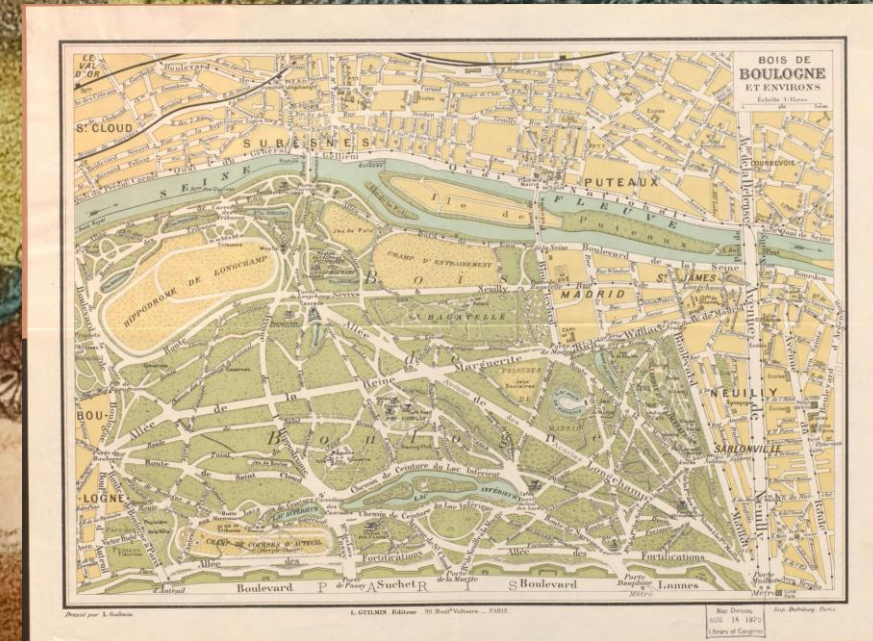
## SECRETS OF THE BLUE ZONES

*“It is the environment that makes you physically active and live longer..”*

*Dan Buettner*



# Paris hälsans stad på 1800-talet



# Den missvisande modernismen på 1900-talet



# Paris renæssans på 2000-talet

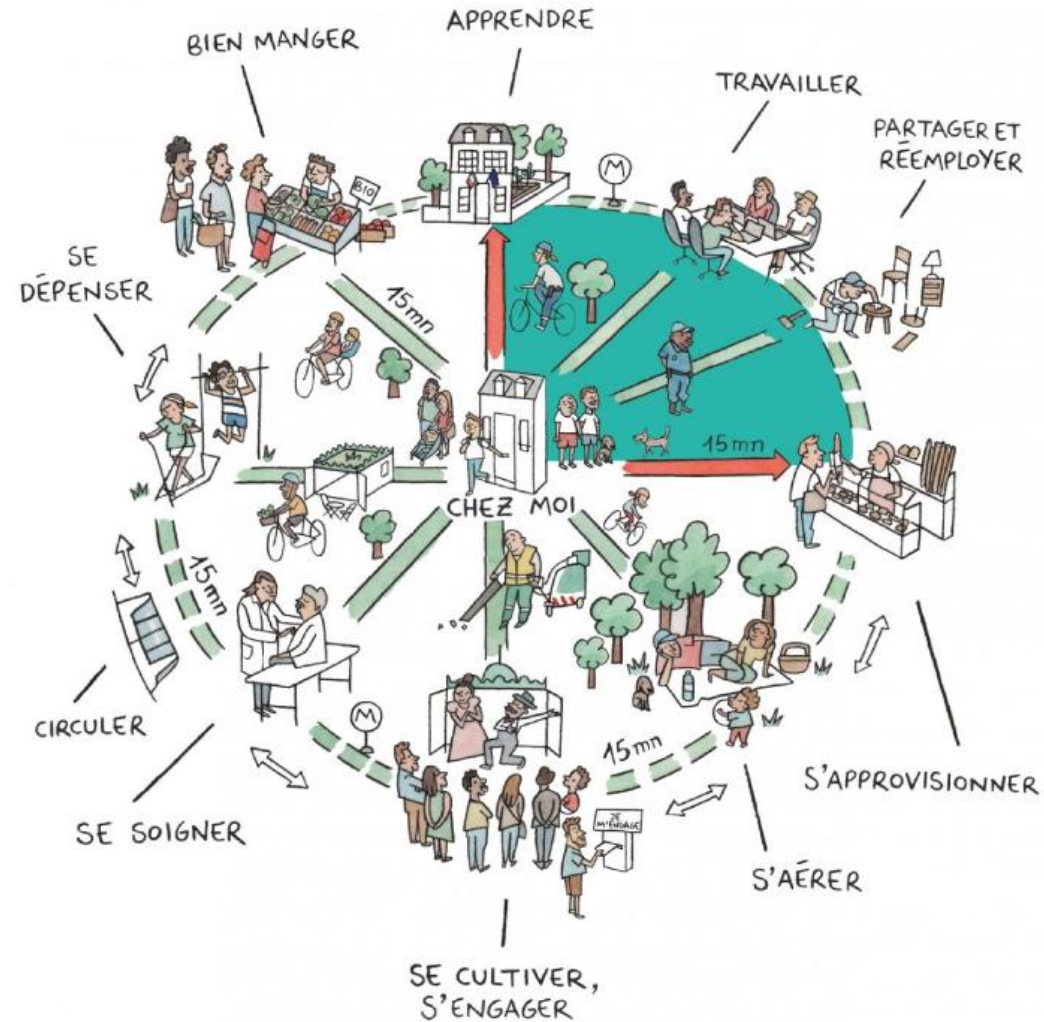


LE PARIS DU 1/4 HEURE



## 10 ANS EN CHIFFRES CLÉS

- + 550 KILOMÈTRES**  
de nouvelles pistes cyclables, soit un Paris - Brest
- + 155 000**  
arbres plantés
- + 131**  
cours oasis aménagées
- + 205**  
rues aux écoles dont 56 déjà aménagées et végétalisées
- + 5420**  
nouvelles places en crèches
- 700 000**  
Parisiens vivent dans un logement social à Paris en 2024
- 13 CENTIMES**  
le premier tarif pour un repas à la cantine, inchangé depuis 2014
- PLUS DE 5 MILLIONS**  
de visiteurs dans les musées de la ville de Paris en 2023, un record !
- PLUS DE 16 MILLIARDS D'EUROS**  
investis depuis 2014 pour Paris sur l'avenir
- 3200**  
projets réalisés grâce au budget participatif
- 45**  
nouveaux hectares d'espace verts
- + 300**  
bâtiments publics rénovés pour faire face au changement climatique

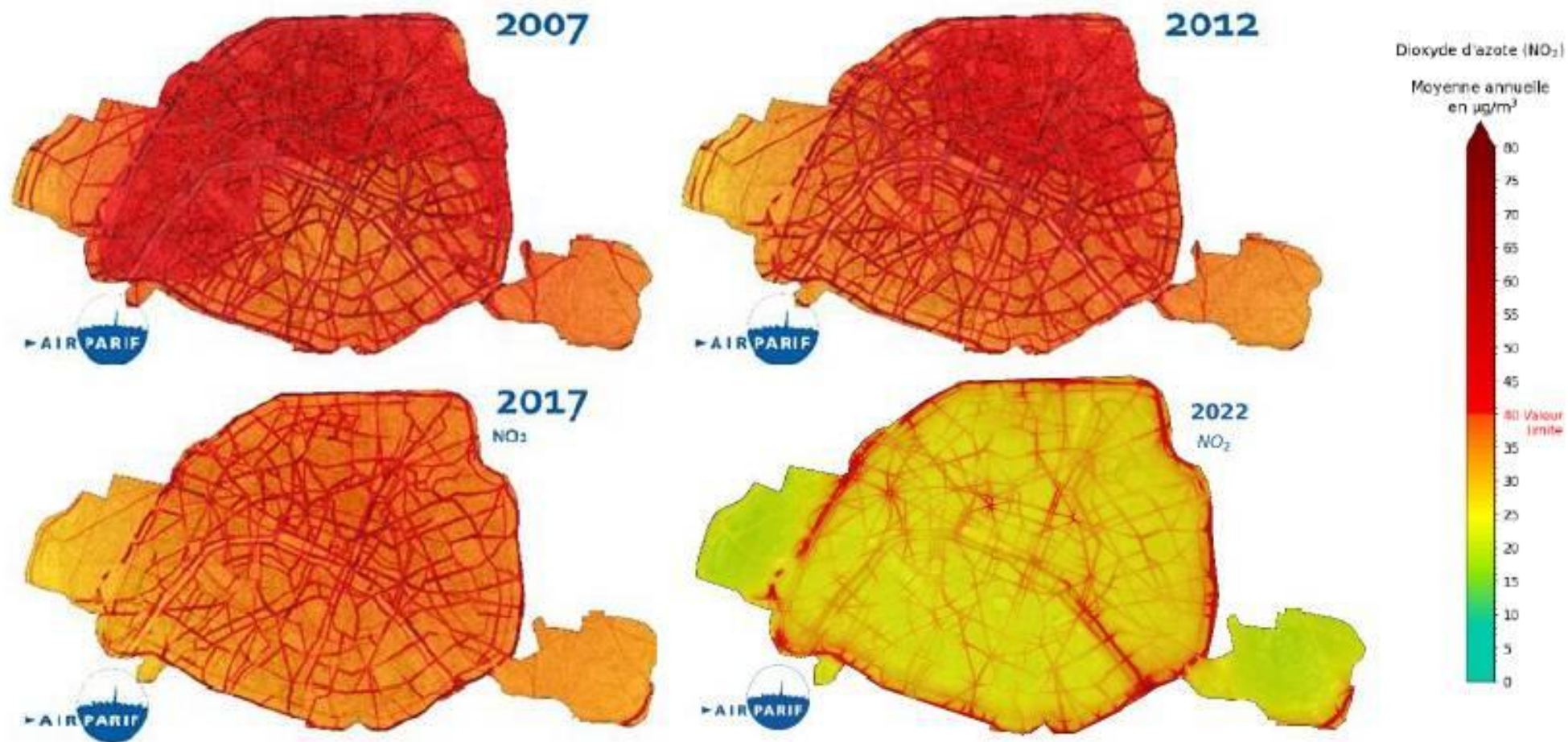


# Paris blir igen hälsans stad

- + 550 km cykelbanor
- + 155 000 nya träd
- + 205 nya bilfria skolgator
- + 5400 nya förskolgårdar
- + 45 hektar ny park



# Paris luftkvalitet bevis på framgång



Evolution de la moyenne annuelle en NO<sub>2</sub> de 2007 à 2022 à Paris

# Paris Plage vid Seine



# Världens mest attraktiva städer att bo i 2025

Wien har förlorat sin förstaplats till Köpenhamn. Instabilitet hotar livskvalitet överallt.

**D**et är andra året i rad som levnadsförhållandena inte har förbättrats i städer runt om i världen, enligt det senaste indexet för levnadsstandard från EIU, *The Economist*s systerföretag. I den årliga undersökningen, som syftar till att hjälpa företag att beräkna lönetillägg när deras personal flyttar till ett annat land, betygsätts 173 städer i fem kategorier: sjukvård och hälsa, kultur och miljö, utbildning, infrastruktur och stabilitet. Resultaten i de fyra första kategorierna har i stort sett varit oförändrade eller förbättrats, men vinsterna har uppvägs av försämrad stabilitet.

The Economist

Ur *Graphic Detail*, *The Economist*, 16 juni 2025, översatt av InPress. ©2025 *The Economist* Newspaper Limited. Alla rättigheter förbehållna.

Wien är ett typexempel på detta. Den österrikiska huvudstaden hade världens högsta livskvalitet 2022–2024. Men i år förlorade landet sin förstaplats eftersom två avvärdade terroristattacker – på en Taylor Swift-konsert och på en tågstation – drog ned stabilitetsbetyget, som mäter hotet från militära konflikter, civila oroligheter och terrorism. Wien delar nu andraplatsen med Zürich. Köpenhamn, som är en av endast sex städer som har fått



Rio de Janeiro



Vancouver



Zürich



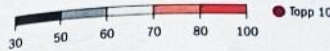
Johannesburg



Melbourne

## Livskvalitet i städer

April-maj 2025  
Indexpoäng, 100 = bäst livskvalitet

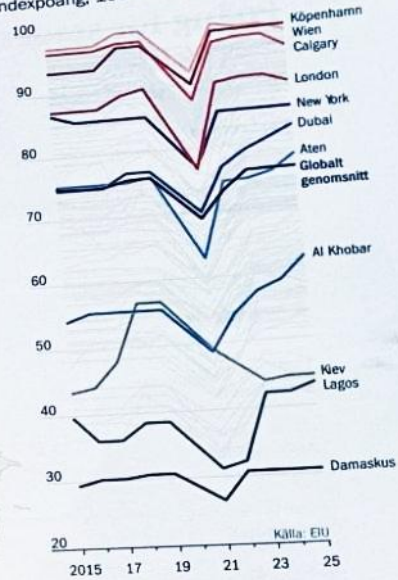


Fem bästa	
1 Köpenhamn	98,0
2= Wien	97,1
2= Zürich	97,1
4 Melbourne	97,0
5 Genève	98,8

Fem sämsta	
169 Alger	42,8
170 Karachi	42,7
171 Dhaka	41,7
172 Tripolis	40,1
173 Damaskus	30,7

Cirkelns storlek=befolkningsmängd

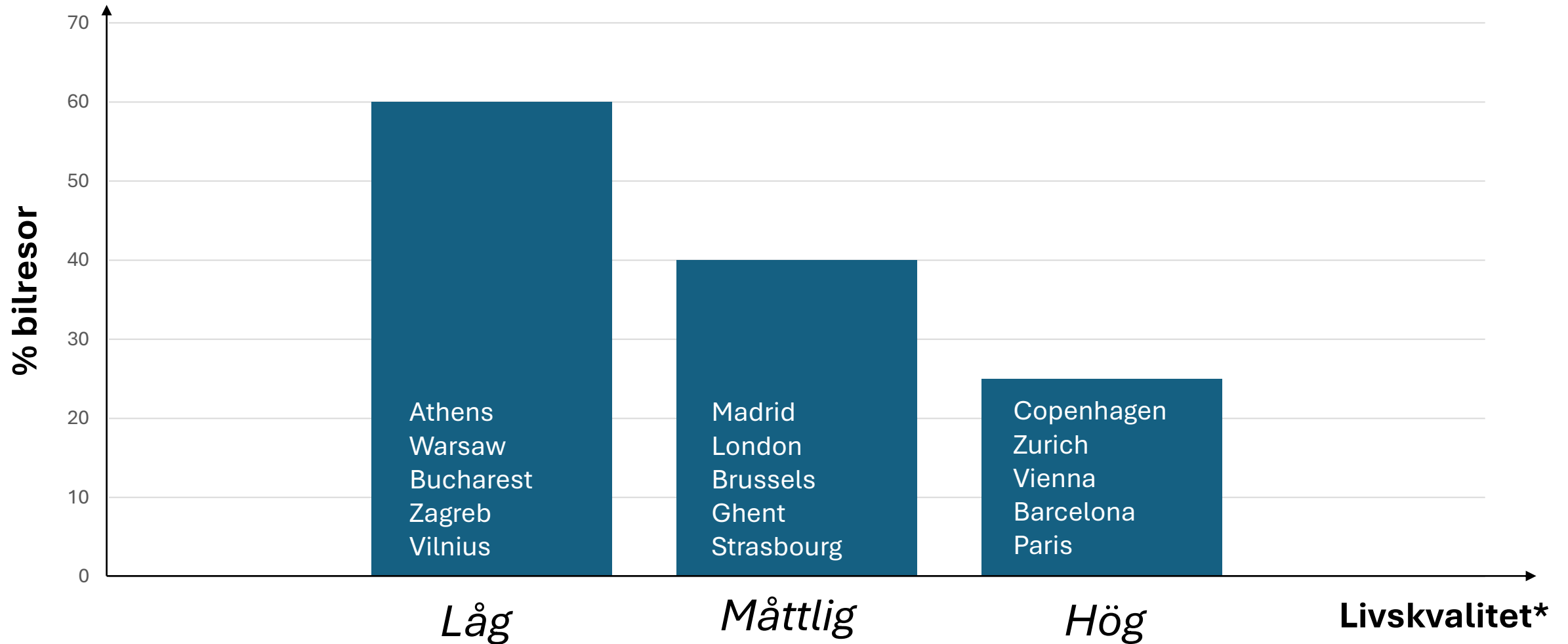
Indexpoäng, 100 = bäst livskvalitet



Källa: EIU

Karta: The Photos: Unsplash

# Städer med högst livskvalitet har lägst bilresande



\*Enligt The Economist, Mercer, Monocle

# Attraktiva bilfria småstäder

Pontevedra (Spanien)

Gent (Belgien)

Groningen (Holland)

Ferrara (Italien)

Freiburg (Tyskland)

Århus (Danmark)

Ljubljana (Slovenien)



**This Spanish city has been  
car-free for 19 years**

**Source: The Guardian**

**Footage: Concello de Pontevedra**



# Hälsosam stad\*

1. Nära service
2. Nära kollektivtrafik
3. Nära grönområden
4. Bilfria gator



\*enl The Lancet 2024

Vård eller livsstil?

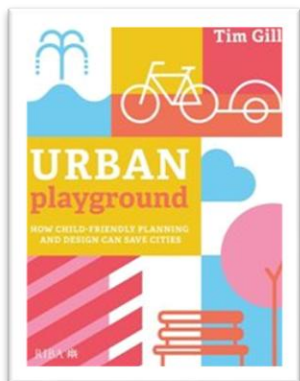
## Här är Sveriges 15 mest hälsosamma stadsdelar



Stadsplaneraren Alexander Stähle har listat Sverige mest hälsosamma stadsdelar. Foto: Lisa Hallgren

# Barnvänlig stad\*

1. Nära service
2. Nära kollektivtrafik
3. Nära grönområden
4. Bilfria gator



\*enl T Gill 2024



Världens barnvänligaste stadsdel Vauban i Freiburg

# Klimatsmart stad\*

1. Nära service
2. Nära kollektivtrafik
3. Nära grönområden
4. Bilfri stadsmiljö

\* IPCC:s “Chapter 8: Urban systems and other settlements” i Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change

ipcc

INTERGOVERNMENTAL PANEL ON climate change

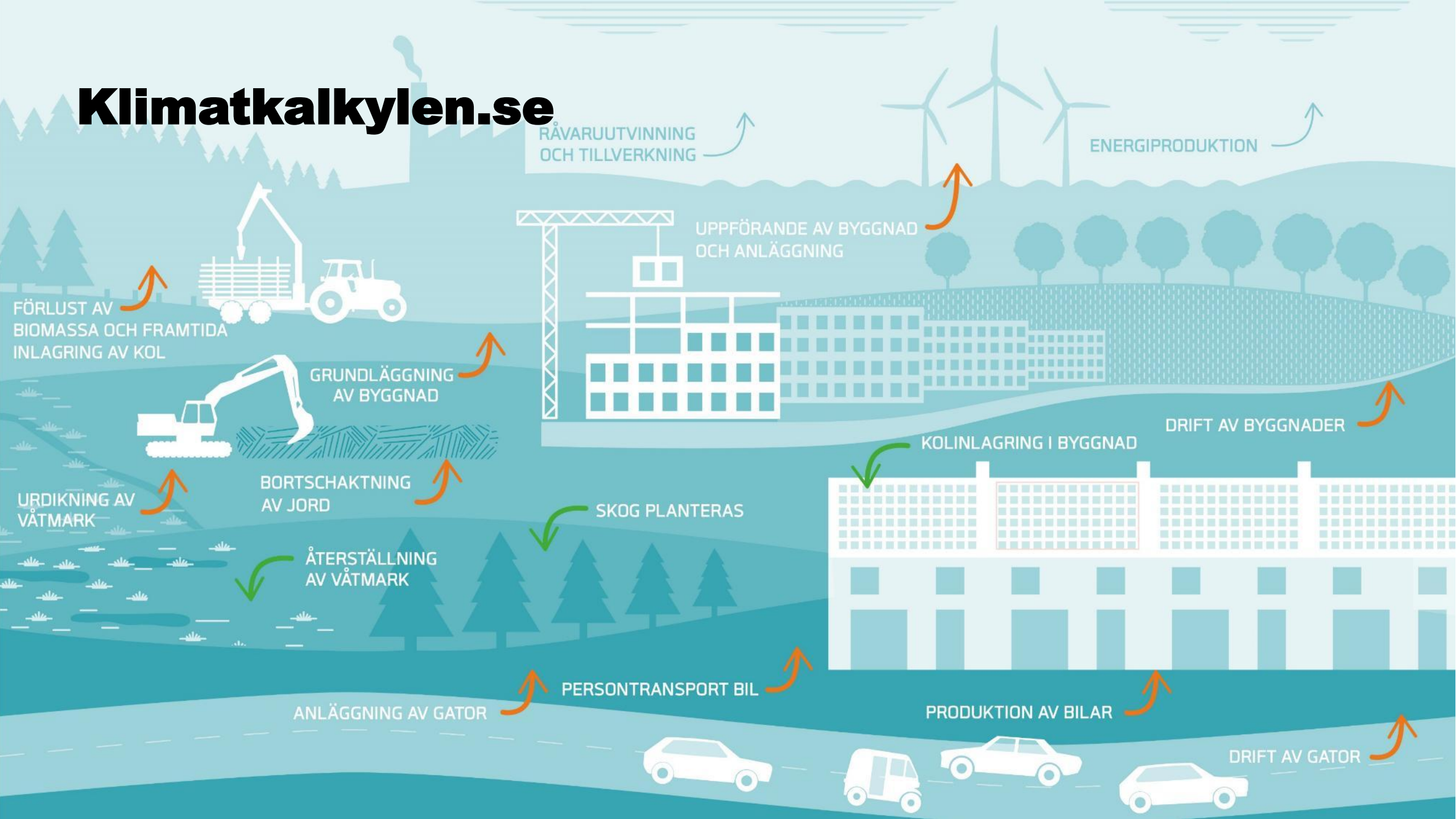
## Climate Change 2022 Mitigation of Climate Change



Working Group III contribution to the  
Sixth Assessment Report of the  
Intergovernmental Panel on Climate Change



# Klimatkalkylen.se



# Oljekris, energikris och klimatkris



# Havsnivåhöjningar som stadskvalitet



# Stadsrum som klimatanpassar

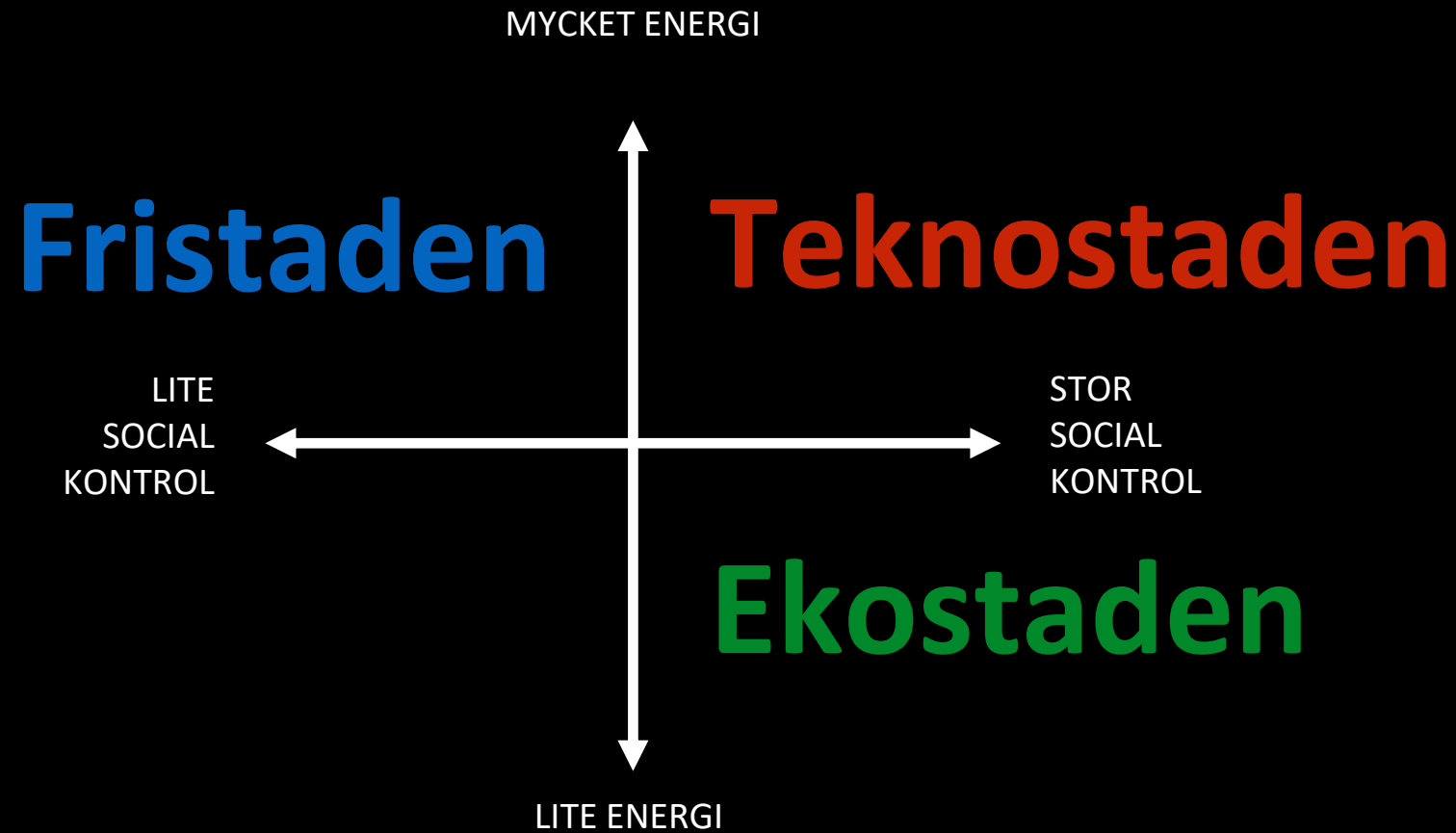


# Gröna tak, väggar och gator





# Tre scenarier...



Idag

Villaförort



# EKOSTADEN



# TEKNOSTADEN



# FRISTADEN



# Scenarier för framtidens städer

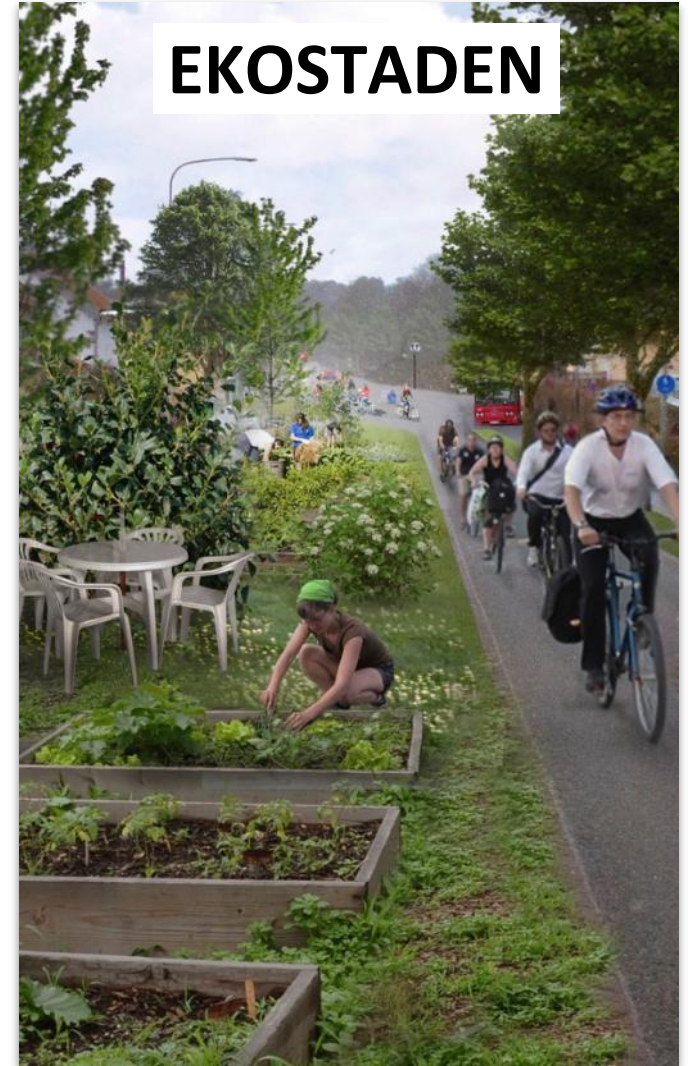
**FRISTADEN**



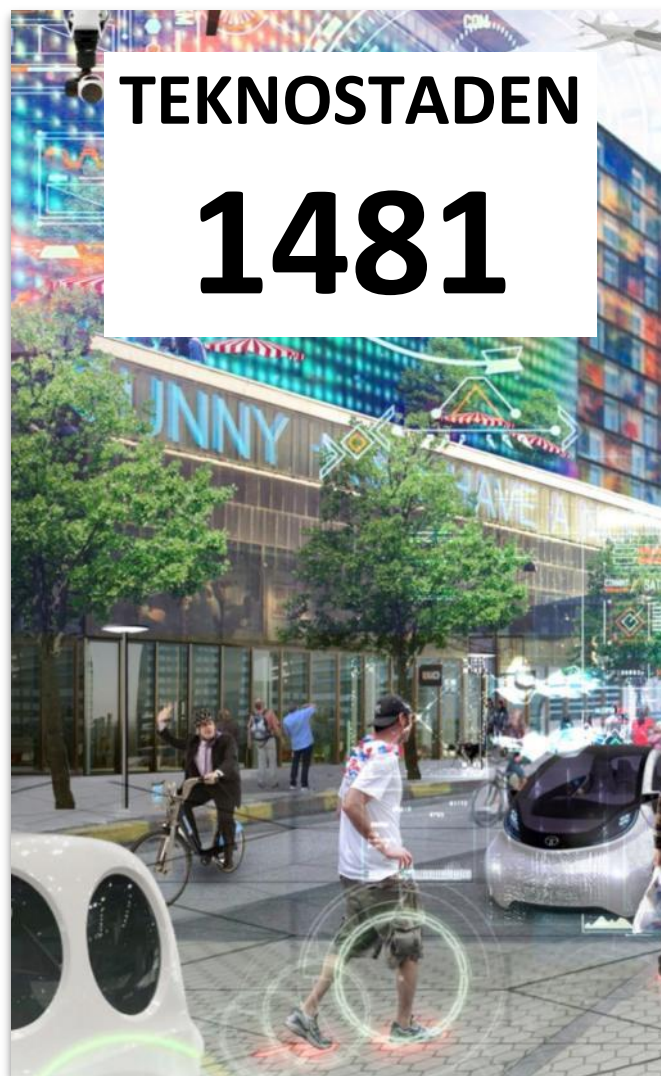
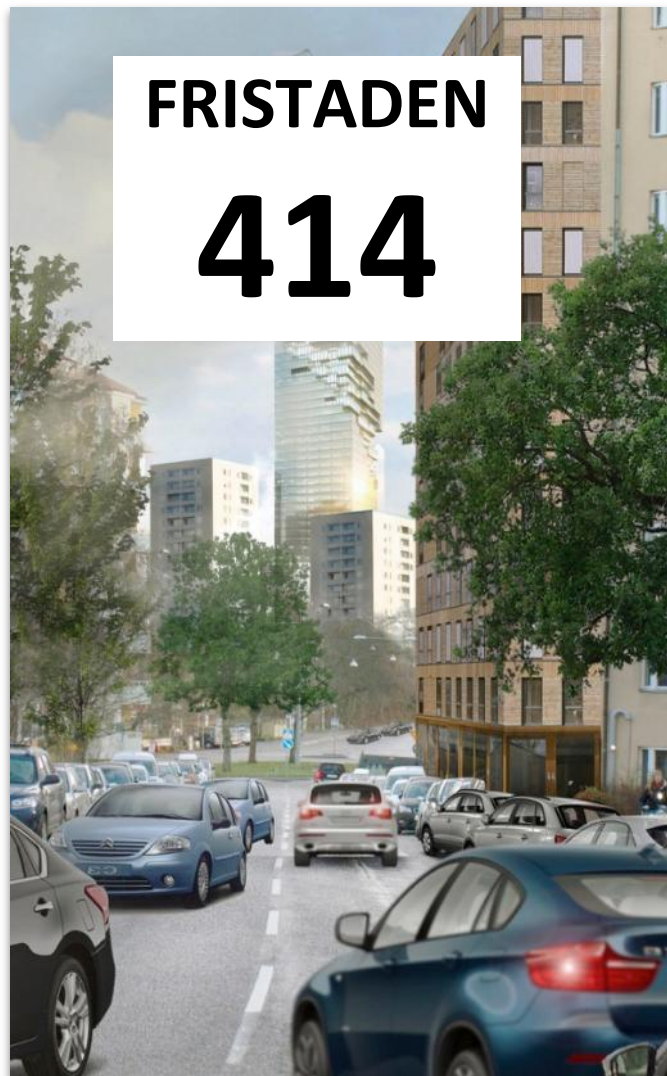
**TEKNOSTADEN**



**EKOSTADEN**



# 3342 röster på DN.se



# Volvos vision för Göteborg 2070



# Göteborgs stads vision



# Stockholms stads vision



# Nya globala värderingar



# Ny global trafikpolicy

1. Pedestrians



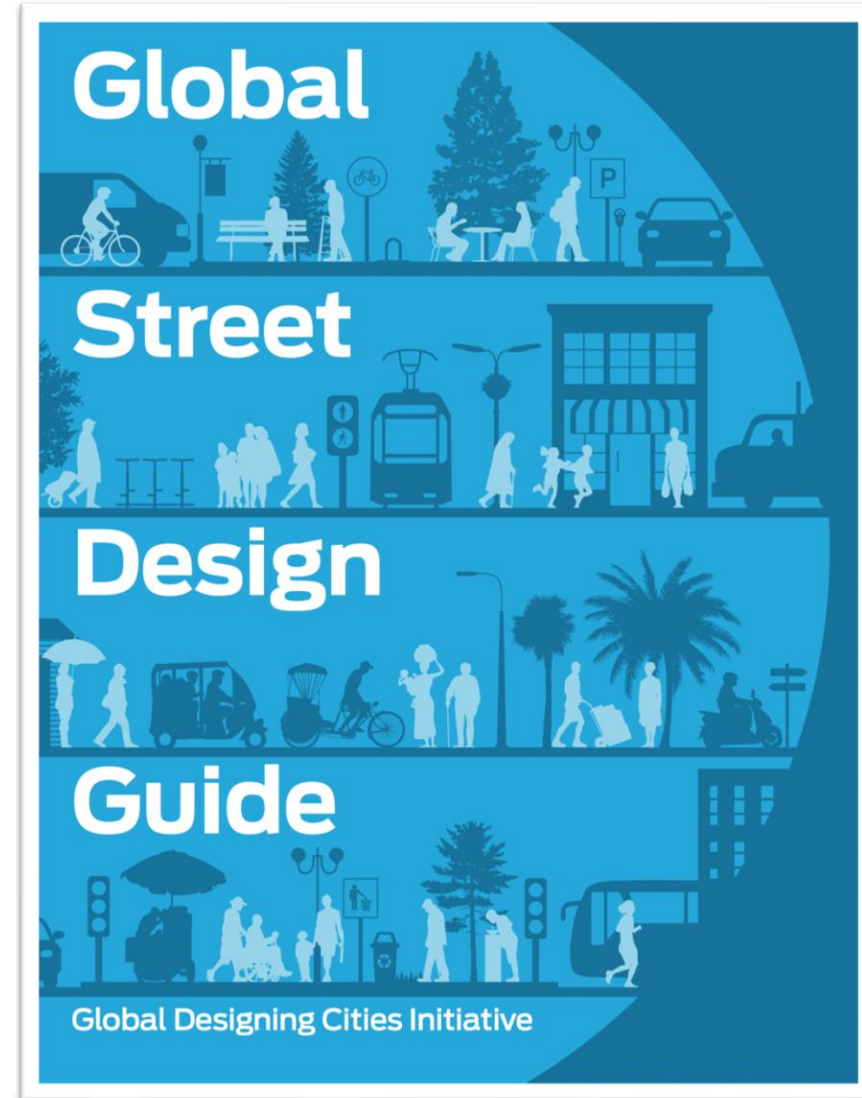
2. Cyclists and Transit Riders



3. People Doing Business and Providing City Services



4. People in Personal Motorized Vehicles



# Ny svensk trafikpolicy

Digital tillgänglighet

Lokalisering av målpunkter

Gång/Cykel



Kollektivtrafik



Näringslivets transporter



Taxi



Bil



Gång, cykel,  
mikromobilitet

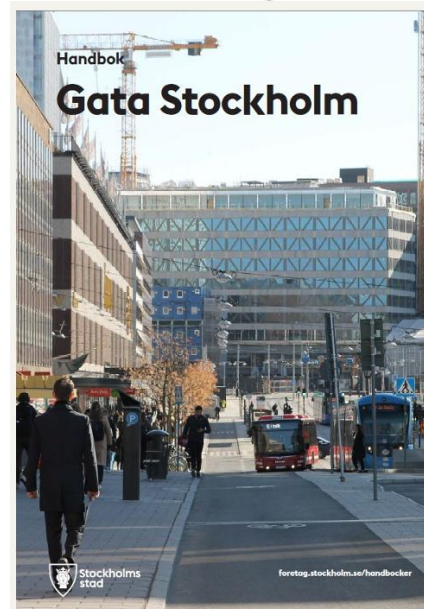
Delade fordon

Eget  
motorfordon



Handbok för trafikstrategiskt arbete

Tillgänglighet i ett hållbart samhälle



# Ny svensk gatustandard



Gånggator



Flexgator



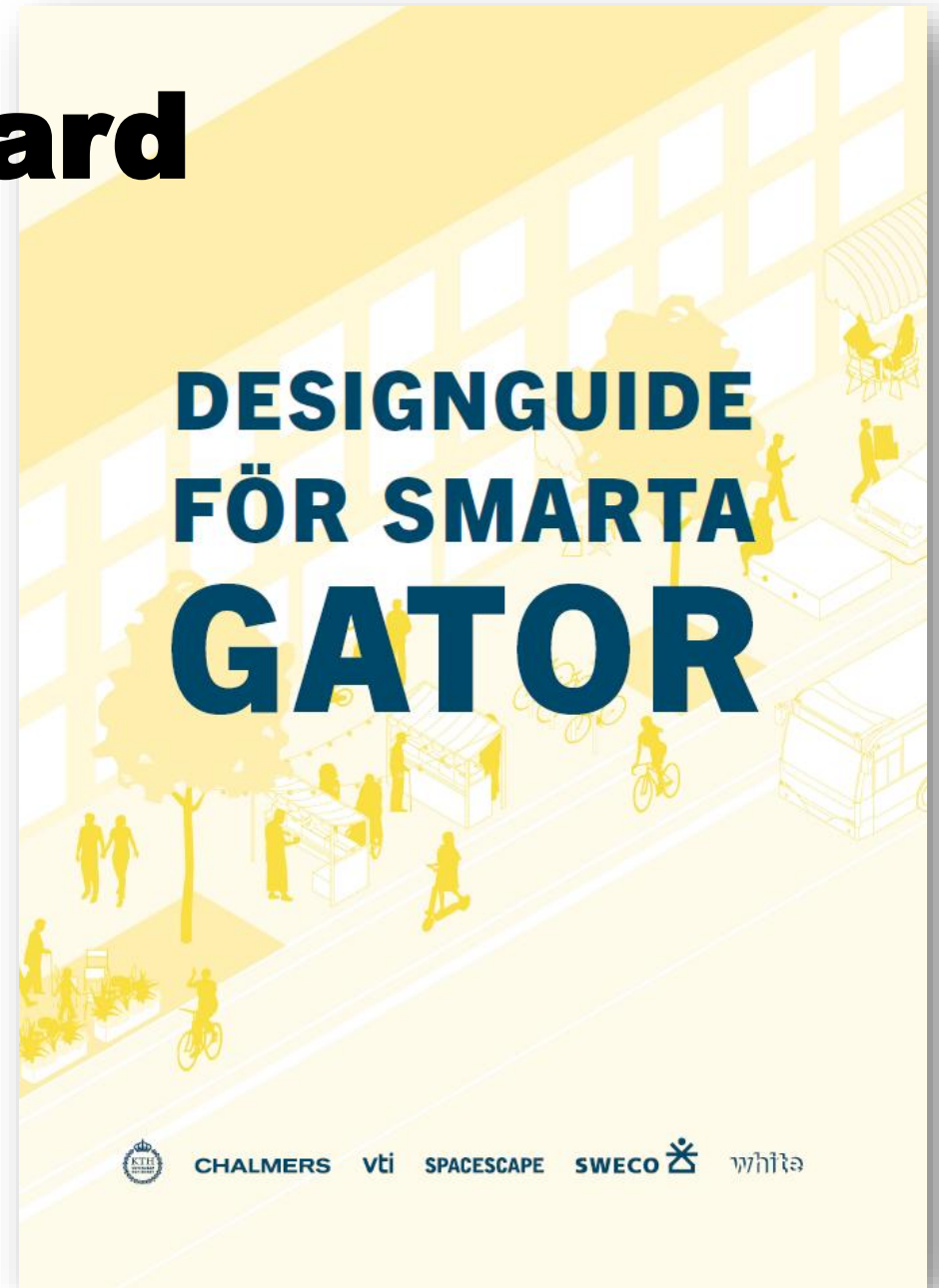
Cykeltrafikgator



Kollektivtrafikgator



Motortrafikgator



CHALMERS

vti

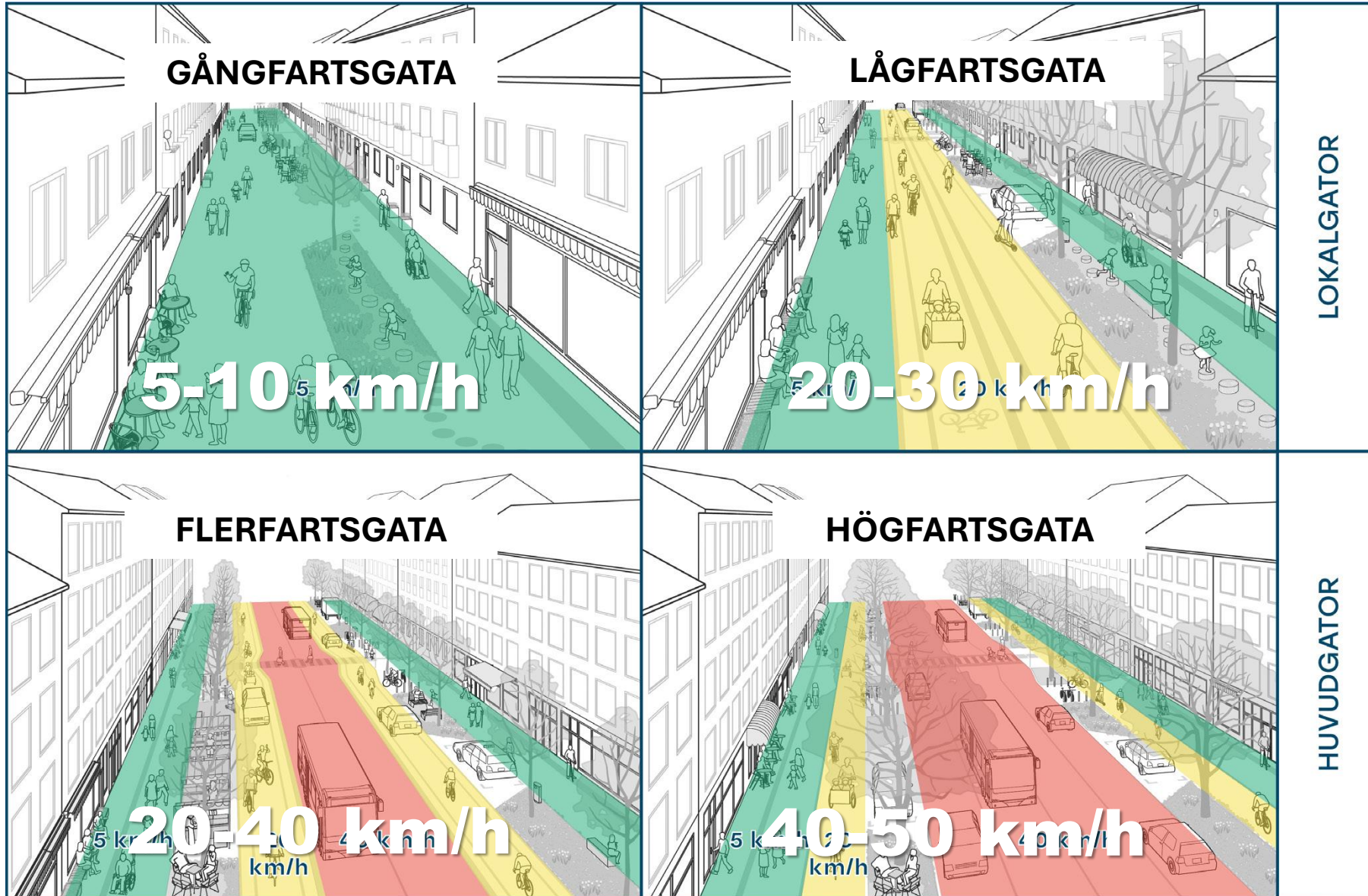
SPACESCAPE

SWECO

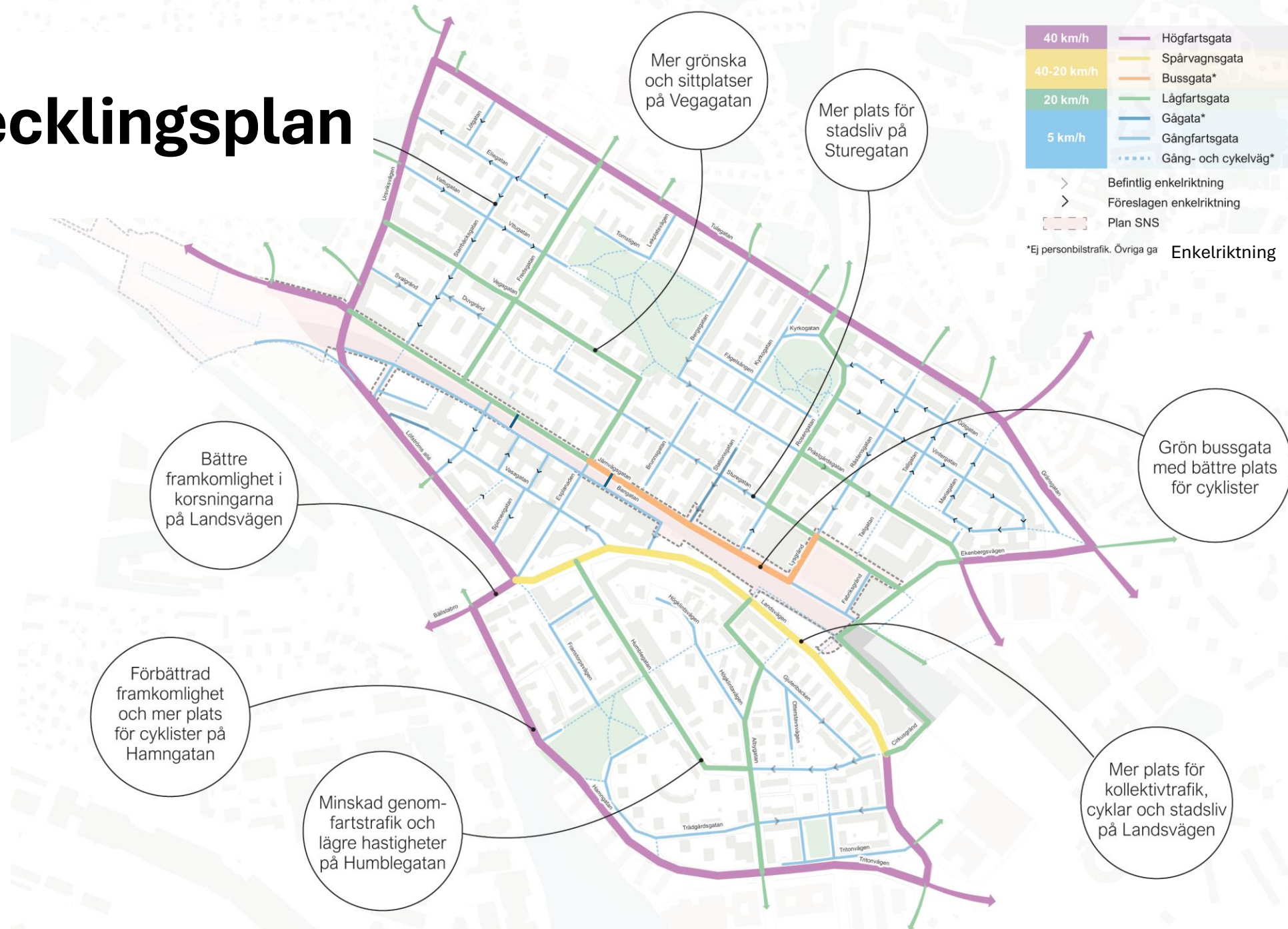


white

# Fyra smarta gatutyper



# Gatuutvecklingsplan



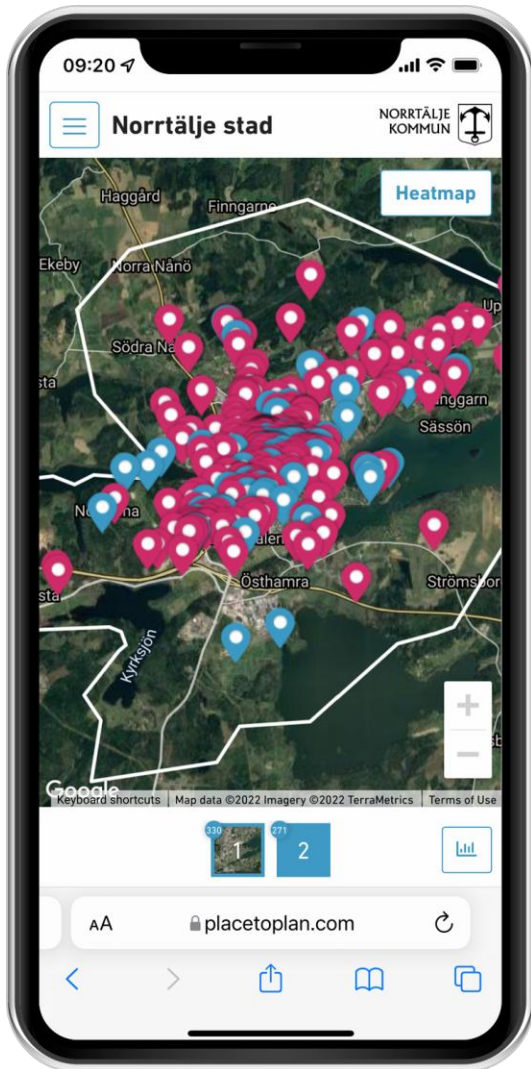
# 1. Idag

# 2. Test

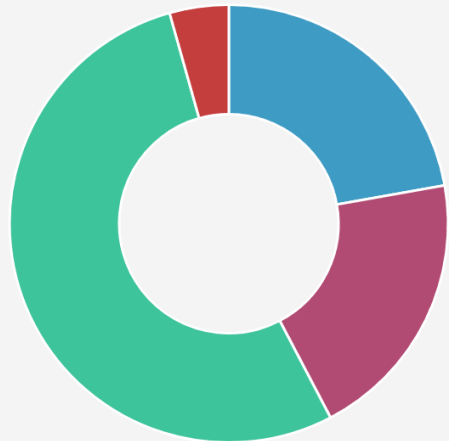
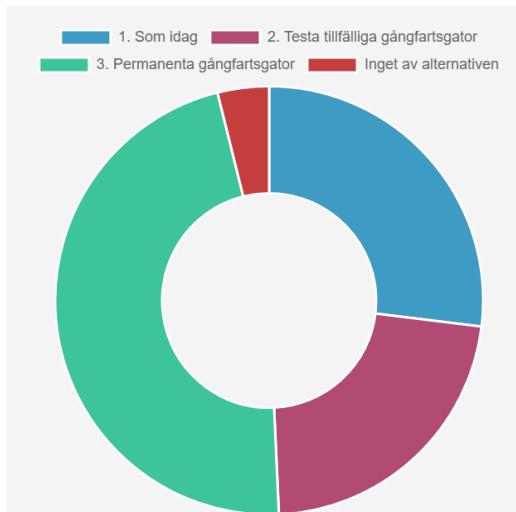
# 3. Omvandling



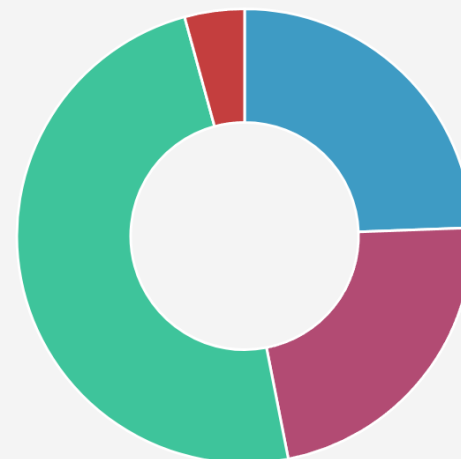
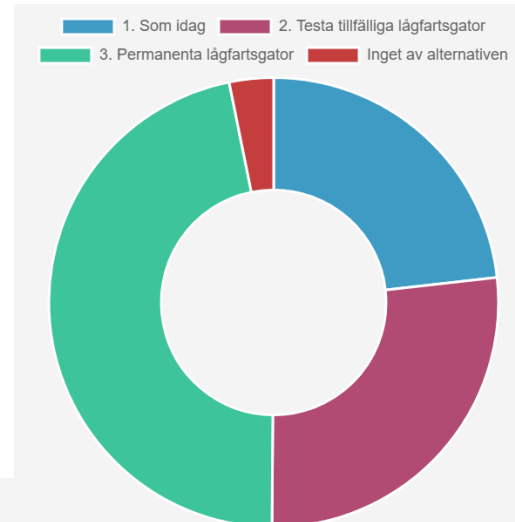
# ”3 av 4 vill ha smartare gator”



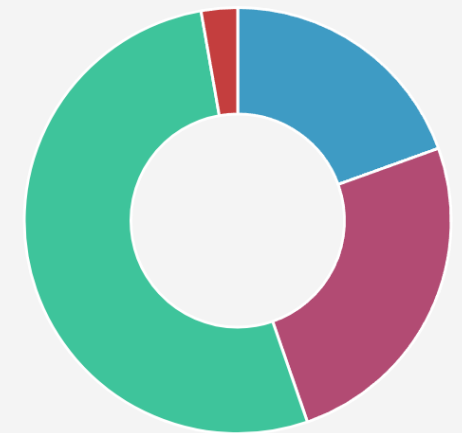
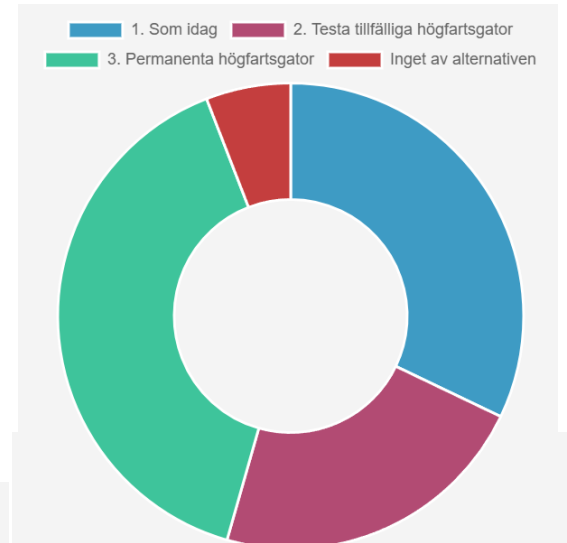
## Framtidens bostadsgator?



## Framtidens huvudgator?



## Framtidens genomfartsgator?



# Stockholms stadsmiljözoner

62 sommarplatser 2026!



# Stockholms framtidsgator



# Dialog med webbverktyg



 **placetoplan**



- Vi fick vara med och bestämma. Och tänk, nu är det på riktigt.  
Jag trodde att det skulle bli sant. Men jag trodde inte att det skulle bli såhär bra.





Besvärbacken / Brännkyrkagatan 1900



Brännkyrkagatan 2025



ChatGPT...

”ChatGPT,  
make me an  
image of a car-  
free street  
with kids  
playing and  
riding  
bicycles.”

“ChatGPT,  
make me an  
image of a car-  
free street  
with kids  
playing and  
riding  
bicycles.”



ChatGPT...

”ChatGPT,  
make sure  
there are no  
cars this time.”

“ChatGPT,  
make sure  
there are no  
cars this time.”

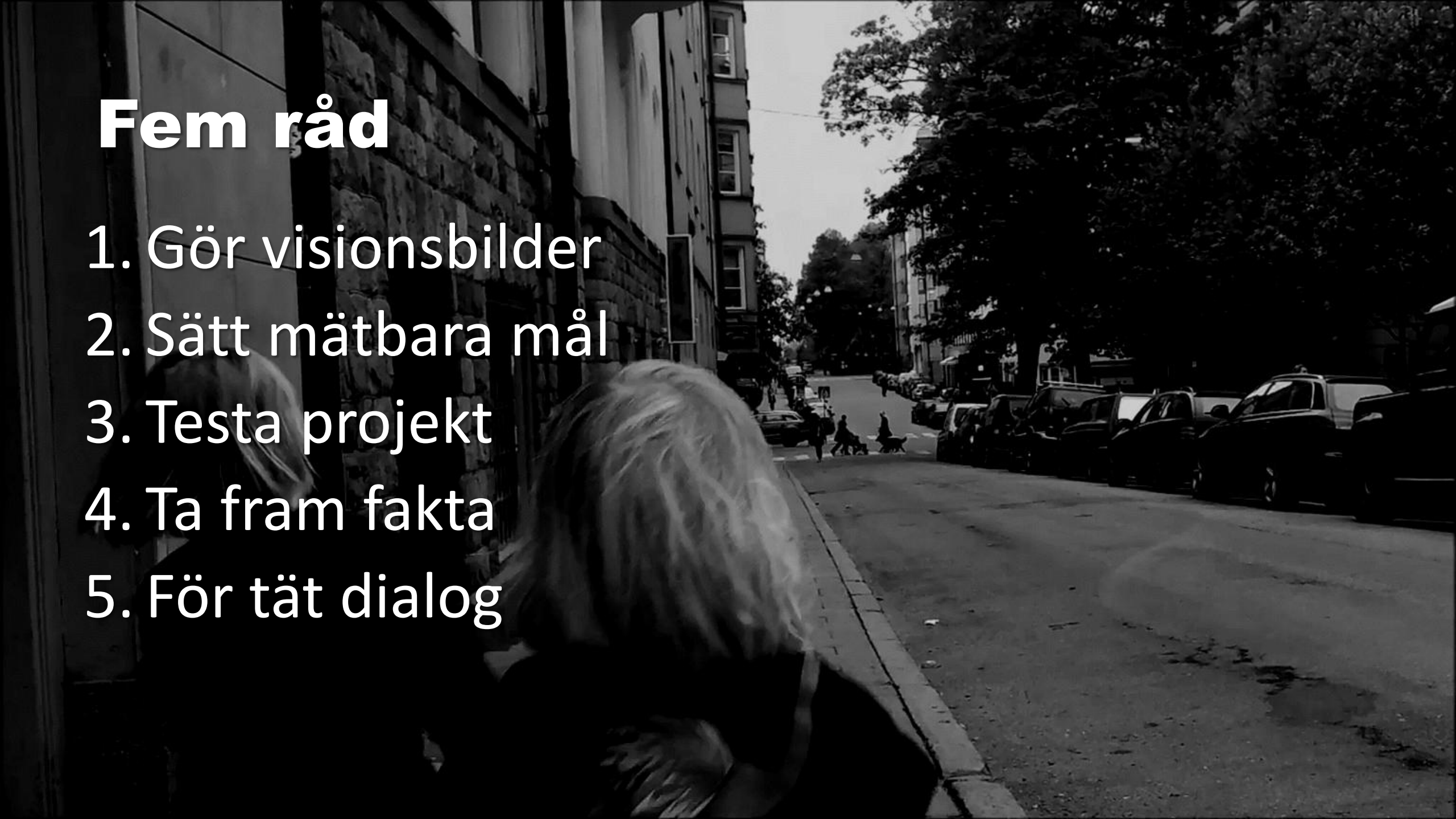


“Thanks Chat!”



# Fem råd

1. Gör visionsbilder
2. Sätt mätbara mål
3. Testa projekt
4. Ta fram fakta
5. För tät dialog





# Livskvalitet omvandlar staden!

[alexander.stahle@spacescape.se](mailto:alexander.stahle@spacescape.se)

[www.spacescape.se](http://www.spacescape.se)