

Från pågående (april 2026) forskning från Luleå Tekniska Universitet (LTU):

”Så här ser den krympande rörelsefriheten ut i faktiska tal i en och samma släkt när vi kartlägger fyra generationer:

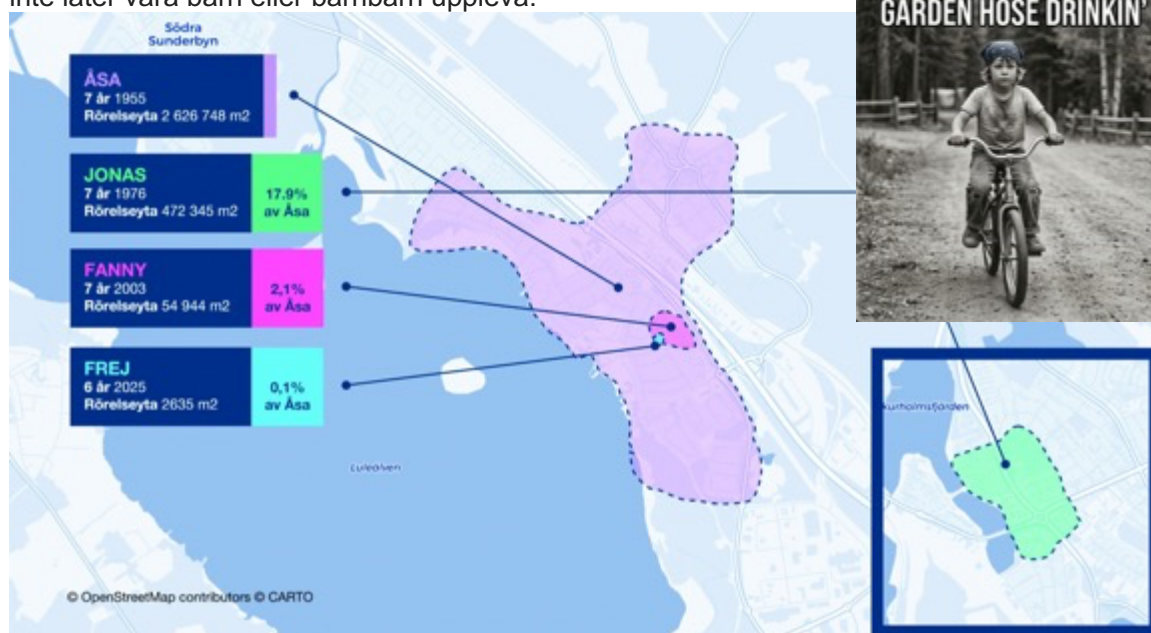
- Åsa, 7 år 1955, 2 626 748 m².
- Jonas, 7 år 1976, 472 345 m².
- Fanny, 7 år 2003, 54 944 m².
- Frej, 6 år 2025, 2 635 m².

ChatGPT: En fotbollsplan brukar räknas som ungefär 7 140 m²:

- 2 626 748 m² ≈ **368 fotbollsplaner**
- 472 345 m² ≈ **66 fotbollsplaner**
- 54 944 m² ≈ **7,7 fotbollsplaner**
- 2 635 m² ≈ **0,37 fotbollsplaner** (drygt en tredjedel)

Från runt 368 planer på 1950-talet till mindre än en halv plan idag.

Det är hisnande siffror. Och, igenkänningen för de som är födda på 60- eller 70-talet är stor. Vi cyklade på äventyr, lekte i närliggande skog eller besökte vänner i andra kvarter. Ramlade vi fick vi trösta varandra, eller oss själva. Vi tilläts en stor rörelsefrihet, på egen hand. Något vi i dag paradoxalt nog inte låter våra barn eller barnbarn uppleva.”



Illustrerande grafik, karta från Luleå

Innehållsförteckning

1	Introduktion	2
1.1	Dokumenthistoria.....	2
2	Sammanfattning	2
3	Kökar - 1 km radie, > 3 miljoner m ²	3
Appendix A	Debattartikel Aftonbladet 2026-04-25	5
Appendix B	Till alla barn som överlevde	8
		8

1 Introduktion

När jag fick höra om den här forskningen från Lulä¹ tekniska universitet så var jag bara tvungen att göra lite egen och anpassad analys av vår släkts förhållanden.

Johan
Austin, maj 2026

NO INFORMATION FROM and INCLUDING J&P may be shared in any forms of social media without the written consent by J&P. See also <https://jandp.biz/privacy/socialnetworkdangers/> and <https://jandp.biz/contact/>
NO REDISTRIBUTION OF ANY CONTENTS IS ALLOWED WITHOUT WRITTEN CONSENT FROM US.

Mer om *The J&P Private Collection* finns på jandp.biz/mlabs/collection/.

1.1 Dokumenthistoria

Release	User	Notes
Maj 2026	JS	Ursprungsdokumentet - En första sammanställning (14 sidor)
Maj 2026 #2	JS	Kökarvarianten – tagit bort sektioner för Berga och Liden (8 sidor)

2 Sammanfattning

Vi har alla haft det väldigt bra! Eller hur!?!

Med mycket roliga minnen från barndomen, med rörelsefrihet, mycket natur, djur, land, skog, vatten – överhuvudtaget friheten att upptäcka allt möjligt, och fått mycket att fördelarna som vår fria barndom gett oss sen dess. (Se baksidor av att INTE fått/få i artikeln i Appendix A, s. 5.)

Forskningen [LTU]	Vilka är "vi var barn"	Rörelsefriheten "vi" hade
• Åsa, 7 år 1955, 2 626 748 m2.	"Märrgårdsbarnen", vår ömma mor Marianne med syskon	Liden: J gissar/uppskattar runt 3 till 6 miljoner m ² . ✓✓ Upp emot 2 ggr jämfört m. forskningen.
• Jonas, 7 år 1976, 472 345 m2.	"Bergabarnen", "Syskonen" JDPT; Johan, David, Petter, Tove	Berga: 2-3, till 28, miljoner m ² ✓✓ Kökar: 3+ miljoner m ² ✓✓ 4 ggr och upp jämfört med forskningen.
• Fanny, 7 år 2003, 54 944 m2.	"Kusinerna" JSEN; Josefin, Stina, Elin, Nisse	Lite mer variation eftersom växte upp i mer varierande miljöer men ändå mycket yta. ✓
• Frej, 6 år 2025, 2 635 m2.	Leia (född 2023)	Än så länge har BETYDLIGT mer yta än motsvarande barn av idag. ✓

(Terminologin med "Syskonen" JDPT och "Kusinerna" JSEN är vad jag J har använt under senaste åren runt fixanden med testamenten och dylikt och är strikt Särkinens-nedåt-hierarki.)

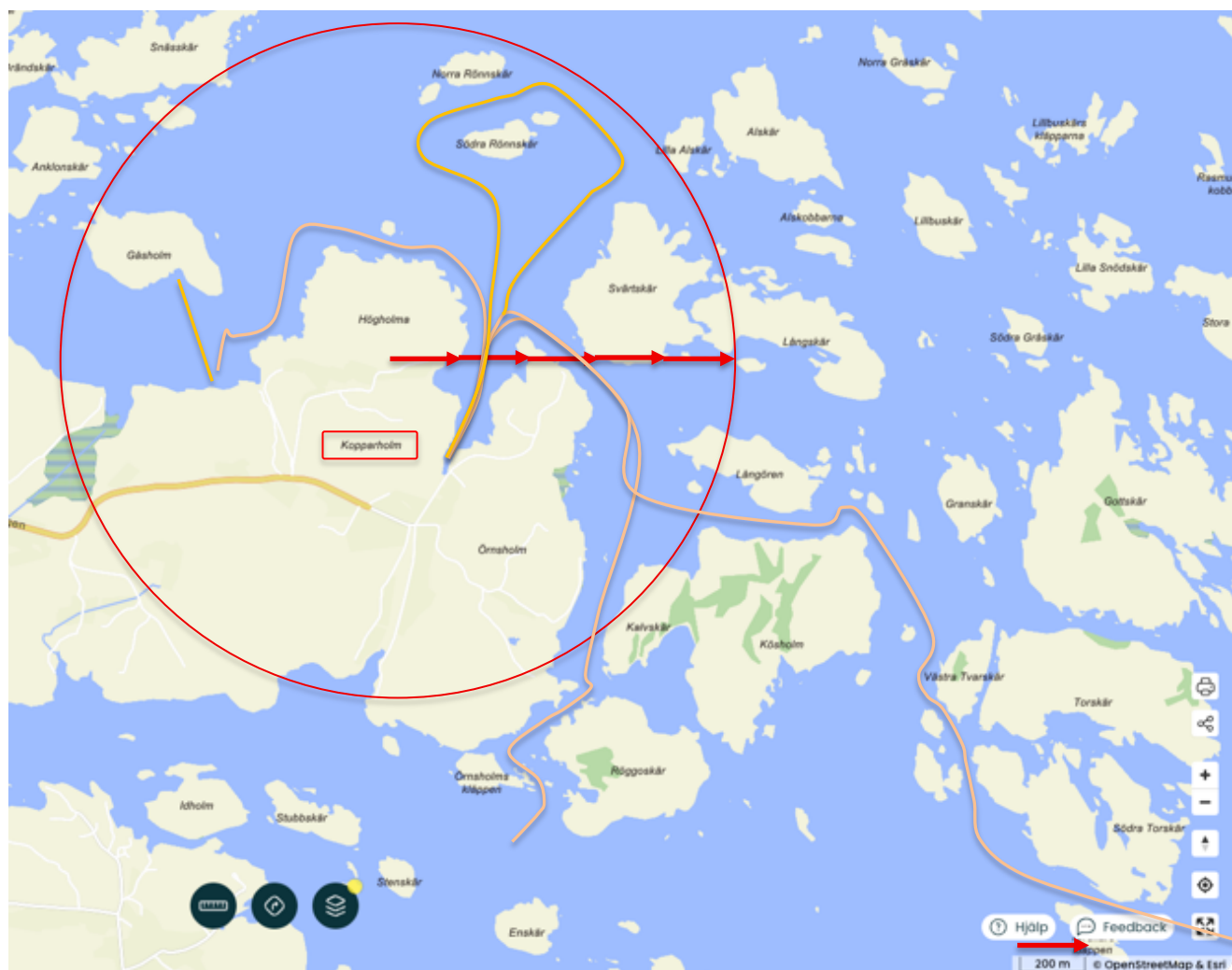
¹ Luleå Tekniska Universitet (LTU; www.ltu.se) – min alma mater (Johan, M.Sc. Computer Science) och som man säger däruppe – *Lulä*, inte *Luleå*. För övrigt formellt Luleå Tekniska Högskola (LuTH) på min tid.

3 Kökar – 1 km radie, > 3 miljoner m²

Cirkel med 1000 m radie ger 3 141 593 m² yta.

Där i början av 70-talet med farmors nybyggda eka, runt 1971+, J&D runt 7&5 år resp., med Klas J, Micke D (Skällsta), Idos - Jan-Erik,

Med roende och snart också en 3,9 hästars Archimedes Penta – snurra så drog vi runt Högholma, inklusive Högholmskläppen/ Askläpp , Svärtskär, Röggoskärsströmmen, ... fiskandes och badande, och påkörningar på grund (pappa gav till slut upp att köpa brytpinnar i mässing till oss och vi fick svetstråd och avbitare att klippa egna pinnar från) till Idos i söder, till Södra och Norra Rönnskär i norr, med Hjalmar's bad och simmande över till Gåsholm, och vad det led senare även hela vägen ut till Karlherren (en bit utanför kartbilden).



Figur 1: Kökar – 1 km radie, > 3 miljoner m²



[J&P Private Collection/CJS 1971 och 1972]
Med pappa CJS, Johan, David, Petter, Klas J, Micke D.

Appendix A Debattartikel Aftonbladet 2026-04-25

<https://ltu.se/aktuellt/nyheter/nyhetsarkiv/2026-04-28-ltu-forskare-i-debatt-om-barns-minskade-rorelsefrihet>

<https://aftonbladet.se/debatt/a/0pvVVA/ditt-barns-rorelsefrihet-mindre-an-betande-kor>:

Mindre rörelsefrihet än en betande ekologisk ko

Debattörerna: Vi har kartlagt fyra generationer barn

Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.

Publicerad 2026-04-25



I en pågående studie av barns självständiga rörelsefrihet kan vi tyvärr konstatera att under de senaste generationerna har barns möjlighet till fri mobilitet, alltså att röra sig självständigt i sin närmiljö, minskat markant, skriver undertecknarna. Foto:

Alamy Stock Photo

DEBATT. Under de senaste generationerna har barns möjlighet till fri mobilitet minskat kraftigt. Barn blir alltmer stillasittande och det får allvarliga konsekvenser för fysisk och psykisk hälsa. Samhället behöver nu ta krafttag för att ge barn bättre förutsättningar för ett hälsosamt liv. Att stärka ungas fysiska och psykiska hälsa är dessutom en central del i att bygga ett mer motståndskraftigt Sverige, där nästa generation rustas för att hantera och anpassa sig till en allt mer komplex och oförutsägbar värld. Vi måste skapa en miljö som uppmuntrar rörelse och lek, inte en som främjar bilåkande och stillasittande. På uppdrag av regeringen genomförs 2026 en nationell kraftsamling för ökad rörelse, för att nå god och jämlik hälsa. Målet är ett samhälle som främjar rörelse, där rörelse är norm. Arbetet handlar bland annat om hur samhället planerar, bygger och förvaltar transportsystemet. Det påverkar vilka transportmöjligheter som finns och hur människor rör sig i vardagen.

Stationär och vuxenstyrd lek

I en pågående studie av barns självständiga rörelsefrihet kan vi tyvärr konstatera att under de senaste generationerna har barns möjlighet till fri mobilitet, alltså att röra sig självständigt i sin närmiljö, minskat markant. Barnens lek har gått från äventyrliga upptäckter av närområdet till stationär och vuxenstyrd lek. Rörelsefrihet existerar inte längre i praktiken. Det är den slutsats som kan dras av vår faktainsamling.

Faktum är att betesmarken för en ekologisk ko rekommenderas till 7 000 kvadratmeter av Jordbruksverket och rörelsefriheten för en sexåring i dag sällan i praktiken är större än en tredjedel. Ofta mindre. Rörelseutrymmet för våra barn har gått från mil till meter på en livstid. I den pågående studien av barns mobilitet har vi undersökt generationer i flera familjer och utvecklingen är skrämmande: Frej, sex år 2025, rör sig på 0,1 procent av ytan som Åsa rörde sig över när hon 1955 var sju år.

Så här ser den krympande rörelsefriheten ut i faktiska tal i en och samma släkt när vi kartlägger fyra generationer:

- **Åsa, 7 år 1955, 2 626 748 m².**
- **Jonas, 7 år 1976, 472 345 m².**
- **Fanny, 7 år 2003, 54 944 m².**
- **Frej, 6 år 2025, 2 635 m².**

ChatGPT, maj 2026, Q> Läste en intressant sak och vill veta hur stora siffrorna är i "antal fotbollsplaner" <+ listan till vänster>. A> En fotbollsplan brukar räknas som ungefär 7 140 m² (105 × 68 meter, FIFA-standard). Då blir det ungefär så här:

- 2 626 748 m² ≈ 368 fotbollsplaner
- 472 345 m² ≈ 66 fotbollsplaner
- 54 944 m² ≈ 7,7 fotbollsplaner
- 2 635 m² ≈ 0,37 fotbollsplaner (drygt en tredjedel)

Från runt 368 planer på 1950-talet till mindre än en halv plan idag.

Det är hisnande siffror. Och, igenkänningen för de som är födda på 60- eller 70-talet är stor. Vi cyklade på äventyr, lekte i närliggande skog eller besökte vänner i andra kvarter. Ramlade vi fick vi trösta varandra, eller oss själva. Vi tilläts en stor rörelsefrihet, på egen hand. Något vi i dag paradoxalt nog inte låter våra barn eller barnbarn uppleva. Det för med sig att barn rör sig mindre, får färre tillfällen till spontan lek och utvecklar i mindre grad självständighet och lokalkännedom. Dessutom minskar deras sociala kontakter i närområdet. Totalt sett påverkas barnens både fysiska och psykiska hälsa negativt. Minskad fri mobilitet handlar alltså inte bara om rörelsefrihet, utan också om barns möjlighet att växa och utvecklas på egna villkor.

Några av konsekvenserna av minskad fysisk aktivitet är:

- **Sämre kognitiv förmåga.** GIH:s studier visar att fysisk aktivitet helt enkelt ökar blodflödet till hjärnan vilket frisätter ämnen som i sin tur ökar inlärningsförmågan.
- **Psykisk ohälsa.** Stillasittande har en tydlig koppling till ökad risk för ångest och depression. Rörelse bromsar stresshormonet kortisol.
- **Benskörhet.** Det är som barn vi bygger bentätheten, när vi växer. Utan belastning blir benstommen skörare.
- **Sämre motorik.** Balans och koordination utvecklas sämre, vilket gör att barnen upplever fysisk aktivitet som obekvämt, vilket kan leda till ökat stillasittande.

En tydlig bakomliggande faktor för barns minskade rörelsefrihet är att trafiken har ökat. Många föräldrar är rädda för trafikolyckor och nekar därför barnen möjligheten att cykla själva, även om antalet olyckor aldrig varit så lågt. Föräldrar har också en ökad oro för att barnen ska utsättas för brott, även om polisens statistik talar för en tryggare tillvaro. Den digitala utvecklingen, där barnen leker mer med sina kompisar via dataspel och digitala skärmar i sitt eget hem är en annan orsak till ett ökat stillasittande. En annan viktig faktor är att stadsplaneringen alltmer utgått från biltrafikens behov i första hand. Och under de senaste 25 åren har hälften av alla kommunala lekplatser försvunnit, visar en studie gjord av Sveriges lantbruksuniversitet 2023. Med andra ord, vi skapar en miljö som inte främjar lek och rörelse.



En ekologisk ko behöver 7 000 kvadratmeter betesmark, det vet vi, men hur många tusen kvadratmeter behöver våra barn för att de ska ha en hälsosam utveckling?, frågar sig undertecknarna. Foto: Fredrik Sandberg/TT

För tre år sedan manade vi via vår forskning till nya nationella rekommendationer för aktiva skoltransporter, att våra barn skulle få gå eller cykla till skolan för att tillgodogöra sig daglig aktiv rörelse. Ett arbete som uppmärksammades och som nu har lett till att Trafikverket i samband med den nationella kraftsamlingen argumenterar för att fler barn bör få gå och cykla till skolan, på ett tryggt och säkert sätt. De ställer sig bakom den uppmuntrande rekommendationen "Aktiva skolresor". Det är ett väldigt bra och välkommet steg, men det räcker inte som ensam åtgärd.

Stadsplanera för barnens rörelse

Hur kan vi då som samhälle förändra detta – för barnens skull? Vi ser ett antal strukturella förändringar som skulle ge en positiv effekt på både kort och lång sikt:

- **Aktivera barnen i skolan. Garantera fysisk aktivitet varje dag i skolan. Idrottslektioner räcker inte. Rörelse måste integreras i hela skoldagen. Aktivera lektioner med kroppsligt lärande och utflykter. Säkerställ aktiva raster.**
- **Stadsplanera för barnens rörelse. Säkerställ fler trygga gång- och cykelvägar. Skapa fler lekplatser och tillgängliga grönområden utomhus.**
- **Barns rätt till fysisk aktivitet måste ses om en jämlikhetsfråga. Alla barn har inte tillgång till organiserad idrott eller aktiva fritidsmiljöer. Avgifter till lagidrott eller lekland riskerar att göra rörelse till ett privilegium för de som har råd.**

Återigen, en ekologisk ko behöver 7 000 kvadratmeter betesmark, det vet vi, men hur många tusen kvadratmeter behöver våra barn för att de ska ha en hälsosam utveckling? Och, vad är samhället – egentligen – redo att investera för att ge våra barn ökad rörelsefrihet? Barn behöver inte fler uppmaningar om att röra på sig, de behöver ett samhälle som ger dem fler möjligheter att göra just det.

Anna-Karin Lindqvist, professor i fysioterapi och hälsopromotion Luleå tekniska universitet

Anna Niska, forskningsledare Statens väg- och transportforskningsinstitut

Carolina Klüft, Verksamhetschef Generation Pep

Per Hasselberg, ordförande i [Cykelfrämjandet](#)

Per Nilsson, professor i pedagogik och rektor på Gymnastik- och idrottshögskolan

Cecilia Winberg, förbundsordförande, Fysioterapeuterna

Appendix B Till alla barn som överlevde ...

MYCKET har definitivt blivit bättre med tiden, HAR utvecklats åt rätt håll. Noterade t.ex. att Sverige officiellt häromdagen blivit rökfritt¹. Alkoholkonsumtionen i Sverige minskar successivt (med ett undantag – de över 65 år, och framför allt kvinnor). Bilbälte blev lag 1975 (framsäte; alla över 15 år i baksätet 1986, också barn 1988), bilstol 1988. Det är väl ingen av oss som vare sig cyklar eller åker skidor utan hjälm nuförtiden. Bly ÄR farligt! Men roligt hade vi! Och fortsätter ha!! Life Is Good!!!



Till alla barn som överlevde 30, 40, 50, 60 och 70 talet.

Först så överlevde vi att födas av Mammor som rökte och drack under graviditeten. Dom tog magnecyl och alla möjliga läkemedel, åt blue cheese dressing samt åt tonfisk direkt ur burken men blev aldrig testade för diabetes. Efter detta trauma blev vi lagd på mage för att sova i en spjålsäng målad i en rosa eller babyblå färg med hög blyhalt. Vi hade ingen barnsäkerhet på medicinburkar, dörrar eller fönster och när vi cyklade hade vi ingen hjälm!! För att inte tala om vilken risk vi tog när vi liftade. Som spädbarn och barn åkte man bil utan barnstol, bilkudde, säkerhetsbälte eller airbag. Vi drack vatten direkt ur trädgårdsslangen och INTE ur glas eller flaska. Vi delade läsk med flera kompisar och drack direkt ur flaskan och INGEN dog av detta. Vi åt muffins, Mammors bullar, vitt bröd, riktigt smör och för mycket socker på cornflakes och i långfilen. Inte blev vi överviktiga för det!!

För att VI VAR ALLTID UTE OCH LEKTE!!!

Vi kunde gå hemifrån på morgonen leka hela dagen och kom hem när gatlyktorna var tända. Ingen kunde nå oss på hela dagen. OCH VI VAR OKEJ!!

I timmar kunde vi bygga lådbilar av skräp för att sedan åka ned för någon backe och då upp-täcka att vi glömt bromsarna.

Efter att vi åkt in i träd och buskar ett par gånger lärde vi oss att lösa problemet.

Vi hade inga Playstation, Nindendos, X-box, ingen video eller DVD, inga 150 kanaler på TV:n inget surround-ljud, CD-spelare inga MOBILTELEFONER, DATORER inget Internet eller MSN.

Vi hade VÄNNER och dem fann vi UTOMHUS!!

Vi föll från träd och tak, skar oss, bröt armar och ben, slog ut tänder!!

Och inte blev någon stämd eller anmäld för det.

Vi åt maskar och kakor gjorda av sand eller jord.



Och inte fortsatte maskarna att leva i magen!!

Vi fick luftgevär vid 10års ålder, vi hittade på spel och lekar med hjälp av en pinne och en tennisboll, och fast man sa att det kunde hända, så var det inte så många som fick sina ögon utpetade av pinnar.

Vi cyklade eller gick till kompisar, ringde eller knackade på och ibland steg vi bara in och pratade med dem.

Fotbollslaget hade uttagningar och alla blev inte uttagna, de som inte blev det, fick lära sig att handskas med besvikelsen.

OTROLIGT ELLER HUR!??

Tanken på att våra föräldrar skulle stå på vår sida om vi bröt mot lagen fanns inte. De var faktiskt lagens högra arm!!

Denna generation har faktisk fostrat de största risktagarna, problemlösarna och investerarna någonsin.

De senaste 50 åren har varit en explosion av uppfinningar och nya idéer.

Vi hade frihet, misslyckanden, framgång och ansvar och vi lärde oss att ta allt detta!!

Om du är en av dem så GRATIS!

Du kanske vill dela med dig av detta till andra som har haft turen att få växa upp som barn den tiden innan ADVOKATER och MYNDIGHETER reglerade ditt liv för "DITT EGET BÄTA"??

Och när du ända håller på!!

Berätta för dina barn hur modiga och (lyckliga) deras föräldrar var!



Hittad via Internetsökning i ett dokument
"rrr apport 2008 2.pdf".

¹ Mindre än 5% av population som röker, WHO definition.