



Tio deltagare i ett rehabiliteringsprojekts uppfattning av naturen och stadsmiljön utifrån en hälsoaspekt

Ida Friederici Linda Schmidt

Handledare: Bengt Israelsson

C-uppsats, 15 högskolepoäng

Hälsopromotionsprogrammet

Institutionen för omvårdnad, hälsa och kultur/Högskolan Väst

Vårterminen 2009

Abstrakt

Titel: Tio deltagare i ett rehabiliteringsprojekts uppfattning av naturen och stadsmiljön utifrån en hälsoaspekt.

Syftet med denna uppsats är att undersöka vad tio deltagare i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur, har för uppfattning av naturen och stadsmiljön utifrån en hälsoaspekt.

Intervjuer valdes som metod då det ansågs att det var den mest lämpliga metoden för att svara på syftet. Med intervju som metod fanns möjlighet att fördjupa sig i individens syn och tankar kring området natur. Intervjuerna analyserades med inspiration från Steinar Kvaales meningskategorisering.

Resultatet visade att majoriteten av respondenterna mår bra av att vistas i naturen och i dess omgivning bland växter och djur. Deltagarna upplever att stadsmiljön är en plats där stress och buller från trafik är framträdande men trots det ser många staden som sin naturliga miljö. Flertalet av respondenterna framhåller ett lugn i naturen och en möjlighet att koppla av samt en tystnad som inte finns i samma utsträckning som i staden. Det är inte ansträngande att vistas i naturen och där det finns möjlighet att hämta kraft för att klara av vardagen.

Nyckelord: Natur, Må bra, Stadsmiljö, Stress

Abstract

Title: The view of nature and the urban environment from ten individuals in a rehabilitation program with focus on nature, from a health point of view.

The purpose with this paper is to examine the view of nature and the urban environment from a health point of view, from ten individuals in a rehabilitation Program, with focus on nature.

Interview was chosen as method due to it was considered to be the most appropriate method to respond to the purpose of the paper. Using interview as method made it possible to understand the insights and thoughts of the individuals about the nature. The interviews were analyzed with inspiration from Steinar Kvale and his “meningskategorisering”.

The result showed that the majority of the individuals experienced wellbeing when visiting the nature and its environment among plants and animals. The individuals experienced that the urban environment is a place where stress and noise from traffic is frequent. Despite that, many individuals feel that the natural environment for them is the urban environment. Most of the individuals points out that there is calm in the nature and a possibility for relaxation that does not exist in the urban environment in the same extent. The individuals describe the possibility to cope with the everyday life through the strength they receive from the nature.

Keywords: Nature, Wellbeing, Urban Environment, Stress

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1. Rehabiliteringsprojektet	1
1.2. Syfte	2
1.3. Frågeställningar	2
2. Teori/Tidigare forskning	2
2.1. Definition på natur	2
2.2. Människans uppmärksamhet	2
2.3. Uppmärksamhetens betydelse för återhämtning från stress	3
2.4. Natur och stadsmiljöns påverkan på stress	4
2.5. Relation till en stabil omgivning	4
2.6. Tillfrisknande i olika miljöer	5
2.7. Betrakta naturen	6
2.8. Fyra begrepp som hjälper till i skapandet av en återhämtande miljö	6
3. Metod	7
3.1. Bakgrund	7
3.2. Intervju	7
3.3. Validitet och reliabilitet	8
3.4. Etiska överväganden	8
3.5. Analys av datamaterial	8
4. Resultat	9
4.1. Upplevelser av naturen	9
4.1.1. Beskrivning	9
4.1.2. Intresse	10
4.1.3. Beträktelser	10
4.1.4. Förändringar	11

4.1.5. Det vackra	11
4.1.6. Lugnet	12
4.1.7. Styrkan och kraften	12
4.1.8. Bara vara	12
4.1.9. Fysisk aktivitet	12
4.1.10. Människor	13
4.1.11. Djurlivet	14
4.2. Stadsmiljön i relation till naturen	14
4.2.1. Den rätta miljön	14
4.2.2. Båda miljöerna behövs	15
4.2.3. Stressen	16
4.2.4. Tystnaden	16
4.2.5. Komma bort	16
4.3. Kontakt med människor	17
5. Metoddiskussion	18
6. Resultatdiskussion	19
6.1. Slutsats	22
6.2. Framtida forskning	22
7. Referenslista	23
Bilaga 1: Intervjumall	

1. Inledning

Stigsdotter (2003) menar att för 5000 år sedan står det skrivet i Gilgamesh-eposet, som har kallats världens äldsta litterära verk, att trädgård var bra för individens välbefinnande (enligt Abrahamsson & Tenngart 2003). En miljö som stimulerar våra sinnen och som innehåller ren och frisk luft har igenom tiderna haft en läkande inverkan på kropp och själ (Stolt enligt Abrahamsson & Tenngart 2003). Sedan 1700-talet har naturen används som ett terapeutiskt hjälpmedel för socialt belastade grupper (Sundberg & Öhman enligt Abrahamsson & Tenngart 2003). Vid denna tid började det anläggas sjukhus och sanatorier i natursköna omgivningar med vackra parker och trädgårdar (Schmidtbauer enligt Abrahamsson & Tenngart 2003). Under 1800-talet trodde medicinsk expertis på att naturen hade hälsoeffekter i form av exempelvis frisk luft. Från denna tid och fram till 1900-talets början tog läkaren Ernst Westerlund fasta på naturens och trädgårdens kurerande effekt på människan. Han hade hårt arbete och motion i natur och trädgård som en terapiform för människor som idag skulle klassas som utbrända (Grahm enligt Johansson & Küller red. 2005). Trädgårdsterapi började användas efter andra världskriget för soldater med posttraumatisk stress (Gerlach-Spriggs et al., enligt Abrahamsson & Tenngart 2003).

Av tradition är svenskar intresserade av naturen. Under urbaniseringen växte friluftslivet fram och svenskarnas behov av att komma ut i skog och mark började organiseras av organisationer såsom till exempel Frilufsfrämjandet och Svenska scoutförbundet. Det tankesättet har följt med sedan dess (Sundberg & Öhman enligt Abrahamsson & Tenngart 2003).

I SOU-rapporten (2000:91) beskrivs de nationella målen för folkhälsan, varav målområde sex handlar om tillgängliga grönområden för rekreation. I målområdet beskrivs att det idag finns kunskap om att naturen har en återhämtande inverkan från stressstillstånd. För att människan ska kunna ta till sig nya impulser och tankar behöver denne först återhämta sig genom vila och avkoppling. Det är betydelsefullt för människans hälsa att det finns möjlighet att vistas ute i natur i form av grönområden, parker eller i naturområden i det egna bostadsområdet.

SOU-rapporten (2000:91) ligger till grund för regeringens proposition (2002/03:35). I målområde fem beskrivs att människan med hjälp av grönområden kan få möjlighet till rekreation. Tillgången till en grön omgivning i det närliggande bostadsområdet har också betydelse för rekreation. Studier uppvisar att människans vardagsmiljö har en stor inverkan på stressnivåer och hälsa hos individen. Natur och grönområden genom kulturupplevelser och skapande verksamhet har visat sig ha en särskild förmåga att påverka människors möjlighet att återhämta sig från stress.

Hur ser individer idag på naturen och dess hälsoeffekter? Hur ser de på naturen i förhållande till stadsmiljön? Vi var intresserade av att undersöka hur människor som befinner sig i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur ser på dessa frågor, då de är där i ett rehabiliteringssyfte.

1.1. Rehabiliteringsprojektet

Projektet har funnits i två år och dess syfte är att arbetslösa och sjukskrivna ska få en ökad livskvalitet så att de ska ha möjlighet att kunna återgå till yrkesliv eller studier samt att naturområdet vid projektet ska utvecklas. Det innefattar naturvård, trädgård- och hästskötsel, matlagning, secondhandförsäljning, snickeri samt pyssel. Det finns även en bokcirkel och

samtalsgrupp. Deltagarna som vistas i projektet nu har bland annat stressrelaterade sjukdomar, psykiska diagnoser samt är före detta missbrukare. Trettio deltagare är inskrivna samtidigt och de vistas där mellan tre till sex månader, men ingen bor i projektets lokaler, utan det pågår endast på dagtid. Projektet har tre anställda, varav två på halvtid. Den projektansvarige är präst och de två halvtidsanställda är psykiatrisjuksköterska och socionom (enligt projektledaren, e-post, 20 maj 2009).

1.2. Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka vad tio deltagare i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur, har för uppfattning av naturen och stadsmiljön utifrån en hälsoaspekt.

1.3. Frågeställningar

1. Hur beskriver deltagare i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur, upplevelsen av naturen och dess hälsoeffekter?
2. Hur beskriver deltagare i ett rehabiliteringsprojekt stadsmiljön i relation till naturen och dess hälsoeffekter?

2. Teori/Tidigare forskning

Teoriavsnittet inleds med en beskrivning av naturen utifrån Kaplan och Kaplans definition. Därefter följer teoridelen med att förklara riktad och spontan uppmärksamhet samt vad uppmärksamheten har för betydelse för individens återhämtning ifrån stress. Vidare följer miljöns påverkan på stress, samt omgivningens betydelse för återhämtning, relationen till omvärlden. Slutligen beskrivs tillfriskanden i olika miljöer samt fyra begrepp som kan hjälpa till i skapandet av en återhämtande miljö.

2.1. Definition på naturen

Rachel och Stephen Kaplan (1989) är professorer i miljöpsykologi. De talar om att naturen innefattar många miljöer. Den beskrivs ofta som en grön miljö men vid skiftningar i årstider kan den även beskrivas som vit, brun, röd eller gul. Naturen inkluderar miljöer eller landskap med växter samt parker, öppna platser, ängar och villaträdgårdar. Naturen är inte begränsad till att innefatta miljöer långt bort från människan, utan inbegriper även miljöer där människan har planterat växter och träd, likväl på platser där denne haft en väldigt liten påverkan på omgivningen. Det kan finnas natur i lant- såväl som i stadsmiljön.

2.2. Människans uppmärksamhet

Kaplan & Kaplan (1989) använder begreppet mental utmattning som ett annat ord för stress. Stress infinner sig i situationer som kan upplevas som hotfulla eller i situationer när en individ gör något denne trivs med. I det senare avseendet finns det ingen förväntan på skada, men det kan ändå leda till mental utmattning. Begreppet mental utmattning är komplext då individen kan fungera delvis kroppsligt och delvis mentalt, men trots det inte fungera helt funktionellt. Individen kan då bli klassad som mentalt utmattad.

För en mentalt utmattad individ anser Kaplan och Kaplan (1989) att det är ansträngande att göra något som kräver uppmärksamhet då det krävs fokusering. Däremot att göra något som

anses intressant eller roligt ses inte som lika ansträngande, då individen inte behöver rikta hela sin uppmärksamhet på företeelsen. De talar om att det finns två olika uppmärksamheter hos människan med olika ansträngningsgrad.

Den riktade uppmärksamheten kräver koncentration enligt Kaplan och Kaplan (1989) och inte alltid på det som verkar mest intressant, medan den spontana uppmärksamheten däremot kräver mindre ansträngning. Företeelser kan locka och verka intressanta vilket gör att individen blir intresserad av att utforska dem. Det kan till exempel vara saker som är vackra eller som ser annorlunda ut. Hur kan det kopplas till mental utmattning? Författarna anser att för att kunna koncentrera sig och kunna fokusera på en företeelse eller en tanke, måste allt annat stängas ute och hämmas. Genom det perspektivet blir andra stimuli hot som försöker rikta uppmärksamheten ifrån den ursprungliga företeelsen. De menar att människor som konstant använder den riktade uppmärksamheten kan bli mentalt utmattade. När individen använder den riktade uppmärksamheten går det åt mycket energi för att undvika att bli distraherad. Genom att ständigt hämma distraktioner menar författarna att det är tydligt att den riktade uppmärksamheten blir anledningen till att människor blir mentalt utmattade. Befinner sig en människa i en krissituation eller i en annan situation där det finns många stimuli som kräver ansträngning leder det till att den riktade uppmärksamheten används mycket, då det går åt mycket energi åt att stänga ute alla distraherande stimuli runtomkring. När en individ är mentalt utmattad har denne överarbetat sin riktade uppmärksamhet vilket innebär att den behöver vila. Sömn är ett sätt men har dock begränsningar vad gäller att uppnå återhämtning. Idealt är att vila den direkta uppmärksamheten även i vaket tillstånd. Det betyder att människan måste vistas i miljöer som innebär minimala krav på riktad uppmärksamhet. Genom att individer kan ha en fascination för företeelser som ses som vackra eller intressanta används däremot den spontana uppmärksamheten och därmed får den riktade uppmärksamheten möjlighet att vila.

Kaplan & Kaplan (1989) menar att förr i tiden var det intressanta i miljön det som behövde göras, vilket innebar att den riktade uppmärksamheten inte användes i så hög grad. I dagens samhälle med en ökad specialisering spenderar individen mer tid på att utöva en aktivitet, vilket kräver mycket av den riktade uppmärksamheten men även disciplin. Numera utsätts människan för stimuli som är mer intressanta än viktiga. Det leder till att den riktade uppmärksamheten utnyttjas i hög grad och fokusering på det som borde prioriteras blir därmed svårare.

2.3. Uppmärksamhetens betydelse för återhämtning från stress

Roger Ulrich är professor i miljöpsykologi. Han (enligt Ulrich et al., 1991) menar att individer under århundraden har formats av naturen. Han talar om sin psykologiska utvecklingsteori (psychoevolutinary theory) som menar att människan svarar olika på företeelser i naturen och att det är en omedveten känslomässig respons vilken sker reflexmässigt. Den känslomässiga responsen har ett stort inflytande på människans uppmärksamhet och påverkar hur denne beter sig. Individen reagerar reflexmässigt på företeelser i naturen såsom sol, vatten, vegetation, spindlar, blod, höjder och mörker. Det påverkas av föregående känslor, tankar och fysiologiska status. Det avgör om människan närmar sig eller drar sig undan företeelserna, då människan upplever olika stressgrader. Blir människan till exempel utsatt för ett hot, kommer denne att få en känslomässig reaktion i form av rädsla och ogillande. Det leder till att individen snabbt motiveras att dra sig undan faran. Det ovanstående benämns av Ulrich som minnesliknande funktioner då människan fungerar optimalt i naturen och baserar det på tiden då människan var beroende av naturen och då livet utgick från dess premisser. Ulrich anser att stadsmiljön med dess onaturliga miljö kan

medföra stress och otrygghet. I den miljön har människan svårt att använda sina överlevnadsreflexer och måste istället använda sitt logiska tänkande. Medan däremot människor som är stressade och som vistas i miljöer i naturen som inte upplevs som hotande, kommer att få ett ökat välbefinnande. Vistelse i naturliga miljöer utan hot medför bättre möjlighet att hantera reaktioner som utlöser stress, vilket har en stärkande effekt på individen. Positiva känslor kommer att förekomma inom minuter snarare än timmar efter vistelse i naturen, men det beror på hur snabbt individen svarar på stressen. Ulrich menar att uppmärksamhet kan spela en framträdande roll både för återhämtning i naturliga miljöer utan hot, samt vad det gäller att avgöra om miljön i omgivningen innehåller risk eller hot. Naturen är viktig för människan oavsett hur den är beskaffad.

2.4. Natur och stadsmiljöns påverkan på stress

Ulrich et al., (1991) genomförde en studie där det undersöktes skillnader på människors stressreaktioner mellan naturliga och stadsliga miljöer. En naturlig miljö likställs för Ulrich et al., med naturen. Den huvudsakliga hypotesen var att vistelse i ohotade naturliga miljöer skulle bidra till en större återhämtning från stress än kontakt med stadsmiljöer. De ville undersöka om människor som vistats i naturliga miljöer utan hot, upplever mer positiva känslor samt nedsättning i fysiologiska värden, än de som vistats i stadsmiljöer. Studien baserades på filmer med olika teman. Den första filmen visades för samtliga deltagare och var en svartvit film om prevention av arbetsolyckor, som hade inneburit stressreaktioner för tidigare åskådare. Därefter delades deltagarna upp i grupper där de fick se på olika filmer i färg. Två filmer var naturfilmer, den ena visade vegetation med mycket träd och öppna fält där deltagarna hörde fågelkvitter och en bris från havet. Den andra filmen visade mycket träd och vatten, och i den hördes ljud från havets vågor. De övriga filmerna visade stadsmiljöer. Två filmer visade trafik, den ena med mer trafik och högre ljudnivå än den andra. De resterande två filmerna visade shoppingmiljö med skillnad i antal fotgängare samt ljudnivå. Överlag innehöll filmerna med stadsmiljö en högre ljudnivå än naturfilmerna. Under tiden deltagarna såg på filmerna togs fysiologiska tester på dem. Mätinstrumenten mätte uppmärksamheten hos individerna, svettkörtlar, blodtryck och puls samt hjärnaktivitetens påverkan under stress och avslappning. De fick även fylla i ett frågeformulär där de rangordnade sina känslor före och efter stressreaktionen på en femgradig skala. Frågeformuläret baserades på känslorna rädsla, positiva känslor, ilska/aggression, uppmärksamhet/intresse och sorgsenhet. Resultatet från frågeformuläret stämde relativt väl överens med de fysiologiska testerna av hur deltagarna kände sig. De fysiologiska testerna likväl som frågeformuläret visade att naturmiljöerna gav mindre stress än stadsmiljöerna. Deltagarna som sett naturfilmerna återhämtade sig fortare från stress än de som sett stadsmiljöfilmerna. De fysiologiska mätningarna visade på en större uppmärksamhet under naturfilmerna än under stadsmiljöfilmerna. I frågeformuläret påvisades mindre rädsla, mindre ilska samt mer positiva känslor hos dem som såg filmerna med naturmiljö.

2.5. Relation till en stabil omgivning

I Ottosson (2007) står det om Harold Searles som är psykoanalytiker och denne menar att människor i kris behöver en stabil omgivning omkring sig för att må bra. Searles talar om att människan kan ha enkla relationer till döda ting, till exempel till stenar och mer komplicerade relationer i form av de till växter och djur. De mest komplicerade relationerna är de till andra människor. Searles anser att människor i kris i första hand behöver klara av enkla relationer för att sedan gradvis utveckla och hantera de mer komplicerade relationerna.

Johan Ottosson är hortonom, expert på trädgårdsvetenskap. Genom en trafikolycka 1991 drabbades han av en hjärnskada och hamnade på Orups sjukhus där han rehabiliterades. Ottosson (2007) kände igen sig i Harold Searles resonemang kring betydelsen av omgivningen och miljön för en individs psykiska hälsa då det stämde överens med hans egna upplevelser efter hjärnskadan. Han beskriver sina upplevelser av att vara ute i naturen och naturens läkande kraft. Under tiden på Orups sjukhus var Ottosson mycket ute i naturen och upplevde att naturen hjälpte honom att återhämtas. Han upplevde att naturen inte ställde några krav som annars påträffas överallt i dagens samhälle. Innan olyckan trivdes han med att omges av många människor till exempel på fester eller på arbetet, men efter olyckan förändrades det. Efter olyckan ville han helst vara själv ute i naturen där han kände ett lugn och en samhörighet.

2.6. Tillfrisknande i olika miljöer

Patrik Grahn arbetar som forskare med landskapsplanering. I Grahn och Ottosson (1998) står att läsa att dessa ville undersöka skillnaderna mellan att spendera tid inomhus och utomhus i trädgården. De ville utifrån Kaplan och Kaplans teori kring koncentration, undersöka om äldre individer som befinner sig utomhus i en grön omgivning får en ökad fokusering i jämförelse med vistelse inomhus. Resultaten visade att koncentrationsförmågan ökade avsevärt hos de äldre när de vistades utomhus. Grahn och Ottosson gjorde en vidareutveckling av den studien som även den baseras på undersökningar av koncentrationsförmågan hos äldre vad gäller vistelse i utomhus och inomhusmiljöer. Resultatet visade på att samtliga som deltog i undersökningen önskade vara ute flera gånger i veckan. Omkring hälften hade möjligheten att vara ute så mycket de ville, medan den övriga gruppen inte hade möjlighet till det på grund av fysiska handikapp. Det framkom även att vistelse i parkmiljö var betydelsefullt. De känslor som de flesta äldre upplevde var att de blev mer harmoniska samt gladare och piggare. Varför de äldre ville vistas i parken var det spridda svar på. Frisk luft kom först, sedan att röra på sig, se växtligheten samt att upptäcka djur. Höra ljud från naturen sågs även som anledning till att dessa ville vistas i parken.

Ulrich (1984) genomförde en studie med syfte att undersöka om det fanns en koppling mellan utsikt från ett fönster med en naturlig grönskande miljö och återhämtning, hos gallblåspatienter. Fyrtiosex patienter observerades och hälften av dessa blev tilldelade sängar med fönsterutsikt mot en tegelvägg medan den övriga hälften blev placerade mot ett skogsområde. Resultatet visade att patienterna med vy mot skogen vistades färre dagar på sjukhuset samt behövde färre starka smärtstillande mediciner än de som hade utsikt över tegelväggen. De tillkallade även sjuksköterskan mer sällan än de med utsikt mot tegelväggen.

Clare Cooper Marcus (2005) är professor i arkitektur och landskapsarkitektur. Hon utförde en studie kring hur sjukhus använde sig av utomhusmiljö i form av en trädgård för tillfrisknande av patienter. Av de tillfrågade upplevde 95 % av dem en positiv känslomässig förändring av att ha befunnit sig utomhus i en trädgård. De gick från att ha varit ängsliga, stressade och deprimerade till att bli mer lugna och balanserade. Av de tillfrågade upplevde fyra femtedelar att de kände sig mer lugna och avslappnade efter att ha spenderat tid i trädgården. Majoriteten av de tillfrågade svarade att vad som gjorde att de mådde bättre var utomhusmiljön i form av natur, träd och plantor. 59 % svarade på samma fråga att det var lukter, ljud och den friska luften som gjorde att de mådde bättre.

Stigsdotter (2003) menar att det finns trädgårdar i närhet av sjukhus som visat sig påverka patienternas hälsotillstånd negativt. Ett exempel är *The Bird Garden* i U.S.A, som konstruerades för mycket sjuka patienter vid en cancerklinik. Eftersom cancerpatienter är

känsliga för infektioner då de utsätts för strålbehandlingar skapades det med hjälp av en konstnär, en trädgård utan vatten och växter, då jord innehåller mycket bakterier. Trädgården blev abstrakt och svår att förstå för patienterna. I trädgården hade det skapats stiliserade människohänder som bar på burar med konstgjorda fåglar med spetsiga näbbar. Många av patienterna var känsliga och utifrån deras sjukdomssituation uppfattade de händerna som dödens händer som försökte dra ner dem i underjorden. Fåglarnas näbbar tolkades som injektionsnålar. Fler än var femte patient hävdade att de mådde dåligt på grund av trädgården. *The Bird Garden* stängde därmed och istället anlades en trädgård med växtlighet och vatten. Cancerpatienterna utsattes för ett obefogat lidande på grund av designers okunskap gällande behovet av en utemiljö som är anpassad utifrån deras behov då miljön kan påverka hälsan både i positivt och negativt riktning.

2.7. Betrakta naturen

Enligt Kaplan och Kaplan (1989) är det en viktig del att betrakta miljön i naturen då det kan ge både välbehag och lust och även skapa möjlighet för tankarna att vandra. Som individ kan denne betrakta naturen medan en aktivitet utförs, till exempel gräva i jorden eller genom att passivt betrakta naturen och då vara antingen medveten eller inte om vad som sker i omgivningen. En promenad i närmiljön kräver följaktligen mer ansträngning än att sola i trädgården. Individer som tränar eller promenerar i skogen kan uppskatta naturen på olika sätt, till exempel vårtecken. Somliga lägger märke till blommor medan andra uppmärksammar förändring i färg på växter eller en fågels bo. En individ kan även betrakta naturen inifrån, genom att se ut genom ett fönster och behöver därmed inte vara i naturen. Genom att ha möjlighet att se ut genom ett fönster får tankarna även möjlighet att vandra. En studie utförd av Talbot & Kaplan 1984 poängterade vikten av att betrakta naturen som ett medel för att få tankarna att vandra. Detta oavsett om naturen betraktades från ett fönster eller om en individ vistades utomhus. Att se löv svepa förbi med vinden, olika skiftningar och förändringar i vädret i olika tider bidrog till ett intresse hos deltagarna på ett sätt som lämnade plats för andra tankar. När tankarna tillåts vandra kan det åtföljas av känslan att komma bort även om en individ skulle beskåda en bekant miljö menar författarna.

2.8. Fyra begrepp som hjälper till i skapandet av en återhämtande miljö

Kaplan och Kaplan (1989) talar om fyra begrepp som alla har betydelse för att skapa en återhämtande miljö. Det förstnämnda är fascination. Närmiljön och trädgårdsmiljön kan spela en stor roll vad det gäller innehållet för fascination. Fascination är framförallt ett viktigt element för att den spontana uppmärksamheten används och på så vis får den riktade uppmärksamheten vila. Det är även ett sätt att hindra människor från att bli uttråkade. De anser att mycket av den naturliga miljön innehåller mjuk fascination. Det innefattar företeelser som har ett estetiskt värde, till exempel moln och solnedgångar och som medför att individen får ett reflektivt tänkande.

Att komma bort menar Kaplan och Kaplan (1989) främjar en återhämtning. Begreppet kan liknas vid en flykt från en plats individen normalt vistas i eller något denne normalt gör i sin vardag. Det kan till exempel handla om att komma bort från ansträngande ljud i omgivningen, folkträngsel eller dagliga rutiner. Det kan även handla om ett behov av att komma bort från distraktioner eller tankar. För många innebär vistelse i naturen något utöver det vanliga och kan därmed vara ett sätt att komma bort. Individer kan antingen fly till naturen mentalt, i tanken eller genom att bege sig ut dit fysiskt. Författarna menar dock att individen inte behöver gå långt från sitt hem för att få känslan av att komma bort från till exempel arbetet. Det kan räcka med trädgården tillhörande hemmet, där individen kan få distans från vardagen.

Kaplan och Kaplan (1989) talar även om begreppet omfattning som viktigt för en återhämtande miljö. Att befinna sig på en plats där individen känner att **denne** är en del av ett större sammanhang är något som den vane naturmänniskan ser som tillfredsställelse. En plats som går bortom det som omedelbart ses och en plats där individen kan känna att denne befinner sig i en annan värld. De menar att naturen inger en känsla av naturlighet, om hur saker och ting skall vara samt en känsla av att vara i en annan värld.

Det sista begreppet enligt Kaplan och Kaplan (1989) är förenlighet **och** handlar om att människans syfte stämmer med kraven i naturen. Människan kan uppleva att det är lättare att känna harmoni när denne befinner sig i naturen. Det är även mindre ansträngande där än att befinna sig i en stadsmiljö även om individen är mer bekant med den miljön än med en naturmiljö.

3. Metod

Metodkapitlet inleds med val av ämnesområde samt intervju som metod. Därefter beskrivs upplägg på intervju, sedan följer validitet och reliabilitet, etiska överväganden samt analysmetoden.

3.1. Bakgrund

Vår strävan var att vi ville undersöka vad individer i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur, hade för syn på naturen och dess hälsoeffekter. Från början ansågs intervju vara den mest lämpliga metoden till vårt syfte och därmed valdes den. Utifrån deltagarnas bakgrund skulle det vara intressant att undersöka närmare hur naturen kan påverka deras hälsa.

Inledningsvis sökte vi efter verksamheter på Internet som arbetade med naturen som rehabiliteringsform och på så vis kom vi i kontakt med ett projekt som arbetade utifrån det. Projektledaren kontaktades via telefon, då denne blev informerad om vilken högskola vi studerade på samt att vi skulle skriva en c-uppsats om natur och hälsa. Denne blev även tillfrågad om det fanns möjlighet att komma och intervju deltagare i projektet kring det. Projektledaren berättade att det var runt trettio deltagare och att denne trodde att det fanns möjlighet att få deltagare att ställa upp på intervju. Kontakt hölls via e-mail med projektledaren för att ta reda på bakgrundsinformation om projektet. Även hur vi kunde få tag i deltagare samt om det fanns möjlighet att sitta i en avskild miljö under intervjutillfällena. Ledaren för projektet berättade att det fanns möjlighet att sitta avskilt och föreslog att vi skulle komma på ett måndagsmöte som alla deltagare vanligtvis finner sig på. Vi närvarade under mötet och fick fyra intervjuer inbokade. Efter hand tillkom det sex intervjuer som kontaktades under de första intervjutillfällena. På så vis kom vi i kontakt med de sista intervjuerna genom tillgängligheten, se Brymans (2002) bekvämlighetsurval.

3.2. Intervju

Intervjumallen bestod utav tjugo i förväg konstruerade frågor som baserades på teorin. Frågorna var av karaktären halvstrukturerade, se Lantz (2007) då våra respondenter ombads att beskriva sin uppfattning kring det i förväg bestämda området natur. Frågorna ställdes i en bestämd ordning och följdfrågor som ansågs meningsfulla i sammanhanget. Inledningsvis ställdes en öppningsfråga för att respondenterna skulle få tala fritt och känna sig bekväma med oss. Frågorna innefattade välmående, stress samt miljöer såsom till exempel natur och stadsmiljö. Dessa frågor var utformade såtillvida att deltagarna hade möjlighet att uttrycka

sina tankar, sin syn och relation till dessa områden. Deltagarna hade möjlighet att svara som de ville utifrån de i förväg konstruerade frågorna om naturen.

3.3. Validitet och reliabilitet

Enligt Bryman (2002) handlar validitet om att undersökningen mäter det den avser att mäta. Reliabilitet handlar om undersökningens metod är beskriven så pass tydligt så att det går att göra om undersökningen. Det utfördes en pilotstudie på fyra individer innan intervjuerna ägde rum för att undersöka om frågorna var förståeliga samt om de var utformade på ett sätt som gav utrymme för att ge en inblick i respondenternas syn på området. Pilotstudien gav möjlighet att ändra på frågor som kunde beskrivas på ett tydligare sätt i relation till dess syfte.

Respondenternas syn och tankar har lyfts fram såsom de beskrevs av dem. Dock hade en av respondenterna vid intervjutillfället med sig ett anteckningsblock där denne hade nedtecknat information om ämnen som skulle kunna tas upp under intervjun. Det var därmed svårt att veta vad som var dennes egna åsikter och vi valde att inte ha med sådant där vi var tveksamma på det. Vi valde att spela in intervjuerna och transkribera dem, skriva ner ord för ord vad som sades, för att öka reliabiliteten. På så vis fanns det möjlighet att gå tillbaka i materialet och läsa vad som sagt och i vilket sammanhang.

3.4. Etiska överväganden

Individerna som deltog i undersökningen deltar i ett rehabiliteringsprojekt med naturen som hjälp. Dessa individer har en nära tillgång till naturen och kunde bli påverkade av tron på att naturen är positiv för deras situation. Vi valde att inte publicera vare sig namn på respondenterna eller projektets namn för att anonymiteten ansågs viktig i avseende att inte utelämna någon respondent och dennes syn och tankar. Innan intervjun påbörjades blev respondenterna informerade om att uppsatsen och frågorna handlade om natur och hälsa. De blev även informerade om att deras svar var anonyma. De tillfrågades om de godkände att intervjun spelades in för att underlätta bearbetningen av intervjuerna samt för att vi inte skulle lägga värdering i deras svar. Det beskrevs att avsikten var att ta del av deras syn på naturen och att det inte fanns något svar som var rätt eller fel. Det nämndes vidare vilka som kommer att ta del av materialet i uppsatsen. Vi valde att intervjua deltagarna enskilt på grund av att det skulle vara en lugn miljö för respondenterna, så att de skulle känna sig trygga och avslappnade under intervjun. En del av respondenterna kom självmant in på känsliga ämnen under intervjuerna, vilket inte användes i uppsatsen då det inte var relevant till syftet. Under ett fåtal tillfällen intervjuades respondenterna i ett rum utan dörr och avskildhet. Respondenterna var medvetna om att det fanns folk i närheten som skulle kunna ha hört delar av samtalet, men för dem innebar det inget hinder att sitta där.

3.5. Analys av datamaterial

Intervjuerna tog mellan tjugo till sextio minuter. Samtliga intervjuer spelades in på diktafon, kassetbandspelare eller mobiltelefon och transkriberades ord för ord för att undvika tolkning av respondenternas svar. Vi skrev även med pauser, skratt samt störningsmoment för att all information skulle komma med. Men även ifall något speciellt uppmärksammades under intervjutillfället som skulle kunna vara relevant vid analysen. Därefter skrevs datan ut för att lättare kunna analyseras.

Analysprocessen inleddes med att vi läste intervjuerna enskilt och strök under, sovrade och lyfte fram sådant som kunde vara relevant till syftet, frågeställningarna och teorin. Tillsammans diskuterade vi och gick djupare in i intervjuerna och skrev ned uppfattningar som deltagarna framhöll kring det. Sedan lyfte vi fram likheter och skillnader inom områdena och i vilket sammanhang de talade om det. Utifrån det skapades kategorier som sedan användes som rubriker i resultatet. Vi gick in i intervjuerna och lyfte fram passade citat kopplat till syfte och innehållet i meningskategorierna. Kategorierna växte fram under bearbetningen av intervjuerna och baserades delvis på teorin samt sådant som kopplas till syftet och frågeställningarna. Därmed har vi varit inspirerade av Steinar Kvaales (1997) analysmetod meningskategorisering. Rubrikerna i resultatet och dess innehåll baseras på respondenternas skildringar av naturupplevelser och i vilket sammanhang det nämns, exempelvis hur de mår. Kategorierna utformades utifrån respondenternas utsagor och teorin, samt syfte och frågeställningar var med i processen.

4. Resultat

Resultatet bygger på utsagorna från tio intervjuer med deltagare i ett rehabiliteringsprojekt utifrån deras tankar och uppfattningar om naturen utifrån en hälsoaspekt. Resultatet presenteras i tre delar, där den första delen berör deltagarnas upplevelse av naturen och dess hälsoeffekter. Den andra delen består av deras syn på stadsmiljön i relation till naturen med respektive hälsoeffekter. De två delarna är i sin tur sedan redovisade i underrubriker med innehåll som speglar rubrikerna. Den sista delen innefattar betydelsen av social kontakt och därmed inte har med naturen att göra, men den faktorn visade sig ha stor betydelse för respondenterna utifrån en hälsoaspekt.

4.1. Upplevelser av naturen

I detta kapitel beskrivs deltagarnas syn på naturen och vad de uppmärksammar i naturen, vad de får för intryck från den. Det innehåller även deras intresse för naturen, vad de gör när de vistas där samt vad de får för känslor när de vistas där. Till sist beskrivs även relationen till djur och människor i naturen samt betydelsen av kontakt med människor.

4.1.1. Beskrivning

Alla har sin syn på vad naturen är och beskriver den på olika sätt. En del beskriver att naturen är allt, till exempel beskriver en respondent naturen som *allt från det pyttelilla grässtrået till att simma i havet*. Människan lever ständigt i naturen och kan inte undkomma den. Även om människan bor i en miljö med mycket betong, lever denne trots det i naturen, då det också är natur. Allt som hör till Universum beskrivs även vara naturen.

Naturen beskrivs även i jämförelse med människokroppen.

Va e din kropp för dig? Den är lika viktig naturen som min kropp som försörjer min själ alltså. Och min kropp den är en del av naturen, den är en del av fåglarna, träden, djuren, jorden, marken och vinden också ja. Det är så jag ser det. /.../

De övriga deltagarna beskriver naturen mer i detalj och ger exempel på vad naturen innefattar. Naturen beskrivs som olika miljöer till exempelvis den utanför samhället, hav, stränder,

växter, skogsmiljö, ren urskog och fjället. Trädgård med blommor och träd ses även som natur. Fortsättningsvis talas det om att skogen är natur och att en respondent helst skulle vilja bo i djungeln, då miljön som finns där är tilltalande. Djungeln beskrivs som en plats med mycket växtlighet och där det är svårt att ta sig fram samt att där finns djurliv och ljud överallt. Naturen innefattar djur, då ett fåtal respondenterna talar om fåglar och insekter som en del av naturen. Hälften av deltagarna beskriver att naturen är den mest naturliga miljön, medan en respondent menar att det inte finns någon naturlig miljö då allt är påverkat av människan om det ska dras till sin spets. Ett fåtal respondenter ser naturen som en miljö som är relativt opåverkad av människan, där naturen får vara som den är och djur och växter får vara ifred. På en del platser är naturen orörd, medan den på andra platser har blivit påverkad av människan.

Naturen beskrivs som vare sig ond eller god, den bara är. Några lyfter fram att naturen är något naturligt som de dras till och en av dessa anser att naturen är magisk. En deltagare menar att det finns mycket i naturen som medför mycket olyckor, till exempel tornado, men att det är något naturligt och att naturen är en gåva hur den än ser ut. Naturen är fin om människan inte slänger skräp i den menar en annan respondent. Den anses av en deltagare vara viktig och denne hävdar att om naturen tas bort, klarar sig människan inte längre än en vecka eller någon månad utan den.

4.1.2. Intresse

Flertalet av respondenterna har ett intresse för naturen vilket funnits länge och ett behov av att vistas där. De flesta vistas ofta i naturen, då de menar att de mår bra av det. Intresse för fåglar har många medan hav, fiske, insekter även är intressen. En respondent brukar samla på pinnar när denne är ute i naturen eller annat som har roliga former. En respondent beskriver att denne först läser en text för att sedan gå ut i naturen och uppleva det som står, genom hörsel och synintryck och se om det överensstämmer med verkligheten. En av deltagarna framhåller att denne har en fascination för naturen och dess innehåll och det innefattar även kulturhistoria och gamla ödegårdar. Respondenten ser det som sin värld och att denne hör hemma där, och jämför det med Nirvana. Denne respondent beskriver relationen till naturen som en hobby och ett intresse.

/.../ just för mej e de väldigt viktigt. De e som en hobby, intresse. Både naturvetenskapligen. Jag laddar ner en pdf-fil från ett amerikanskt universitet om bävvar å så. Eller bara sitta där å lyssna på Ramberget, titta på småfåglar. Insekter eller vad som helst. Aah som en hobby eller intresse/.../

4.1.3. Beträktelser

Deltagarna talar om att de gör olika iakttagelser när de vistas i naturen. De ser växtlighet i form av till exempel blommor och träd samt sjöar. En deltagare hävdar att denne betraktar allt som rör sig i naturen. Ett fåtal av respondenterna talar om att de går ut för att beskåda fåglar. En av dessa beskriver att varje gång denne promenerar, vilket sker tre till fyra gånger om dagen, observeras fågelarter. En deltagare beskriver att denne vill betrakta sådant som inte syns ofta i naturen och denne åkte iväg för att iakttä en speciell fågel. Vidare beskriver denne att den vill se så mycket som möjligt av naturen, till exempel djungler, stäpper och fiskar.

Deltagaren menar att alla olika naturmiljöer till exempel skog, berg och stigar har sin charm

och att denne älskar naturen. Flera beskriver hur fantastisk och fascinerande naturen är och en deltagare anser att det är först när människan lär sig att betrakta och studera naturen som det går att förstå hur fantastisk den är.

En deltagare talar om att det finns olika naturmiljöer och att dessa ger olika intryck.

Tycker det är skönt att bara promenera, ta in alla intryck. /.../ Det är ju klart att det är skillnad. Du ser ju inga älgar ute i skärgården om man säger så, ute på klipporna. Det finns inte så mycket måsar i tallskogen heller. Så dom har egna intryck att ge, alla olika /.../

4.1.4. Förändringar

Några respondenter talar om variation i naturen, i form av årstidsskiftningar. De ser förändringar i naturen under olika årstider, då de uppmärksammar till exempel hur blommorna uppkommer för att sedan vissna. Hur fåglarna bygger bo för sina ungar, matar dem för att sedan se när de lär sig flyga ut ur boet.

En av respondenterna har hittat en speciell plats där denne fotograferar förändringarna för att kunna behålla dem.

Vissa dagar är sjön böljande och så är det helt stilla med slöjor på vattnet och /.../ vintern så kan isen va så fint med isen och så har det inte regnat å då såg det väldigt annorlunda ut. /.../ Det förändras ju hela tiden, så jag skulle vilja ha de förändringarna /.../

4.1.5 Det vackra

Några deltagare beskriver det vackra i naturen. De beskriver att resultatet av trädgårdsskötsel är vackert, men likaså blad, blommor och träd beskrivs som vackert. Skogar och hav ses som relativt opåverkade och som vackert. Skog, stigar samt sjöar beskrivs som fint. Djur talas det om och dessa beskrivs som fina. En plats som var belägen vid en sjö med omgivande skog beskrevs som vacker och fin av en av deltagarna. Denna plats sågs som speciell då dennes far växte upp där samt att denne vistades mycket där under sin barndom.

En respondent beskriver parkmiljön som vacker.

/.../ Man tycker det är vackert med träd och blommor och så, det är väl klart, det är ju trevligare å se på än grå betong.

En av deltagarna beskriver att denne alltid har letat efter det vackra. Under intervjun gör respondenten även iakttagelser av miljön utanför fönstret och naturen beskrivs som vacker och fantastisk.

Jag sitter och tittar på trädet utanför, jag har försökt teckna av det som finns utanför fönstret /.../ jag tycker det är så vackert med alla sina grenar och /.../ hur stammen liksom /.../ ska de varje år fortsätta och leva. Så att jag tycker naturen är fantastisk med allting som den är ordnad /.../

4.1.6. Lugnet

Flertalet av respondenterna talar om att det är lugnt i naturen. Naturen behövs för att kunna koppla av. Det är lugnt och stillsamt vid havet i solen och att ha utsikt över havet är en frid. Det är fridfullt att höra vågorna. En respondent talar om färgen grönt och att den kan vara lugnande.

/.../grönt kanske är en lugnande färg på träderna så att man mår bättre att vistas i det än skrikigt orange kanske hela dagarna om man skulle måla sitt arbetsrum i det. Att komma ut i grönt kanske kunde haft en lugnande effekt/.../

4.1.7. Styrkan och kraften

Det framhålls av en respondent att människan inte är skapad för att vara inomhus. Denne hävdar att människan blir trött utav det och att människan istället får energi av att vara utomhus. Medan en annan trivs i både inom- och utomhusmiljö, men föredrar att vara ute. Ett fåtal deltagare menar att naturen är en plats där människan kan hämta kraft och energi från. Naturen ses som ett andningshål där det inte förekommer stress och krav. En annan respondent menar att denne läser texter om naturen vilket ger respondenten mycket i form av kraft för att klara av vardagen. En av dem anser att genom att utföra en aktivitet i naturen får denne kraft. Det är inte ansträngande att vara i naturen, utan vistelse i naturen kan ge en kick. Ett mindre antal av deltagare talar om att de funderar och reflekterar när de är ute i naturen. Ett fåtal talar om positiva effekter av att vistas i solljus, där en respondent menar att det styrker denne.

/.../ Va ute i naturen, helst i sånt här väder med sol å. Det finns nog inget som styrker än mer själsligt tror ja. Man får styrka både kroppsligt och själsligt liksom när man är ute i solen. /.../

4.1.8. Bara vara

Några av respondenterna talar om vikten av att bara vistas i naturen utan att göra något som kräver mycket energi. En av respondenterna menar att det är relativt kravlöst i naturen. Denne sitter ibland still i naturen och ibland strövar runt och njuter. En annan respondent menar att denne söker sig till naturen för att bara vara där i skogen och trivs med att befinna sig där. Det är inte ansträngande och det känns naturligt att vara där. En respondent talar om att denne gärna skulle vilja ligga i en dunge och måla. Samma respondent beskriver sin kärlek till havet och att denne aldrig tröttnar på den.

/.../Jag älskar havet. Jag skulle nog kunna sitta ute vid klipporna hela, sitta och titta på horisonten dagarna i ända utan att tröttna/.../

4.1.9. Fysisk aktivitet

En gemensam nämnare för respondenterna är att de trivs med att göra något fysiskt aktivt i naturen. Till exempel att arbeta i naturen med trädgårdsarbete där några talar om att de brukar

vistas i trädgården hemma eller i projektet. Det handlar om allt från att plantera träd och växter, till att gräva i rabatten och mata fåglar i trädgården. Det finns även andra aktiviteter deltagarna sysselsätter sig med i naturen. Det innefattar även att plocka bär och svamp, arbeta i stallet, fotografera, fiska, gå på jakt, paddla kajak samt betrakta fåglar. Ett fåtal av deltagarna menar att det är skönt och att de blir lugna efter fysisk aktivitet. Promenera eller springa ägnar sig en del av respondenterna åt. En respondent går långa promenader samtidigt som fågelskådning flera gånger per dag. Promenaderna är långa, inte sällan två, tre mil per gång, året om. Respondenten går alltid ute själv i naturen därför att ingen klarar av att följa med i samma tempo. Ett fåtal berättar att de brukar promenera på platser de inte varit på tidigare. En respondent mår bra av att vara engagerad i många aktiviteter och spelar bland annat fotboll. En deltagare menar att motion är en komponent för den mentala hälsan och för att må bra. Denne får kraft genom att motionera vilket hjälper för att klara av vardagen. Några beskriver att fysisk aktivitet är ett sätt att hantera stress. En respondent menar att denne slappnar av bättre efter att ha varit fysiskt aktiv.

man känner sig mer nöjd med, om man jobbar mer fysiskt. Man blir trött på ett naturligt sätt om man är spänd och stressad så behöver man/.../ kroppen behöver laddas ur på något sätt det om man jobbar fysiskt då så kan man slappna av bättre efteråt/.../

En deltagare menar att denne mår bra av att vistas i skog och mark och längst med havet. Ett fåtal talar om att promenader är ett sätt för att rensa tankarna och en av dessa nämner även fågelskådning. Ett fåtal av deltagarna menar att människan mådde bättre förr än vad de gör idag. Förr arbetade människan för sitt levnadsbröd och använde kroppen mer. Numera tänker människan för långt fram i tiden och robotarna har övertagit mycket av det som människan tidigare utförde utan hjälp av maskiner, vilket ses som skrämmande. Kroppen är konstruerad för att arbeta och det har en lugnande effekt. Förr i tiden utförde människor det arbete som de var tilldelade att utföra. I dagens samhälle dras det ner överallt på arbetsplatserna vilket medför att de som fortfarande har kvar sitt arbete, får mer att göra.

4.1.10. Människor

Samtliga respondenter talar om vilken miljö och omgivning de föredrar att vistas i. En respondent föredrar att vistas själv i naturen utan andra människor i närheten. Medan några andra anser att omväxlingen mellan att vara ensam i skogen och att vistas bland människor är det viktigaste, balansen däremellan. Ibland föredras sällskap och ibland lugn och ro. Det beror på vilken sinnestämning som innehåller en av deltagarna. Genom att vistas i grupp kan människan lära sig mer om växter och djur och det är bra anser en respondent. Några talar om att de mer föredrar att vara ensamma än att vistas i grupp då de menar att det är påfrestande att vistas bland mycket människor. Medan en respondent inte vågar vara ensam i naturen på grund av rädsla för överfall. Denne har läst mycket om överfall till exempel att en man smög upp bakom kvinnor och överföll dessa, då de befann sig utomhus och lyssnade på mp3-spelare. Respondenten har även varit med om närstående som farit illa av att vistas ensamma i naturen.

Ett fåtal respondenter menar att de tycker att det är ansträngande att vistas bland människor och en talar om att denne mår dåligt av att vistas i folksamlingar. Vidare beskriver denne relationen till naturen och människor, att denne helst vill vara ute själv i naturen.

.../ Va mycket ute själv i skogen. Stänga av mobiltelefonen. Ingen radio som pratar åt så, ingen å träffa. Då mår jag, ja vill inte åka hem då. Jag vill vara där, känns konstigt att börja prata med folk igen .../

4.1.11. Djurlivet

Djur är något som återkommer i deltagarna utsagor och majoriteten talar om att de ser djur i naturen till exempel rådjur och älgar på tomten, fåglar samt insekter. De mår bra av att vistas i naturen och kring djur och det ligger i många intresse. Djuren kan såsom naturen ha en lugnande effekt på människan. Majoriteten har ett intresse för fåglar och en respondent anser sig känna igen fåglars läten vilket innebär att denne känner ett lugn. En respondent älskar djur och har många djur hemma. Några deltagare arbetar på en gård med hästar i ett stall om dagarna där en av dessa ser vistelsen där som lugnande medan en annan mår bra av att arbeta bland hästarna. Ett fåtal nämner att det är väldigt trevligt att promenera med hund och en av dem brukar låna sin kompis hund för ändamålet. Respondenten vågar inte gå ut ensam ute och hade gärna velat ha en hund som skydd mot faror. Det kan inträffa oväntade och märkliga händelser i naturen menar en deltagare, då denne vid ett tillfälle såg en mink vid havet.

En respondent vistas mycket i naturen och sitter och ser på och vidrör döda djur, vilket ses som spännande.

Ibland petar jag i ja, sånt där som ugglorna har petat i sig. Möss å sorkar å. De ligger nämligen skelett i dom här små bollarna med hår å grejer. Som inte går att smälta då va. Sånt kan vara kul, spännande. Det kan ju tyckas vara konstigt, men det e ganska spännande .../

4.2. Stadsmiljön i relation till naturen

I detta avsnitt beskrivs vad deltagarna har för syn på stadsmiljön i relation till naturen, vad deltagarna ser som den rätta miljön och behovet av de båda miljöerna. Den innefattar även stress som finns i stadsmiljön och tystnaden som finns utanför staden samt viljan att komma bort från stadsmiljön.

4.2.1. Den rätta miljön

Deltagarna beskriver olika syn kring var människan hör hemma. Stadsmiljön upplever några av respondenterna som den naturliga miljön att vistas i. I stadsmiljön är det mycket folk i rörelse och det finns det mycket att uppleva. Miljön beskrivs som pulserande samt att den kan inneha en bra atmosfär. Det är i stadsmiljön människan vistas mest i. Det finns valmöjligheter och ett större utbud gällande föreningar samt ett socialt samliv som inte anses finnas på landet i samma utsträckning. I staden finns möjligheten att vara anonym, samt möjlighet att hålla grannar, arbetskamrater, släkt och vänner på en viss distans.

En respondent talar om att stadsmiljön är miljön där denne hör hemma.

.../ Alltså ja e en stadsmänniska som mot sin vilja blivit född på landet kan man säga. Alltså stadsmiljön för mig är den rätta miljön, det här buntlandet e fel miljö kan man säga .../

Det talas om att människan antingen föds till stadsmänniska eller till landsbo. En respondent är övertygad att människan till stor del trivs bättre i staden och att staden är den rätta miljön. Det framhålls dock att stadsmiljön inte är den mest naturliga miljön för människan då den är steril. En deltagare ansåg att staden var rätt jobbig förr på grund av att det var varmt, smutsigt och kvalmigt. Förr lockade det riktiga landet, som innefattar urskog och sjöar samt att bo i tält eller paddla kanot.

Flera respondenter menar att det är tätbefolkat i städerna, det lever mycket människor där, samt att det är för många för att människan ska kunna leva ett gott liv. Det är mycket folk i staden, det finns inget utrymme och därmed går folk nästan på varandra. Människan borde vistas i mindre grupper där de känner alla, där det finns möjlighet att ha en kommunikation med alla hävdar en respondent. I en större grupp kan det vara svårare och på så vis blir det även svårare att hålla ihop gruppen. Det blir svårare för människor om de bor i ett höghus till exempel, då de inte har möjlighet att lära känna sina grannar där det bor många människor. Människorna är inte hjälpsamma i städerna, utan de tänker endast på sig själva. Stadsmiljön är inte den bästa miljön för hälsan för människan på grund av att det är mycket buller i form av trafik samt nedskräpning. En respondent menar att vistelse i naturen medför att denne klarar av den andra miljön. Denne har tidigare arbetat på ett tryckeri där det var en miljö med mycket ljud och det krävdes därmed hörselskydd. Det fanns även maskiner och lösningsmedel och det var svårt att se ut. Exempel på en naturlig miljö är ute bland fåglar, blommor och små skalbaggar samt kryp som bara kan ses i mikroskåp. Denne menar att det är fantastiskt vilken ordning det är på all samt att den naturliga miljön kan väga upp så att denne får en mental balans och mår bra.

Ett fåtal respondenter anser att naturen är den naturligaste miljön att vistas i. Några talar om att det finns ren luft i naturen samt att det är bättre luft nära havet än i staden. Ren luft är något som inte påträffas överallt och därför är det en anledning att vistas i naturen. En respondent berättar att denne endast vistas ute i skogs- och bergmiljöer och påpekar att det beror på att denne är en grottman enligt sina närstående. Människan skulle må bättre om närhet till natur och djur fanns. Människan mådde bättre förr, då denne inte levde i betongklumpar utan av det som kunde hittas i naturen i form av naturliga växter och djur som inte innehöll kemiska ämnen menar en deltagare.

Deltagarna talar om trygghet och att det är viktigt för den mentala hälsan. Trygghet i städerna finns inte på samma sätt nu som tidigare. Denne frågar sig om människan inte riskerar sitt liv i dagens samhälle där unga människor blir rånade på sina mobiltelefoner och överfallna. Det förekommer även i små byar men är inte lika påtagligt som i staden.

4.2.2. Båda miljöerna behövs

Flertalet trivs både i stads- och i lantmiljö, då det finns saker som lantmiljön har som inte staden har och vice versa. En del av respondenterna ser sig som stadsmänniskor men tycker att det är skönt att komma ut och vistas i lantmiljö ibland för att det är lugnt och stillsamt där och att det finns möjlighet att åka dit ibland för att slappna av. En respondent menar att stadslivet och naturen kompletterar varandra.

Stadsbon behöver komma ut på landet ibland å landsbon behöver komma in till stan å titta på bio/.../ titta på tavlor, gå på galleriet å titta på föredrag som förekommer här nere då i stan.

En respondent menar att denne dras både till naturen och till staden men att stadsmiljön inte ger lika mycket som naturupplevelsen. En respondent beskriver att stadsmiljön och lantmiljön samverkar och att de inte är ett motsatsförhållande dem emellan. Det ena är inte dåligt i förhållande till det andra. Visserligen kan staden vara tråkig eller ha ett bristande utbud men de kompletterar varandra rätt så bra. Ett fåtal pratar om vikten av naturmiljöer i staden, till exempel i form av parker. En deltagare menar att förutsättningen för stadsmiljön är att det finns ett grönområde där. Det har en lugnande effekt och kan vara avkopplande.

4.2.3. Stressen

En del respondenter talar om stressen och intensiteten som finns i stadsmiljön. Idag är samhället hårdare, då det är ett högre tempo med mer stress på arbetet. Många människor har bråttom och är ständigt på väg och det finns därmed ingen möjlighet att stanna upp och samtala. En respondent berättar att människan ska bli nådd överallt och det är en stress och att denne inte mår bra i den miljön.

/.../ Stressigt, mycket folk, mycket spring, mycket tjöt. De e en stressig miljö för mig, jag blir alltid trött i huvet när jag har vart i stan. Jag hade inte velat bo i en sån miljö om man säger. Jag är alldeles för lugn för de tror ja.

En respondent menar att dagens samhälle inte är bra för människan då det är mycket buller och bilar där och att människan inte är byggd för att tåla yttre stress.

4.2.4. Tystnaden

Ett mindre antal respondenter beskriver tystnaden som finns i naturen. Den beskrivs som en tystnad som inte finns överallt. Tystnaden är en fantastisk känsla som inte finns i samma utsträckning i staden som i naturen, långt från civilisationen. I Norrland används tystnaden som ett varumärke menar en av dem. En respondent beskriver avsaknaden av ljud från trafiken i naturen och denne menar att det gör ont i örat av att det är så tyst.

ja men, man är så långt från civilisationen då att man går i skogen, mossen då och det är så tyst, inga bilar hörs, inget avgasbuller, det är så tyst alltså så att det gör ont i örat, man hör inget ljud. Örat är van att höra nåt hela tiden va så att. Det, det är en speciellt, avsaknad av ljud gör att, örat är inte vant vid det vilket det känns, gör ont i örat för att det är alldeles tyst/.../det är en viss känsla, det blåser inte ens då, utan det bara, bara tystnad/.../det är en rätt så fantastisk känsla, tycker jag/.../

4.2.5. Komma bort

Några respondenter talar om att lämna allt och fly ut till naturen. Det känns bra att vara i naturen, där en av respondenterna upplever att det finns en tystnad i naturen som inte finns överallt. Komma bort från allt stressande, alla måsten i livet. En respondent talar om att det är skönt att gå ut i naturen ifall denne till exempel har bråkat och att det är en flykt från vardagen.

En respondent beskriver varför denne är ute i naturen med en önskan att få komma bort ifrån stadsmiljön.

*Ja, det är väl ett sätt att när man väl gör det så, ett sätt att komma ifrån kanske då, stan eller trafik och avgaser å sånt å. Till lugnet, tystet å sen ja bara fundera och koppla av sådär. Ja man hör ju inte det här bullret med trafik å sånt, där det är tystnad en bit från stan.
/.../*

En av respondenterna skulle vilja komma ut i naturen mer och då till en plats vid havet där denne har vistats sedan barndomen. Respondenten beskriver att denne vill befinna sig där främst på eftermiddagarna när solen glittrar i vattnet, samt sitta där och måla när denne blir pensionär. Den platsen är ett naturligt val och en naturlig miljö och där hör denne hemma.

Flertalet talar om miljöombyte till exempel genom att ha många intressesfärer eller att resa bort. Ett fåtal föredrar att vistas i många miljöer beroende på vad de vill göra. En av dessa menar att om individen endast har en miljö att vistas i, befrämjar det inte den mentala hälsan. Byter individen däremot miljö till exempel från arbete till nöje i form av något denne är intresserad av, leder till att en del i hjärnan får möjlighet att vila och en annan del i hjärnan aktiveras genom att utföra något kreativt. Respondenten anser att det nog är det mest betydelsefulla i livet.

Ett fåtal av deltagarna talar om resor av olika slag till naturmiljöer. Det kan handla om en kortare helgvistelse till en släkting boende nära skog för att det är trivsamt och avkopplande. Det beskrivs även att en av deltagarna helst semesterar på platser där det finns natur, till exempel Lofoten, Island samt Färöarna.

4.3 Kontakt med människor

Övervägande delen av deltagarna talar om vikten av kontakt med människor. En av respondenterna anser att människorna i omgivningen har mer betydelse för den naturliga miljön, än vad naturen har.

/.../ja ha nära till naturen men, människorna runtomkring en som är viktigare, om man säger. När man är med familjen till exempel så är det vad som känns naturligt.

Kontakten med människor beskrivs av en deltagare att denne mår bra av att vara en medmänniska samt att umgås med familjen och göra trevliga aktiviteter tillsammans med dem. En del av hälsan handlar om att ha vänner, barn och någon att tala med, samt att få stöd och hjälp från människor i sin närhet. Ett fåtal respondenter pekar på vikten av att vistas bland människor som förstår dem och befinner sig i liknande situation. Det är förutsättningen för att hålla en mental balans och att må bra anser en av dem. Kommunikation är något som många framhäver. Det är viktigt att man valt rätt partner i livet och kan ha en öppen dialog med denne, någon att ventilera tankar med. Lever en individ ensam eller i ett singelförhållande och eventuellt har ett tråkigt arbete, menar en respondent att individen inte får återspeglning på hur denne är och därmed ingen personlig utveckling.

5. Metoddiskussion

En medvetenhet finns om att de människor vi intervjuat är del av ett projekt och att de går på rehabilitering och därmed inte mår helt bra. Deltagarna är medvetna om hur de arbetar i projektet för att de ska återhämta sig. De vistas i projektet flera gånger i veckan och kan bli präglande av projektets syn på naturen som hjälp i rehabilitering. Då inte vem som helst får komma till projektet utan måste gå genom Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan, kan de ändå vara de som redan är intresserade av naturen som söker sig till projektet. Om de vistats mycket i naturen tidigare, kunde de därmed ha en positiv syn på den sedan innan, men att den även kan ha förstärkts i och med projektet.

Intervju som metod känns i efterhand fortfarande som den mest lämpliga till vårt undersökningsområde. Ett fåtal deltagare var lite tystlåtna och fåordiga och utvecklade inte sina svar i så stor utsträckning trots följdfrågor. Därmed har vi i funderat på fokusgrupp som metod (se Obert & Forsell 2000). Dock diskuterar deltagare i en fokusgrupp med varandra och tar del av varandras åsikter och på så vis skulle det kanske vara svårare att få fram deltagarens egen uppfattning om naturen, vilket var vårt syfte. I en intervju kan det fås en djupare förståelse för den enskildes syn på naturen och dess hälsoeffekter och på så vis få ut mer av dennes tankar än när man intervjuar samtliga i en grupp.

Vi valde att använda oss av frågor som var av karaktären halvstrukturerade. På så vis hade respondenterna möjlighet att ge sin syn på det som vi vill belysa då vi i förväg hade bestämda frågor och områden som vi ville få svar på. Vi ville även göra jämförelser mellan olika områden såsom natur och stadsmiljön och därmed är halvstrukturerade frågor mest användbara för att kunna analysera det vidare.

Ett fåtal frågor skulle kunna ha formulerats tydligare, då vi fick förklara för vissa respondenter då de inte förstod vad vi menade med dem. Några frågor upplevdes som känsliga och därmed skulle några kunnat omformuleras samt ställas senare i intervjun och en kunnat tas bort. Vi hade med frågan vad deltagarna mår dåligt av då vi ville ställa den i relation till frågan om vad de mår bra av. I efterhand anser vi dock att frågan kring vad respondenten mår dåligt av hade kunnat tas bort då det den upplevdes som känslig. I intervjusituationen hade vi kunnat ställa mer följdfrågor och få en djupare insikt i deras syn och uppfattningar kring naturen och dess hälsoeffekter då vi i efterhand insett att det skulle ha kunnat uppkomma fler intressanta aspekter att belysa.

Deltagarna i projektet kontaktades utan inblandning från projektledaren, dels på grund av att det inte skulle uppstå missförstånd. En annan anledning var att deltagarna inte skulle få uppfattning av att undersökningen var en del av projektet, utan att det kom utifrån. Om deltagarna hade fått uppfattning av att uppsatsen var en del av projektet kanske de skulle ha upplevt att de förväntades svara i en positiv andemening.

Då det fanns gemensamma drag då de talade om samma ämnen fanns det möjlighet att skapa kategorier utifrån det. En svårighet hade varit ifall de talat om väldigt olika ämnen och att det hade lett till att det blivit svårt att kategorisera svaren.

6. Resultatdiskussion

Syftet med uppsatsen var att undersöka vad tio deltagare i ett rehabiliteringsprojekt med inriktning på natur, hade för uppfattning av naturen och stadsmiljön utifrån en hälsoaspekt.

Deltagarna har olika syn på vad de anser vara natur, då vissa menar att naturen innefattar all miljö, medan andra går in på specifika miljöer. Deltagarna menar som Kaplan och Kaplan (1989) att naturen kan inneha flera miljöer till exempel trädgårdar och miljöer med mycket växtlighet. Respondenterna talar om att naturen både kan vara påverkad och opåverkad av människan, vilket även överensstämmer med Kaplan och Kaplan (1989) som anser att naturen kan vara både och. En respondent anser dock att om man hårdrar det kanske det inte finns någon plats som inte är påverkad av människan. På så vis innebär det att även människan blir en del av naturen, då denne är med och påverkar den. Respondenterna talar om att naturen är betydelsefull oavsett hur den ser ut, om den är påverkad eller inte av människan, vilket överensstämmer med Ulrichs (enligt Ulrich et al., 1991) syn på att naturen behövs oavsett hur den är beskaffad. Respondenterna talar om vikten av parkmiljöer i stadsmiljön, vilket överensstämmer med Kaplan och Kaplan (1989) som menar att även staden kan innehålla naturmiljö. Det beskrivs att båda miljöerna behövs och att de samverkar med varandra.

Studier på utomhusmiljö av Grahn och Ottosson (1998) beskriver att individer blev mer harmoniska samt piggare av att vistas utomhus. Frisk luft, röra på sig, se växtlighet och upptäcka djur samt höra ljud var anledning till att individerna ville vistas utomhus och där Cooper Marcus (2005) studie visar på att individer mådde bättre efter att ha vistas i sådana miljöer. Detta bekräftas även av deltagarna då de beskriver att de mår bra av att vistas i naturen, de får energi av att vara utomhus och att det är friskare luft i naturen än i stadsmiljön. De beskriver även olika fysiska aktiviteter utomhus i form av till exempel promenader samt att de betraktar växter och lyssnar på djur i naturen. På så vis kan dessa faktorer i naturen spela en viktig roll för människors välmående.

Deltagarna betraktar miljön i naturen då de söker dit för att de har ett intresse, till exempel för att gå ut och betrakta fåglar i naturen, eller uppmärksamma årsförändringar. Andra utför aktiviteter där, till exempel i form av att promenera eller ta en joggingtur, då det primära syftet inte är att betrakta det som är i naturen, jämför med Kaplan och Kaplan (1989) att individen kan betrakta miljön omedvetet eller medvetet. Genom att ta en promenad i naturen får individen intryck från naturen, trots att det inte var det primära syftet med promenaden. Som Kaplan och Kaplan (1989) och Ulrich (1984) hävdar behöver en individ inte vara ute fysiskt i naturen för att ta del av den, utan kan se ut genom ett fönster och betrakta den omgivande miljön, som en respondent även gör under intervjutillfället. På så vis måste människan inte befinna sig i naturen för att kunna ta in dess intryck och att kunna njuta av den. Då somliga deltagare inte alltid vistas så mycket ute i naturen som de har möjlighet till, har de ändå möjlighet att se ut på trädgård och träd i omgivningen och på så sätt njuta av naturen.

Ett fåtal respondenter talar om att de ser vackra företeelser i naturen såsom vackra blommor, djur, växter eller annorlunda saker med roliga former, vilket överensstämmer med Kaplan och Kaplans teori (1989) om att intressanta företeelser kan locka. Respondenterna beskriver även fascination för naturen och dess fenomen i naturen vilket enligt författarna ses som en bra återhämtande miljö. En deltagare menar att denne inte tröttnar på att se ut över horisonten, jämför med begreppet mjuk fascination (1989), företeelser som har ett estetiskt värde och som

ofta finns i en naturlig miljö, till exempel moln och solnedgångar. Ett fåtal deltagare anser att de funderar i naturen, jämför teorin (1989) som talar om att individen får ett reflektivt tänkande samt att tankarna får möjlighet att vandra när naturen betraktas. Det kan vara bra för tillfrisknandet från stress då Kaplan och Kaplan (1989) menar att människan använder sig av den spontana uppmärksamheten då individer upplever fascination för företeelser som ses som vackra eller intressanta då det inte ses som ansträngande och på så vis får den riktade uppmärksamheten vila. En deltagare talar om att en miljö inte främjar den mentala hälsan, men då individen har möjlighet att byta miljö, får en del av hjärnan vila, jämför teorin (1989) om att den riktade uppmärksamheten behöver vila för att den ska kunna återhämtas. En respondent menar att i dagens samhälle görs det skillnad från förr, vad gäller arbete, då individen idag gör fler personers arbete än förr då denne höll sig till sitt egna. På det sätt används den riktade uppmärksamheten i hög grad då den enligt Kaplan och Kaplan (1989) innebär att individen måste fokusera på många företeelser, vilket innebär att den blir överarbetad och behöver vila. Det påpekas att det är ett högre tempo i dagens samhälle, vilket innebär att individen måste prestera mycket på kort tid, vilket även är ansträngande för individen.

Beroende på hur en individ känner sig vill denne befinna sig i en viss naturmiljö, vilket kan kopplas till begreppet förenlighet (1989), hur bra en individs syfte stämmer med kraven i naturen vilket författarna menar är en bra miljö för återhämtning. Om en individ känner för mycket liv omkring sig kan denne vistas i staden, där det finns mycket att uppleva och mer valmöjligheter och större utbud på föreningsliv samt social omgivning. Många beskriver harmoni i naturen då de menar att det är avslappnande att vistas i naturen och att det är skönt att komma bort dit ibland av den anledningen. Respondenterna beskriver naturen som en naturlig miljö som de trivs i och att det inte är ansträngande att vistas där. Ibland föredrar de att vistas själva i naturen och ibland föredrar de sällskap beroende på vad de känner för. Många respondenter ser naturen som en naturlig plats för dem att vistas i och en beskriver även naturen som sin värld och att denne hör hemma där. På så vis kan naturen kopplas till Kaplan och Kaplans (1989) begrepp omfattning som även den är en återhämtande miljö enligt författarna.

Det framhävs att många respondenter vistas ofta i naturen bland annat genom att vara fysiskt aktiv då det har en lugnande effekt och minskar stressreaktionerna vilket även Ulrich (enligt Ulrich et al., 1991) talar om då han anser att vistelse i naturliga ohotande miljöer medför ett ökat välbefinnande. Respondenterna beskriver naturen som något naturligt som de dras till. Det talas dock om att det kan finnas hot i naturen till exempel då en deltagare talar om överfall där och drar sig därför att vistas ensam i naturen. Detta kan jämföras med Ulrich (enligt Ulrich et al., 1991) psykologiska utvecklingsteori då människan reflexmässigt reagerar på företeelser i naturen, baserat på tidigare erfarenheter. Respondenten ville inte vistas själv i naturen på grund av rädsla då denne vet och har hört om hemska saker som har hänt i naturen. En respondent menar att människan skulle må bättre om det fanns tillgång till naturen och att människan mådde bättre förr då man levde i mer naturliga byggnader till skillnad från dagens betonghus. Respondenten menar även att då levde människan av naturliga råvaror snarare än sådant som innehåller kemiska ämnen, vilket människan lever på idag. Det överensstämmer med Ulrich (enligt Ulrich et al., 1991) om att människan fungerar optimalt i naturen. I dagens samhälle måste individen anstränga sig och använda sitt logiska tänkande som Ulrich även talar om. Människan får idag räkna ut till exempel vad det är för innehåll i maten då den idag innehåller mycket tillsatser och okända ämnen. Varifrån maten kommer är även något man får tänka på när man handlar bland annat med tanke på sjukdomar, då maten fraktas från flera platser i världen. Förr däremot odlade människan i högre grad sin egen mat och visste därmed hur den skulle skötas och varifrån den kom.

Respondenterna talar om företeelser i naturen i form av hot men däremot inte den omgivande miljön som något negativt som Stigsdotter (2002) talar om då hon beskriver att människors sinnesstämning påverkades negativt av en trädgård på ett sjukhus då de mådde dåligt av den. Till skillnad från människor som vistas på ett sjukhus har deltagarna i projektet möjlighet att röra sig som de vill runt området och välja om de vill vistas inne eller ute och är på så vis inte fast i en bestämd miljö, till skillnad från om de skulle bo i projektets lokal. De har möjlighet att vistas i olika miljöer utifrån vad de föredrar för stunden och upplever inte på samma sätt att miljön kan vara negativ för dem.

Majoriteten av respondenterna anser att miljön i naturen är lugnande och att de mår bra av att vistas där, då det inte känns ansträngande och en menar att det är kravlöst, vilket bekräftar Ottosson (2007) som upplevde att naturen innehöll ett lugn och att den inte ställer några krav. Naturen har många intryck att ge om individen har möjlighet att stanna upp och se sig omkring. Somliga respondenter framhåller att de föredrar att vistas själva i naturen, medan andra mår bra och känner sig trygga av att ha djur med sig när de är ute i naturen samt andra talar om vikten av kontakt med människor, jämför Searles (enligt Ottosson 2007) om att människan behöver en stabil omgivning runtomkring sig. En respondent menar att det kan variera beroende på vilken sinnesstämning individen befinner sig i, om denne känner för att ha djur eller människor omkring sig eller om denne föredrar att vara ute själv i naturen. På så vis varierar vad som är den stabila omgivningen beroende på vilket humör individen har för stunden.

Respondenterna talar om att det finns stress i stadsmiljön samt att det är mycket trafik och människor i rörelse och att de inte mår bra utav det, jämför Ulrich et al., (1991) studie att individer blir mer stressade i stadsmiljöer än i naturmiljöer. Respondenterna framhåller att det inte finns trygghet i städerna i samma utsträckning som tidigare på grund av att det idag sker mycket överfall där. Det håller Ulrich et al., (1991) med om då han menar att stadsmiljön och dess onaturliga miljö kan medföra stress och otrygghet. Människan kan inte lita på sin egen överlevnadsreflex, utan måste istället använda sitt logiska tänkande. På så vis måste individer som befinner sig i staden ständigt vara misstänksamma mot människor de möter och försöka lista ut om de är farliga eller ej, då det är svårt att veta på förhand. I naturen däremot vet individer vilka djur som är farliga och som kan attackera.

Deltagarna talar om att det är viktigt med grönområden i staden, för att de har en lugnande och avkopplande effekt, vilket även överensstämmer med Cooper (2005) studie där resultatet visade på att människor som varit stressade och deprimerade blev lugna och avslappnade efter vistelse i naturen. Trots att flera menar att det är stressigt i staden, trivs många av respondenterna där och det kan bero på att det finns möjlighet till grönområden där som några respondenter även framhåller. I naturen känner respondenterna ett lugn och får energi att klara av vardagen, då stadsmiljön upplevs som stressande. En park blir på så vis en möjlighet att komma bort. Deltagarna beskriver tystnaden som finns i naturen som en möjlighet att koppla av och slippa höra ljud från trafiken. Tystnaden beskrivs vara en fantastisk känsla och att det är så tyst i naturen att det kan göra ont i öronen på grund av att det är ovant att inte höra tystnaden menade en respondent, jämför med Ulrich studie (enligt Ulrich et al., 1991) att det är en lägre ljudnivå i naturen än i staden.

Några framhäver att de flyr ut till naturen för att komma bort från vardagens bestyr och problem. Det görs både genom resor med mycket naturmiljöer, jämför med Kaplan och Kaplans (1989) begrepp komma bort, vilket de menar vara bra för en återhämtande miljö. Deltagarna beskriver även att tänka sig bort mentalt till naturmiljöer till exempel till havsmiljöer. I staden har individen sitt arbete och sin vardag, medan naturen kan vara en

tillflyktsplats, där denne kan fly sin vardag och få möjlighet att ta det lugnt och få energi att klara av vardagen.

Ett oväntat resultat var att deltagarna diskuterade vikten av den sociala kontakten vilket var något som inte var förväntat när det mestadels var frågor om natur som ställdes. De framhöll att naturen var viktig för hälsan men de poängterade även den sociala betydelsen för det och vi valde därmed att ha med ett avsnitt om det. Anledningen till att de talade om den sociala betydelsen kan vara det är viktigt i deras situation att ha människor omkring sig som förstår dem och som de kan samtala med. I och med projektet har deltagarna fått möjlighet att träffa likasinnade och utbyta erfarenhet och på så vis kan de hjälpa varandra, vilket innebär att de kan ha insett vikten av kommunikationens betydelse för att må bra. Från vår undersökning är det svårt att visa om de kommer att återhämtas bättre från sina åkommor än om de inte tillbringat tid i naturen och i projektet. Det är svårt att peka på om det skulle vara enbart naturen som skulle leda till att de mår bättre eller om det kan bero på möjligheten till social kontakt och kommunikation med likasinnade. Uppsatsen visar dock utifrån respondenternas utsagor, att det finns många hälsoeffekter att hämta från naturen, som inte stadsmiljön har möjlighet att ge i samma utsträckning.

6.1. Slutsats

Det har framkommit positiva hälsoeffekter av att vistas i naturen för deltagarna i rehabiliteringsprojektet. Resultatet visade att majoriteten av respondenterna mår bra av att vistas i naturen och i dess omgivning bland växter och djur. Deltagarna upplever att stadsmiljön är en plats där stress och buller från trafik är framträdande men trots det ser många staden som sin naturliga miljö. Flertalet av respondenterna framhåller ett lugn i naturen och en möjlighet att koppla av samt en tystnad som inte finns i samma utsträckning som i staden. Det är inte ansträngande att vistas i naturen och där det finns möjlighet att hämta kraft för att klara av vardagen. På så vis anser vi att naturen kan främja deras hälsotillstånd. Då deltagarna ingår i en grupp kan de därmed känna gemenskap med andra och därmed kan den sociala aspekten vara minst lika betydelsefull som naturen för deras välbefinnande.

6.2. Framtida forskning

Majoriteten av deltagarna framhöll det socialas betydelse och vikten av kommunikation. Vi anser därmed att det hade varit intressant att undersöka det vidare för att se på vilket sätt det sociala har betydelse för människors hälsa.

7. Referenslista

Litteratur

Abrahamsson, K & Tenngart, C (2003). *Grön rehabilitering behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell: Förstudie grön rehabilitering* (LRF Sydost). Alnarp: Institutionen för landskapsplanering.

Bryman, A (2002) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber Ekonomi.

Johansson, M & Küller, M (Red.) (2005). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Kaplan, R & Kaplan, S (1989). *The experience of Nature A Psychological Perspective*. Cambridge: University Press.

Kvale, S (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lantz, A (2007). *Intervjumetodik*. 2 uppl. Lund: Studentlitteratur.

Obert, C & Forsell, M (2000). *Fokusgrupp. Ett enkelt sätt att mäta kvalitet*. Höganäs: Kommunlitteratur.

Ottosson, J & Grahn, P (1998). Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov fallstudien: Med ögon känsliga för grönt (Stad och Land, nr. 155). Alnarp.

Ottosson, J (2007). *The importance of nature in coping : creating increased understanding of the importance of pure experiences of nature to human health* (Acta Universitatis agriculturae Sueciae, nr. 115. Alnarp: Dept. of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology, Swedish University of Agricultural Sciences.

Stigsdotter, U (2003). Utemiljöns betydelse för hälsa och välbefinnande. I initial Stålbom & Johansson (Red.), *Människan inomhus: Perspektiv på vår tids inneliv* (s. 279-281). Stockholm: Formas.

Elektroniska källor

Cooper, M. C (2005). Healing Gardens in Hospitals. E-publicerad 5 Juni 2009.
http://www.idrp.wsu.edu/Invited_files/Clare%20Cooper%20Marcus%20--%20Healing%20Gardens%20August%2029%202005.pdf

Socialdepartementet (2000). Hälsa på lika villkor – nationella mål för folkhälsan, *SOU 2000:91, Slutbetänkande av Nationella folkhälsokommittén*. E-publicerad 24 Maj 2009.
<http://www.regeringen.se/content/1/c4/28/22/f8487356.pdf>

Socialdepartementet (2000). Mål för folkhälsan, *Proposition 2002/03:35*. E-publicerad 24 Maj 2009.
<http://www.regeringen.se/sb/d/108/a/1259>

Ulrich, R. S., Simons R. F., Losito, B. D., Fiorito., E, Miles, M. A & Zelson M. (1991). Stress Recovery During Exposure To Natural And Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology, Volym 11*, 201-230. E-publicerad 25 Maj 2009.
http://www.uns.ethz.ch/edu/teach/masters/ebcdm/readings/Ulrich_R_1991.pdf

Ulrich, R (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery.
SCIENCE, VOL. 224. E-publicerad 6 Maj, 2009.
<http://www.sciencemag.org/cgi/reprint/224/4647/420.pdf>

Bilaga 1: Intervjumall

1. Berätta kortfattat hur en vardag ser ut för dig?
2. Finns det något som får dig att må bra?
3. Finns det något som får dig att må dåligt?
4. Vad är mental hälsa?
5. På vilket sätt kan du påverka din livssituation?
6. Varifrån får du din kraft att klara av vardagen?
7. Vad är stress?
8. Hur hanterar du en situation där du upplever stress?
9. Har du en metod du använder för att rensa tankarna?
10. Vilken/Vilka miljöer vistas du mest i, i din vardag?
11. Vilken miljö föredrar du att vistas i?
12. Vad är en naturlig miljö för dig?
13. Vad har du för syn på stadsmiljön?
14. Vad anser du om dagens samhälle, är det en bra miljö för människan?
15. Hur ser du på människans miljö förr respektive nu?
16. Vad är naturen för dig?
17. Vad har du för syn på naturen?
18. Vad är din relation till naturen?
19. Vad gör du när du är ute i naturen?
20. Varför är du ute i naturen?