



Statens  
**folkhälso**institut

# Gå ut min själ

Forskningsöversikt om hälsoeffekter  
av utevistelser i närnatur

Ebba Lisberg Jensen

# Gå ut min själ

Forskningsöversikt om hälsoeffekter  
av utevistelser i närnatur

Ebba Lisberg Jensen

© STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, ÖSTERSUND R 2008:10  
ISSN: 1651-8624  
ISBN: 978-91-7257-529-5  
FÖRFATTARE: EBBA LISBERG JENSEN  
OMSLAGSFOTOGRAFI: MATTIAS THORSEN  
GRAFISK DESIGN: PANGEA DESIGN  
GRAFISK PRODUKTION: AB TYPOFORM  
TRYCK: STRÖMBERG, STOCKHOLM 2008

# INNEHÅLL

<b>Förord</b>	5
<b>Sammanfattning</b>	<b>6</b>
Summary in English	6
<b>Inledning</b>	<b>7</b>
Bakgrund	7
Definitioner och avgränsningar	8
Sökmetod	10
Några kommentarer om analytiska problem	11
<b>Resultat</b>	<b>14</b>
Hemkänsla, identitet och integration	14
Forskning om invandrades friluftsliv	15
Fysisk hälsa, stress och motion	16
Teorier om välmående, vila, återhämtning och naturmiljö	17
Näraturens karakteristika	19
Utomhusmiljöns utformning för friluftsliv	20
Andra värden i närnaturen	21
Hinder för utevistelse	22
Betydelsen av tätortsnära skogar	24
Värdet av biologisk mångfald	24
Friluftsliv, ekologisk läskunnighet och hållbar utveckling	25
<b>Avslutande diskussion</b>	<b>27</b>
<b>Referenser</b>	<b>28</b>



# FÖRORD

I *Regeringens strategi för hållbar utveckling* slår man fast att en sund samhällsutveckling inte är möjlig utan en befolkning med god hälsa, och att det är en utmaning att utjämna skillnader i folkhälsan (Regeringens skrivelse 2003/04). Motion och utevistelse i närnatur är friskfaktorer som är helt gratis för den enskilde, samtidigt som de kan minska kostnaderna för sjukvården. Hos Folkhälsoinstitutet, och säkert också hos andra berörda myndigheter, finns det ett behov av att inventera den forskning som gjorts kring kopplingar mellan närnatur, hälsa och friluftsliv, för att myndigheterna i högre grad ska kunna arbeta integrerat med planering och förvaltning för ett hållbart samhälle.

Under 2006 utformade ett nätverk av forskare inom MINNA en gemensam forskningsansökan som ledde till att forskningsmedel beviljades av Forskningsrådet för arbetsliv och socialvetenskap (FAS). I arbetet sammanställde forskarna själva forskningsläget när det gäller friluftsliv, mångfald och närnatur. Jämfört med forskningsansökan ligger fokus i den här översikten på *kopplingar mellan hälsa, friluftsliv och närnatur*, men naturligtvis med vidare utblickar där så är relevant.

I översikten kommer inledningsvis fältet att beskrivas i mer allmänna termer, sökmetoder att presenteras, samt några analytiska och metodologiska problem att diskuteras. Därefter går rapporten in på följande teman: Hemkänsla, identitet och integration; forskning om invandrades friluftsliv; fysisk hälsa, stress och motion; teorier om välmående, vila, återhämtning och naturmiljö; närnaturens karakteristika; utomhusmiljöns utformning för friluftsliv; hinder för utevistelse; betydelsen av tätortsnära skogar; värdet av biologisk mångfald samt friluftsliv, ekologisk läskunnighet och hållbar utveckling. I den avslutande diskussionen pekar rapporten bland annat på några möjliga framtida forskningsfält.

Denna forskningsöversikt har på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut gjorts av Ebba Lisberg Jensen. Hon är fil.dr i humanekologi och koordinatör för forsknings- och utvecklingsprogrammet MINNA (Mångfald i närnatur) på Centrum för biologisk mångfald vid Sveriges lantbruksuniversitet.

GUNNAR ÅGREN  
GENERALDIREKTÖR

ANITA LINELL  
AVDELNINGSCHEF

# SAMMANFATTNING

I den här översikten presenteras och diskuteras forskning om kopplingar mellan hälsa, utevistelser och närnatur. I första hand ligger fokus på svensk forskning. Inledningsvis ges en kort bakgrund till föreställningar om naturen som hälsosam för kropp och själ. Därefter diskuteras de problem som finns med att bedöma vad som är den avgörande faktorn i en ”god” respektive ”ond” spiral, med hänsyn till motionsvanor, bostadens läge, tillgången till närnatur samt eventuell vana att vistas utomhus. Forskning om betydelsen av hemhörighet, identitet och integration presenteras, liksom forskning om kopplingar mellan fysisk hälsa, stress och motion. Hur närnaturen ska vara utformad för att stimulera till rekreativ utevistelse diskuteras, liksom metoder för att studera det. Ett antal fysiska, mentala och sociala hinder för att vistas i och dra nytta av närnaturen summeras. Därefter presenteras teorier om värdet av biologisk mångfald och om den eventuella betydelsen av att befolkningen känner sig orienterad i och kunnig om sin närnatur, det vill säga besitter så kallad ekologisk läskunnighet. Avslutningsvis diskuteras kopplingar mellan fysisk hälsa, tillgång till god närnatur och de här faktorernas betydelse för en hållbar utveckling.

## *Summary in English*

This research review presents and discusses research on relations between health, outdoor recreation and close-by nature. Primarily there is a focus on Swedish research. The review starts with a short background on ideas of the recreative and health-bringing qualities of nature. Problems of causality with judging relations on the key factors are discussed, including a ”positive” or ”negative” circle regarding fitness habits, the situation of the residence, public access to close-by nature and habits of outdoor recreation. Research on the importance of factors such as local identity and integration are referred to, as is research on connections between physical and mental health, stress and physical activity. How to plan and organise close-by nature to stimulate and optimise its use for outdoor recreation is discussed, as well as methods to study such characteristics. A number of obstacles for outdoor recreation are presented: physical, mental and social. Finally, theories on the value of biological diversity are discussed, and theories about the suggested importance of basic popular knowledge of species and understanding of ecological processes, so-called ecological literacy. To sum up, relations between physical health, access to high quality close-by nature and the meaning of those factors for a future sustainable society are discussed.

# INLEDNING

I vårt samhälle kan det se ut som om naturen är en lyx, eller en konsumtionsvara, snarare än själva förutsättningen för vår existens. Men vi är lika beroende av naturen för vår överlevnad i dag som tidigare. Det här beroendet har dock en tendens att bli alltmer osynligt för de flesta av oss, som köper vår mat i affären och har tillgång till dricks- och tvättvatten, energi, värme och avfallshantering genom ekonomiska och tekniska system. Samtidigt behöver allt färre människor slita ut sina kroppar med att odla, elda, gräva och mjölka. I stället är brist på naturlig eller spontan fysisk aktivitet en grogrund för ohälsa (1, 2). Det mentala välbefinnandet utsätts också för påfrestningar, till exempel i form av tidspress. Klockan och hur den styr arbetslivet används ofta som symbol för moderniteten (3). Andra stressfaktorer är trängsel, främlings- och utanförskap. Även den informationsbelastning många lever under, med tv, radio, tidningar, Internet och e-post samt ständiga valsituationer, gör att människor upplever stress, både på arbetet, i hemmiljön och i den offentliga miljön. Sammantagna innebär de här problemen – främlingskap inför naturen och dess processer, för lite fysisk aktivitet och ökande mental belastning – stora utmaningar för hur vi ska kunna bygga upp ett hållbart samhälle (2, 4, 5).

## Bakgrund

Mycket generellt kan man konstatera att det förmodligen alltid har funnits föreställningar om att vistelse i naturen ger hälso- och återhämtningseffekter, i alla fall fanns de redan när jordbruket växte fram i Mesopotamien (6). De här föreställningarna har dock främst kunnat komma till uttryck bland bättre bemedlade, från egyptiska hov på jakt- och fiskeutflykter, via romare på väg till sina villor under de varmaste sommarmånaderna, till medeltidens riddare i slotts- och klosterträdgårdar. Bland de breda folklagren har vistelse i naturen fram till industrialismen främst inneburit arbete. Därmed inte sagt att vanliga människor tidigare inte har njutit av naturen och känt lycka av att vistas i den.

Det var först under slutet av 1800-talet som det växte fram ett friluftsliv så som vi känner det i dag, och den svenska friluftsrörelsen utvecklades (7). Friluftsliv bör alltså främst ses som ett modernt fenomen, även om utövandet av det gärna får oss att associera till förmoderna livsformer (8). Friluftslivet innebär alltså en önskan att närma sig naturen, samtidigt som det på grund av sin icke-produktiva karaktär kan ses som ett exempel på att vi inte uppfattar naturen som en självklar omgivning, utan som en plats vi kan besöka just för rekreation.

Rekreation i allmänhet har under hela 1900-talet framhållits som ett sätt att hantera problem med ohälsa, och därmed som en sfär av vad man skulle kunna kalla sekundär samhällsnytta. Tanken är att man ska vila och återhämta sig så att man på övrig tid kan göra saker som är till nytta för samhället eller som inte tynger samhällets ekonomi (9). Rekreation kan även definieras som aktivitet som inte i sig är till nytta för någon utöver



individ (9). De problem med övervikt, tv-tittande och stillasittande i vardagen som vi i dag uppmärksammar nämndes redan 1972 av friluftslivsforskaren Seeley, som då refererade till studier gjorda på 1950-talet i USA och England. Seeley tog även upp problem med ökad förskrivning av sömnmedel. I dag nämns oftare förskrivning av antidepressiva läkemedel. Redan 1961 beskrevs fördelarna med ett aktivt rekreativt liv utomhus enligt följande:

1. Att utveckla kroppen, rörelserna och koordinationen genom fysiska aktiviteter som fotboll, tennis och klättring.
2. Att bidra till säkerhet och överlevnad, som i simning.
3. Att fostra och utveckla uppskattning för naturen ("the outdoors") genom aktiviteter som vandring och camping.
4. Att stärka mental stabilitet och erbjuda alternativa omgivningar och en annan takt jämfört med den tävlingsinriktade yrkeslivsvärlden. Friluftsliv grundlägger en form av avslappning som är till hjälp för att uppnå känslomässig stabilitet (9).

Seeley såg mönster i utvecklingen av rekreationen under 1900-talet. Under de första decennierna var det vanligt med dagslånga grupputflykter, medan mer tätortsnära rekreation blev vanligare under mellankrigstiden. Under perioden fram till 1955 gick utvecklingen mot publikrekreation (som att gå på fotbollsmatcher eller hundkapplöpningar), för att därefter ändra riktning mot mer aktiv, sportbetonad rekreation (9). Då som nu var de tätortsnära naturområdena de mest besökta, till exempel badstränder och parker. WHO hade redan 1965 genom en expertkommitté slagit fast behovet av att bevara och anlägga "gröna bälten" runt städerna. Dels för att minska och hindra föroreningar, men särskilt för att stärka möjligheterna till rekreation, vilket skulle vara nyttigt för samhället av psykologiska, och därmed ekonomiska, orsaker (9).

## Definitioner och avgränsningar

Några begrepp måste definieras inför den kommande läsningen. Det första är begreppet *friluftsliv*. Många associerar begreppet till de former av uteaktiviteter som är typiska för den skandinaviska friluftstraditionen: Mer eller mindre strapatsrika, "sportiga" verksamheter, ofta i ensamhet eller i små grupper och nästan alltid långt från tätbebyggda områden. Fjällvandring, kanotpaddling, fågelskådning och långfärdsskridskoåkning är typiska exempel. I den här översikten har vi dock tagit oss friheten att tillämpa begreppet friluftsliv i en vidare mening. I enlighet med forskningsnätverket MINNAs fokus på närnatur, riktar vi intresset främst mot de utomhusvistelser som äger rum i närheten av bebyggda områden. I dag bor över 75 procent av befolkningen i Sverige i tätorter och ytterligare 23 procent bor i tätortsnära landsbygd (10). Den vardagliga kontakten med naturen sker oftast i omedelbar närhet till bostaden. Möjligen – men vi återkommer till det – är det också den här vardagliga utevistelsen som är mest avgörande för folkhälsan. Wallsten (11) skriver att man ofta har fokuserat på *aktiviteterna* utomhus, men att man

i stället kunde fokusera på *upplevelserna*, mer i enlighet med friluftsforskarna Drivers och Browns definition: ”a type of human experience based on intrinsically rewarding engagements during obligated time” (11), ungefär ”en typ av mänsklig upplevelse som baseras på aktiviteter med inneboende belöning under därför avsatt tid” (övers. ELJ). Med friluftsliv menar vi här nedan all utevistelse i gröna områden, där upplevelsen i sig är målet. Det innebär trots allt någon avgränsning – att leka på gräsmattan intill hyreshuset ses i det här fallet som friluftsliv, men inte att fika i köpcentret.

Även begreppet *närnatur* kräver en definition. Närnatur är inte helt detsamma som *tätortsnära* natur, även om de två begreppen överlappar varandra. Tätortsnära natur är, enligt den definition som Friluftsförbundet och skötselenheten på Naturvårdsverket (12) använder, ”natur för friluftsliv i och nära tätorter”. Närnatur, däremot, är natur i närheten av bostaden, även om bostaden ligger i glesbygd. Det har gjorts många försök att definiera och benämna olika zoner i närnaturen. Seeley (9) visar hur The Greater London Council redan 1968 delade in parker och grönområden i tre sorter: Lokala parker, till glädje för barn och gamla, parker inom någon kilometer från hemmet för helgbesök, sportaktiviteter och familjeutflykter, samt mer avlägsna parker för specialiserade besök. I en svensk kontext är parkbegreppet inte lika centralt som i en engelsk, eftersom vi oftare har tillgång till tätortsnära skog och annan mark, men när det gäller sätten att nyttja närnaturen råder liknande distanser som i den tidiga engelska definitionen. Boverket använder i dag följande kategorisering av grönområden i tätort:

- **Närparken**, (med grön oas och lekplats) inom 50 meter
- **Lokalparken**, (med grön oas och bollspel) minst 0,3–0,6 ha inom 200 meter
- **Stadsdelsparken**, (med natur, vatten, bollspel och mötesplats) minst 10–20 ha inom 500 meter
- **Friarealer**, > 1000 ha med en täckningsgrad på 300–400 m<sup>2</sup>/invånare. (13)

Det är naturen inom några tiotals meter till några få kilometer från hemmet som vi oftast besöker och använder. Det är denna *närnatur* som vi fortsättningsvis kommer att diskutera.

Man bör hålla i minnet att omgivningarnas karaktär i övrigt kan styra vad som betraktas som eller upplevs som närnatur. I tätbefolkade och hårt exploaterade områden tycks det mer acceptabelt att förflytta sig något längre för att ”komma till naturen”, vilket studier av rekreationsskogar på Själland visar (14). I många svenska städer, som inte ligger i alltför intensivt brukade regioner, finns områden som omfattas av allemansrätten tillgängliga inom staden och i omedelbar närhet till den, vilket inte minst gäller förorter från miljonprogrammets dagar. Dessutom har sådana bostadsområden ofta planerats och byggts integrerat med landskapsformationer i form av bergknallar, skogsdungar med mera.

Begreppet *hälsa* kan också diskuteras, men vi nöjer oss inledningsvis med WHO:s definition från 1948: ”Högsta möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och ej enbart frånvaro av sjukdom” (15). Många forskare studerar relationen mellan kropp och själ. En stor del av den forskning som nedan kommer att refereras rör sig i gränslandet mellan kroppslig och själslig hälsa, respektive

kroppslig och själslig sjukdom. Jag har medvetet läst och refererat till studier av båda sorterna. Här finns anledning att knyta an till fältets tvärvetenskapliga karaktär när det gäller både innehåll och metoder.

Vi vill alltså få kunskap om forskningsläget när det gäller *hälsoeffekter av friluftsliv i närnatur*, och eftersom de här områdena i så hög grad överlappar varandra är det varken möjligt eller önskvärt att skilja ut något fält. Det är kopplingarna som är av intresse.

## Sökmetod

Som utgångspunkt för den här översikten användes inledningsvis en sammanställning som gjordes 2006 inom forskarnätverket MINNA. Med fokus på att hitta kopplingar mellan hälsa, utevistelser och närnatur gjordes därefter omfattande litteratursökningar i bibliotekskatalogen LIBRIS, Lunds universitetsbiblioteks katalog, på Malmö högskolas bibliotek och på Sveriges lantbruksuniversitets gemensamma biblioteksbas, samt på sökmotorn Google Scholar. Sökorden har varit *friluftsliv, hälsa, motion, närnatur, rekreation, tätortsnära, grönska, biologisk mångfald, park* och *stress*, samt *kombinationer* och *engelska översättningar* av de här orden. Litteratursökningarna inriktades till en början på kombinationer mellan de tre centrala kategorierna friluftsliv, hälsa och närnatur, och även alla upptänkliga engelska översättningar. Det visade sig då att det är ovanligt med studier som knyter samman eller täcker in två eller tre av de här områdena. Man blir tvungen att begränsa sökningarna till någon av kopplingarna mellan fälten, och även ibland till de enskilda fälten.

Fokus i den här översikten kommer att ligga på tämligen aktuell, svensk forskning om närnatur, hälsa och friluftsliv. I de fall där det uppfattas som relevant (vilket ofta gäller tidigare forskning om friluftsliv) hänvisas även till forskning från andra länder och till tidigare studier. England och USA har haft en mer omfattande forskningstradition på området friluftsliv sedan 1960- och 70-talen. En tematiskt besläktad rapport är Ottosson och Ottossons rapport för Naturvårdsverket: *Naturen som kraftkälla* (16). Den har dock inget särskilt fokus på närnatur. Johan Faskunger har på uppdrag av Folkhälsoinstitutet under våren 2007 arbetat med en kunskapsöversikt om fysisk aktivitet och byggda miljöer (17). Värden i närnaturen har också nyligen inventerats i en brett upplagd rapport med namnet *Landskapets upplevelsevärden* (18), samt i en vägledning för planerare och tjänstemän (19). Boverket kopplar tillgången till god närmiljö till riksdagens mål för folkhälsan från 2003. Målen är ”ekonomisk och social trygghet”, ”sunda och säkra miljöer” och ”ökad fysisk aktivitet” (20). I en skrift från Boverket (21) görs också en översikt över aktuella frågor kring den bostadsnära naturen, som frågor kring hållbar stadsutveckling, tillgänglighet och närnaturens kvalitet. Alla de här temana berörs även i det följande.

Jag riktar ett stort tack till SLU-biblioteket i Alnarp för kunnig och uthållig hjälp.

## Några kommentarer om analytiska problem

Det forskningsfält som den här översikten behandlar är, så vitt det har gått att avgöra, inte särskilt omfattande, varken i Sverige eller utomlands. Det är ovanligt med resultat som visar på direkta kopplingar mellan alla tre områdena, alltså närliv, hälsa och friluftsliv, men de finns, främst när det gäller mentalt välbefinnande. Här vill jag lyfta fram och föregripa två förmodade invändningar mot resultat som visar på sådana kopplingar, och diskutera dem i korthet.

Det ena problemet gäller kausalitet, det vill säga orsakssamband. Det finns forskning som visar att människor som lever nära gröna områden och ofta rör på sig utomhus har bättre hälsa och är mer nöjda med tillvaron i allmänhet samt har lägre stressnivåer än andra människor. Beroende på utgångspunkt kan man till en början dra slutsatsen att det är utevistelsen som är nyckelfaktorn, eftersom det är den som forskningen fokuserat på. I flera försök är koncentrationen bättre, pulsen lägre med mera omedelbart efter en utevistelse (22). Ur ett metodologiskt perspektiv är problemet att de delar av befolkningen som har ekonomiska möjligheter att bosätta sig i områden med större tillgång till grönytor dels har en bättre hälsostatus i allmänhet, dels mer sällan röker, dels har lägre andel överviktiga, samtidigt som de motionerar mer. De befinner sig i en god spiral. Förmodligen finns en kontrasterande spiral: låg socioekonomisk status, stor ohälsa, dålig tillgång till grönområden, högre andel rökare och överviktiga samt sämre motionsvanor. Vistelse i grönområden är alltså *en* faktor för folkhälsan som inte helt går att bryta loss från övriga faktorer. Det handlar snarare om flerfaktorsamband.

I en kvalitativ forskningstradition är det inget problem i sig. Om informanterna, eller undersökningsspersonerna, själva hävdar att det är deras utevistelser (eller brist på sådana) som gör stor skillnad för deras upplevda stressnivåer, koncentrationsförmåga och så vidare, så är det ett resultat som ska tolkas och sättas i sitt sammanhang, och som kan ligga till grund för planering och beslut. Om man däremot försöker hitta ”hårda fakta”, där det går att entydigt bevisa utevistelsens betydelse för folkhälsan, vill man förmodligen utesluta alla andra faktorer än själva utevistelsen. Möjligen skulle det gå att göra breda undersökningar av hälsoeffekter hos olika befolkningsgrupper vid utevistelse, men på grund av människors komplexa livssituationer och socioekonomiska omständigheter skulle det dock vara både resurs- och tidskrävande att renodla sådana studier.

Det andra problemet är att det också finns svårigheter med hur man tolkar en positiv upplevelse av välmående, vila och återhämtning i naturen. Många resultat visar att människor mår bättre, tillfrisknar fortare, får bättre koncentrationsförmåga, med mera, efter vistelse i natur eller naturliknande omgivningar. Frågan om *varför* det är så är mera komplicerad. Man kan dela tolkningarna i två olika kategorier: Den biologiska respektive den kulturella (23), eller som kan också kalla dem, den essentialistiska respektive den konstruktivistiska (24).

Den biologiska typen av tolkning representeras främst av naturvetare, som i sin profession är tränade att söka svaren i människans biologi, eller i hennes *essens*, hennes medfödda innersta egenskaper. Enligt den kanske mest kända hypotesen inom detta är fältet kärleken till och intresset för naturen, den så kallade *biofilin* (25), en medfödd egenskap

hos människan. Miljöpsykologer som Kaplan och Kaplan och Ulrich har även hävdad besläktade resonemang, dock med något skiftande förklaringar. Vi återkommer till dem senare. Gregory Bateson, engelsk biolog och cybernetiker, har framfört liknande tankar, med fokus på att det i allt som lever finns mönster som binder oss samman (26). Batesons resonemang går, i extrem korthet, ut på att hjärnan har utvecklats för att upprätthålla vår fysiska och mentala balans i relation till naturen omkring oss (27). Flödet av ljud, ljus, dofter, smaker och så vidare i naturen är enligt den här teorin på rätt våglängd för att vår hjärna ska få en lagom mängd intryck och kunna stressa av. Därmed skulle vistelse i naturen göra oss gott.

Den andra förklaringsmodellen, som ofta representeras av etnologer och idéhistoriker, tar avstamp i kulturen, där den *kulturella konstruktionen* står i centrum. Enligt den tanke-modellen är glädjen inför naturen främst kulturellt inlärd. Förespråkarna för det här tanke-sättet menar att i vår nordeuropeiska kultur har vi ända sedan romantiken, men särskilt sedan slutet av 1800-talet, odlat en gemensam föreställning om naturen som en plats för återhämtning och kontemplation, en "sannare" och "renare" plats (28). Man tänker sig att naturen har fått rollen av en sekulär kyrka, som uppfattas som lika helig för alla och acceptabel oavsett religion. Den här positiva inställningen till naturen och upplevelsen av den ses som ett centralt element i nordeuropeisk kultur, som mer eller mindre medvetet överförs och traderas, inte bara till barn och unga, utan i dag också till nytillkomna invand-rare. Enligt det konstruktivistiska synsättet är kärleken till naturen, och den goda upplev-else vi får när vi vistas i den, i högre grad en inlärd reaktion, som ska sättas i samband med ett slags friluftslivets ideologi (29). Vi måste så att säga *lära oss att vi mår bra av att vistas i naturen* innan vi kan göra det. Naturen kommer att utgöra ett slags motbild till det moderna samhället (30). Kulturella skillnader, inlärd tankemönster och estetiska ideal kan då också ses som avgörande för vilken sorts natur människor mår bäst av att vistas i. Det gäller både för positiva och negativa tolkningar av landskapet. Enligt det här sättet att tänka borde särskilt barndomens landskap vara avgörande för våra framtida preferenser.

Den som efterfrågar strikta, kvalitativa data som visar att människor oavsett status, ålder, uppfostran och så vidare mår bra av att vistas i naturen, vill kanske ha förklaringar som finns under vad man uppfattar som den kulturella fernissan. Man vill få reda på om alla människor *egentligen*, helt utan kulturellt inlärd föreställningar om naturen, blir lugnare och mår bättre när de vistas ute. Problemet är att det inte existerar några sådana människor, och inget sätt att studera människors upplevelser utan att deras kulturella prägling kommer till uttryck. Det är en del av människans natur att hennes perception (sätt att ta emot intryck) är präglad av och förstärkt av de mentala kategorier, de föreställ-ningar, som styr den kultur hon lever i. På många sätt är vår kärlek till naturen och vår respekt för ekosystemen en värdering, som med säkerhet finns med och bildar resonans-botten för vår upplevelse av en utevistelse. Det innebär inte att den känsla av förhöjd livskvalitet som en utevistelse för med sig på något sätt är mindre värd. Det innebär inte heller att biofilin, som entomologen Edward O. Wilson vill kalla kärleken till naturen, inte existerar.

Slutligen har vi problemet med forskarens egna värderingar. Inom den kvantitativa naturvetenskapen har det länge varit ett ideal att genom val av metod försöka utesluta

forskarens eventuella föreställningar ur undersökningen, med målet att skapa reproducerbara resultat. Det har framförts kritik mot att forskare inte redovisar sina utgångspunkter, utan gör sig ”osynliga” i sitt arbete (31). Kanske är det självklart att den som studerar positiva hälsoeffekter av vistelse i naturen har en grundläggande föreställning om att naturen faktiskt är en källa till kraft och återhämtning. De flesta forskare som citeras i den här översikten gör inte någon ansträngning att dölja en sådan grundinställning. Det gäller även undertecknad. Om det sedan kan anses göra resultaten mindre tillförlitliga överlämnar jag åt läsaren att avgöra.

## RESULTAT

### *Hemkänsla, identitet och integration*

Identitet är något som många människor förknippar med hemhörighet. Hemhörigheten kan vara rent social, en tillhörighet bland människor, särskilt när urbanisering och migration blir allt vanligare. Samtidigt innebär identitet en komplex upplevelse av att ha rötter och minnen förknippade med något, ofta en plats eller ett landskap. Som Gunnarsdotter (32) visar är *människor, plats* och *tid* faktorer som skapar hemhörighetskänsla. Hemhörighet innebär att ha överblick, detaljkunskaper och en inre karta över ett visst område. Den inre kartan kan vara både självupplevd och ”tänkt”, bara den fungerar att identifiera sig med. Idé- och miljöhistorikern Sörlin hävdar till exempel att myten om den speciellt ”svenska” naturen växte fram under perioden 1880–1920, när Sverige industrialiserades och moderniserades. Då kom landskapet att bli en ikon för svensk identitet, en social buffert som skapade sammanhållning och minskade motsättningar (33). Etnologer som Frykman och Löfgren (34) har också visat hur begreppen hemkänsla, hembygd och hemlängtan formades kring förra sekelskiftet, många gånger i samverkan med friluftslivsivrare och kritiker av det borgerliga samhället. De pekar på hur naturen alltmer uppfattades som något att uppleva och konsumera. Ouis (35) har diskuterat hur naturen också i senare moderniserade länder bildar en fond för uppbyggnaden av nationell identitet. Vid helger firas traditioner och gamla livsformer genom till exempel utflykter till naturen, som man inte längre bor i till vardags.

Den svenska friluftstraditionen har under hela 1900-talet haft en underton av moraliskt imperativ, en uppmaning, där flera goda ingredienser bakats samman: Fysisk hälsa, kunskap och gott medborgarskap har mer eller mindre uttalat ansetts bli resultat av att vistas i naturen. I dag har ytterligare ett argument tillkommit: miljöengagemang. Det hävdas ibland i miljödebatten att rotlöshet och bristande platskänsla bidrar till att miljöproblem uppstår. De som företräder det här tankesättet ser förstärkt platsidentitet som en möjlig väg till större miljöansvar och ansvar, både lokalt och när det gäller regionala och globala miljöfrågor (4, 36). Det är ont om forskning som med säkerhet säger att ökad kunskap om närnaturen verkligen skapar större miljöengagemang, även om vissa studier tyder på att det kan finnas kopplingar. Vi ska återkomma till det senare.

En annan fråga är om motion och utevistelser i närnatur på andra sätt kan bidra till ett hållbart samhälle. Ibland hävdas att gemensamma gröna uterum är platser som särskilt främjar integration och där vi kan möta människor med annan bakgrund (37). Upplevelsen av närnaturen och dess eventuella biologiska mångfald skulle på så sätt höra ihop med eller förstärka acceptansen för kulturell mångfald, och på lång sikt stärka underlaget för en hållbar samhällsutveckling och även en gemensam ansvarskänsla för utomhusmiljön (38).

## Forskning om invandrares friluftsliv

I Sverige har det forskats mycket lite om invandrares friluftsliv, både det tätortsnära och det tätortsfjärran. Många invandrare lever i områden som de, i alla fall inledningsvis, helt saknar anknytning till, och deras önskemål om och behov av friluftsliv är i stort sett inte undersökta. Ett undantag utgör ett examensarbete från Sveriges lantbruksuniversitet i Ultuna (39), liksom en pågående studie i Malmö<sup>1</sup>. Antologin *Mångnatur* ger också ett flertal perspektiv på hur människor av olika ursprung använder sig och av och förhåller sig till den svenska naturen (40). Även Plisch (41) har gjort en översikt av ämnet. Planering för friluftsliv är en arena full av motstående intressen (24), och för att planeringen i så hög grad som möjligt ska tillfredsställa medborgarnas behov och möjliggöra utevistelse behövs bättre kunskaper om vilken närnatur olika grupper använder och vad de önskar. Hur upplever människor av olika kön, ålder, etnisk identitet och socialgrupp närnaturen? Har de samverkande eller motstående intressen? Vilken typ av natur föredrar de? Vilken form av naturkontakt förs vidare till nästa generation? Gör brukarna själva en koppling mellan närnaturens egenskaper, deras egna upplevelse och eventuella hälsoeffekter?

Invandrares hälsostatus tycks generellt vara sämre än infödda svenskar (42). Både infödda svenskar och invandrare tycks ha en gemensam uppfattning om att det är bra med friluftsliv. Blomqvist visar att hennes informanter, 39 personer från en mängd länder utanför Västeuropa, själva gjorde en koppling mellan hälsa och utevistelse. De refererade till lindring av ryggproblem, behovet av frisk luft och avkoppling, samt till att utevistelse löser bråk i hemmet och minskar stressen (39). Att gå ut sågs också som ett sätt att träffa andra människor och träna språk. Från invandrares perspektiv kan friluftsliv även uppfattas som ett sätt att tillägna sig en svensk livsstil eller att orientera sig i närmiljön<sup>2</sup>. Statistiken visar dock att inrikes födda besöker naturen oftare än människor med invandrarbakgrund (41). Bland dem som strövat i skog och mark mer än 20 gånger det senaste året är de utrikes födda färre än svenskarna (43). Förmodligen är särskilt friluftslivet i närnatur mer avgörande för vissa grupper av invandrare än för svenskar, eftersom de ännu inte har samma kunskap om, tillgång till och sociala kopplingar till den natur som ligger längre bort från tätorten. Preliminära resultat tyder på att ju mer socialt integrerade invandrare blir, desto mer kommer deras friluftsliv att utsträckas i rummet och därmed bli mer likt infödda svenskar<sup>3</sup>.

- 
1. För närvarande (2007) pågår ett tvärvetenskapligt forskningsprojekt inom ramen för Urbana studier i Malmö. Studien avser att genom fokusgrupper och djupintervjuer undersöka fem malmöitiska invandrargruppers självupplevda hälsostatus, deras friluftsvanor, preferenser och önskemål. Information hämtad från manuskriptet "Invandrares friluftsliv. En studie av fem malmöitiska invandrargruppers friluftsvanor, -önskemål och behov." av Lisberg Jensen E, Ouis P (2007) som underlag till ansökan hos Formas "Hitta ut! Friluftsvanor, ekologisk läskunnighet och användningsmönster bland nya svenskar i tätorten".
  2. Ouis P. Grusade förhoppningar: Friluftsliv som integration i Arrie. Manuskript. 2008. Under publikation i forskningsrapport om projektet *Mångfald i närnatur – Arrie dammar*, som pågått på Malmö högskola under 2006 och 2007.
  3. Manuskript "Invandrares friluftsliv. En studie av fem malmöitiska invandrargruppers friluftsvanor, -önskemål och behov." av Lisberg Jensen E, Ouis P (2007) som underlag till ansökan hos Formas "Hitta ut! Friluftsvanor, ekologisk läskunnighet och användningsmönster bland nya svenskar i tätorten".



## *Fysisk hälsa, stress och motion*

I den här översikten görs ingen strikt åtskillnad mellan fysisk och mental ohälsa respektive hälsa. Det stämmer också med stressforskningens och miljöpsykologins grundläggande antagande att det finns en tydlig koppling mellan psykologin och fysiologin (44). Senare har miljöpsykologin kommit att inrikta sig särskilt på stress som en reaktion på en dålig miljö i allmänhet. Många olika sociala faktorer påverkar vår hälsa. Bland dem finns otillräckliga ekonomiska resurser, dålig boendemiljö med buller eller utsläpp av olika slag, dålig mat, bristande socialt stöd, utanförskap med mera. Den socioekonomiska statusen som helhet, alltså inkomst, yrke, utbildning och livssituation i övrigt, har stor betydelse både för den fysiska hälsan och för graden av stress, men också för olika beteenden som påverkar hälsan (45).

I en färsk och omfattande rapport av hälsoekonomerna Bolin och Lindgren (5) beräknas samhällets inkomstbortfall och kostnader för fysisk inaktivitet till dryga 6 miljarder kronor per år. Forskarna diskuterar själva de metodologiska svårigheterna i att urskilja just den fysiska aktivitetens betydelse från andra hälsofaktorer, exempelvis rökning, och att sjukdom i sig kan medföra fysisk inaktivitet. Internationella resultat visar att fysisk inaktivitet är en av de viktigaste riskfaktorerna för hjärt-kärlsjukdomar, vissa former av cancer, diabetes och för tidig död (46–49). Fransson et al. (46) visar i en bred studie att fysisk aktivitet minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. I den studien skiljer man på fysisk aktivitet på arbetet, i hemmet och på fritiden, men särskiljer inte fysisk aktivitet utomhus från motion inomhus. Idrottspsykologerna Hassmén och Hassmén (2) gör även de en genomgång av positiva resultat av motion. I vilken miljö motionen ska utövas nämns däremot inte mer än i förbigående. Möjligen finns det andra komponenter än motionen som kan ha goda effekter på den mentala hälsan. Küller (44) skriver att dagsljuset styr den biologiska klockan. Brist på dagsljus under vinterhalvåret kan orsaka trötthet och depression. Han menar även att åldersrelaterade förändringar kan motverkas genom väl anpassad fysisk aktivitet och utevistelse i dagsljus.

I *Hälsan och dess bestämningsfaktorer i olika typer av kommuner* (47) visar Melinder att de lägsta ohälsotalen finns i förortskommuner. Tyvärr saknas statistik över fysisk aktivitet i översikten, och närhet till grönområden nämns inte. När det gäller motionsvanor och grönområden är kategorin ”förortskommuner” problematisk. Befolkningen där kan befinna sig både i den positiva och i den negativa spiralen av de andra faktorerna som nämndes ovan, men trots det visar alltså statistiken på en god folkhälsa. De högsta ohälsotalen i landet, till exempel dödlig ischemisk hjärtsjukdom, finns däremot i glesbygdskommuner. I en senare rapport skriver Melinder att övervikt och stillasittande fritid är vanligast i glesbygd och små kommuner (48). På de platserna har befolkningen förmodligen mycket god tillgång till närnatur, men frågan är hur de utnyttjar grönområdena i vardagen. Frågan är också om stillasittande har blivit vanligare. I en studie där man jämförde fyra undersökningar av kost- och motionsvanor hos norrlänningar visade det sig att motionsvanorna inte tycktes ha ändrats under perioden 1986–1989, men att upplevelsen av stress verkade ha ökat markant under 1990-talet (49). De yngsta personerna i undersökningen var 25 år. Hur de ännu yngres kost- och motionsvanor utvecklas kommer att

inverka på folkhälsan i framtiden, liksom deras upplevelse av stress och övriga drivkrafter för motion och friluftsliv.

Så vitt jag kan avgöra är det ont om forskning som visar att motion som äger rum just utomhus i närnatur påverkar hälsan särskilt positivt. En av få studier som inriktar sig på eventuella mereffekter av att motionera utomhus är Bodins och Hartigs (50). I artikeln undersöker författarna om löpare upplever större stressreduktion och skärpt uppmärksamhet om de springer i en park jämfört med i stadsmiljö. Intressant nog visade studien att uppmärksamheten tycktes sänkas av att springa i ett grönområde, men att löparna upplevde parkmiljön som mer avstressande. Forskarna skriver dock i sin diskussion att underlaget för studien var relativt litet och att det fanns ett antal andra metodologiska aspekter som kan ha inverkat på resultatet. Motion har en positiv hälsoeffekt i sig, men den miljö där motionen äger rum kan öka de effekterna genom att vara avstressande.

## Teorier om välmående, vila, återhämtning och naturmiljö

Den amerikanska forskningen om friluftsliv inleddes på 1960-talet, och fokuserade på friluftsliv i naturreservat och vildmark. Målet var ofta att undersöka hur många som besökte sådana områden och varför, allt med inriktning på att bättre kunna förvalta dem och tillfredsställa brukarnas behov (51). Forskning om mätbara mentala hälsoeffekter av vistelse i naturen började publiceras i mitten av 1980-talet (52). Forskningen genomfördes tidigare inom skilda discipliner, såsom medicin, miljöpsykologi och senare landskapsarkitektur. På senare år har en mer tvärvetenskaplig attityd tillämpats i Sverige. Med tyngdpunkt vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp har man studerat närnaturens läkande, återhämtande och stimulerande effekter (53, 54).

Under de senaste två decennierna har forskningen, särskilt inom miljöpsykologin, pekat på att det finns kopplingar mellan vilken miljö man vistas i och det psykosociala välmåendet. Man har funnit att naturliknande omgivningar ger bättre återhämtning än så kallade byggda miljöer. Särskilt tre miljöpsykologer lade grunden till de här tankarna. Den förste var Roger Ulrich, som i början av 1980-talet visade att bara att se natur kunde påskynda tillfrisknande (52, 55). Hans teori är att människan biologiskt är anpassad till att leva i naturen, och att det moderna samhället är onaturligt för oss. I en naturlig miljö känner vi oss trygga och förvissade om att överleva, hävdar han.

De andra två forskarna, som presenterat en central teori som i grund och botten också bygger på föreställningen om naturen som vår naturliga omgivning, är miljöpsykologerna Rachel och Stephen Kaplan (56). Enligt deras teori, som har sin bakgrund i idéer från 1890-talet, finns det två typer av uppmärksamhet, den *spontana* respektive den *riktade* koncentrationen. Riktad koncentration är den vi medvetet använder, men som också är ansträngande för hjärnan. Däremot är naturlika miljöer vilsamma, eftersom vi bara behöver ägna dem spontan uppmärksamhet, enligt Kaplans teori. Den typen av uppmärksamhet, som inte kräver någon ansträngning, riktas mot kvaliteter i omgivningen som direkt väcker vårt intresse, vår *fascination*. När den riktade uppmärksamheten tar

slut behöver vi återhämta oss, och det är då fascinationen blir viktig (56). En grundläggande tanke här är att återhämtning måste ske i en annan miljö än den där tröttheten eller utmattningen uppstod, vilket ju är centralt för alla former av rekreation. Restorativa (återhämtande) miljöer kännetecknas av känslan av att vara i en annan värld än den vanliga. Sådana miljöer kan vara utsträckta i rummet, eller bör i alla fall ge en upplevelse av att vara det, och en känsla av att man befinner sig på en helt annan plats.

Hur upplevs och uppfattas då landskap och miljöer? De frågorna verkar vara centrala för om miljöerna ska fungera som restorativa, vilsamma och återhämtande. Kaplan och Kaplan utvecklade modellen *The Environment Preference Model* (56) för att förutsäga vilka miljöer människor upplever som vilsamma. Typiska egenskaper för sådana platser är komplexitet, sammanhang, läsbarhet och mystik. Enligt teorin föredrar människor miljöer som stimulerar till upptäckter och som är intressanta, samtidigt som de måste upplevas som överskådliga och i någon mån ordnade. Ämnet utgör ett stort och komplext forskningsfält, men vi ska i det följande fokusera på forskning om upplevelser som direkt sägs påverka hälsan.

Clare Cooper Marcus visade i sina studier att över 95 procent av informanterna på ett amerikanskt sjukhus mådde bättre och kände sig gladare efter att ha vistats utomhus. På frågan vad som särskilt fick dem att må bra, menade mer än två tredjedelar att det var plantor och växter, samt andra intryck, som fågelsång, porlande vatten och dofter som påverkade dem positivt. Eftersom många studier utgår från bildmaterial blir det visuella signaler som kan utvärderas, men Cooper Marcus vill betona betydelsen av att också studera intryck som lukt, smak, temperatur och så vidare (57).

En tidig svensk utvärdering av hälsoeffekter av utevistelse hos äldre gjordes av Küller och Küller 1994. Psykologiska effekter av utemiljön studerades också av Ottosson och Grahn 1998. I den senare utvärderades koncentrationsförmåga, blodtryck och puls hos äldre på ett hem i Lund, före, efter och utan utevistelse. Ottosson och Grahn konstaterade att Kaplans och Kaplans teorier om att den riktade koncentrationen förbättrades kunde styrkas, medan de ställde sig mer tveksamma till om Ulrichs teori höll för en närmare granskning. Möjligen påverkar både dagsljuset och själva förflyttningen koncentrationsförmågan (22). Ottossons egen hypotes innebar att naturupplevelser påverkar människor olika starkt, att naturupplevelsen är olika stark eller viktig beroende på vilken livssituation en person befinner sig i och beroende på hur man föredrar naturupplevelsen (58). En faktor som nämns är hur väl man känner igen sig i sin omgivning, vilket är särskilt viktigt för gamla och sjuka.

Terry Hartig har i en artikel kritiskt diskuterat svårigheterna med att utesluta olika faktorer när man studerar exempelvis koncentrationseffekter av vistelser i grönområden (59). I en av hans egna studier har resultaten dock tytt på att åtminstone uppmärksamheten skärps något efter vistelse i en park, och att positiva känslor ökade, medan graden av ilska minskade i ett grönt område (60). I en senare studie rapporterade de deltagare som kände sig mentalt uttröttade mer positiva gentemot gröna områden än mot stadsmiljö. Skillnaden mellan upplevelserna av de olika miljöerna var starkast bland dem som var mer mentalt trötta (61).

## Närnaturens karaktäristika

Om man accepterar antagandet att vistelser i närnatur är positiva för hälsan, kan man se planering för och tillfredsställelse av olika önskemål som en del av folkhälsoarbetet, ett slags hälsans infrastruktur. Frågan är hur olika grupper och deras behov täcks in av forskningen, och vilka kvaliteter som behövs för att närnaturen ska verka lockande. Det verkar som om sjuka, gamla och människor med utbrändhetsdepression och behov av vila och återhämtning mår bättre av att få vistas i gröna eller naturlika områden. För barn är fysisk aktivitet särskilt viktig i åldern 3–7 år, bland annat för att träna koordination och undvika muskelförkortningar i ben och rygg (62). För att stimulera till utevistelse och motion måste man i planeringen ta hänsyn till behoven hos alla befolkningsgrupper, även friska vuxna.

Vi har ovan berört kvaliteter och effekter hos områden runt sjukhus och ålderdomshem (63–67). Även förskolornas utemiljöer har studerats för att avgöra om de inverkar på barnens utveckling (53, 54, 68). Det visade sig bland annat att förskolor med utomhuspedagogisk inriktning hade mer utetid, och utevistelsen betecknas av forskarna som en möjlig ”friskfaktor”. En jämförande studie av hur ofta danska förskolebarn drabbades av smittsamma virusjukdomar visade dock ingen signifikant effekt av mer utevistelse (69).

Vissa miljöer kan främja koncentration, återhämtning, inläring och hälsa. Men vilka kvaliteter är det som särskilt lockar till utevistelse och stimulerar till fysisk aktivitet och vila? Miljöfaktorer kan erbjuda bättre eller sämre möjligheter till aktivitet i utomhusmiljön, men miljön som sådan kan också vara avgörande för vilka aktiviteter man kan och vill utföra. Brukarens egna föreställningar om hur miljön kan användas inverkar också: ålder, intressen, kulturell bakgrund, estetiska preferenser och så vidare påverkar vad man faktiskt gör utomhus. Det bästa är om man i planeringen kan utgå från brukarnas behov. Följande åtta rumskaraktäristika framhålls ofta som de mest populära och uppskattade:

### DE ÅTTA RUMSKVALITETERNA FÖR EN LOCKANDE, VILSAM OCH AKTIVERANDE UTMILJÖ

- 1. Stillhet.** Lugn och ro. Vindens sus, vattenporl, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga människor som stör friden. Säkerhet och trygghet.
- 2. Vildhet.** Man ska kunna uppleva fascination inför det vilda. Växterna ska uppfattas som naturliga, stenarna gamla och be vuxna med lavar och mossa, det ska finnas tillgång till gamla stigar.
- 3. Artrikedom (biologisk mångfald).** Platsen bör erbjuda en mångfald av djur- och växtarter.
- 4. Rymd.** Platsen bör ge en vilsam känsla av att komma till ”en annan värld”, enhetlig som en bokskog eller med vida vyer, som en strand eller horisontlinje.
- 5. Öppenhet för alla, allmänningsskäraktär.** Platsen ska ge allmänheten möjlighet att stanna och vila.
- 6. Lustgårdsskäraktär.** En kringgårdad, trygg och avskild plats, där man kan slappna av, vara sig själv och även leka och experimentera.

7. **Festlighet.** Platsen bör erbjuda möjligheter till fest och nöjen, som en dansbana, grillplats och så vidare.
8. **Kulturell bakgrund.** En plats med kopplingar till historien, som väcker en känsla av tidens gång.

Listan är bearbetad efter resultat av Grahn och Berggren-Barring 1995, Grahn och Stigsdotter 2003 samt Stigsdotter 2005. Forskarna har bestämt karaktärerna med hjälp av kvalitativa studier, bildmaterial, intervjuer med mera. Listan byggde inledningsvis på de karaktärer som Kaplan och Kaplan föreslog, men har utvecklats och breddats.

De olika karaktärerna tycks ha skilda målgrupper och olika effekt på hälsotillståndet. Stillhet, rymd, artrikedom och kulturella karaktärer är sådana som appellerar till ett flertal (67, 70, 71). Det tycks också vara de egenskaperna som mest tilltalar svaga och sjuka (6, 70, 72). De som själva vill delta i aktiviteter, eller bara iaktta andra som deltar, verkar mer tilltalade av allmänningen och lustgården. Festplatsen väcker visserligen några stressade brukares fascination, medan andra i stället blir skrämda, enligt forskarna (6, 67, 72). Som synes är det flera av karaktärerna som överlappar varandra eller där gränsdragningen är något oklar, men de åtta karaktärerna har blivit etablerade som bas för bedömning av värden i utomhusmiljön.

Ungdomars utevistelse är ett kapitel för sig. Nordström har studerat hur barn och ungdomar identifierar sig och skapar platsförankring på olika sätt i staden och på landet, och att denna platsförankring är beroende av föräldrarnas livsstil (73). Lieberg (74) visade hur centrala ungdomars utevistelser är för utvecklingen av deras sociala liv, och även hur de tenderar att vistas på platser som vuxna upplever som oplanerade och skräpiga. Lieberg betonar behovet av att låta vissa områden vara övergivna och identitetslösa, för att på så sätt lämna fältet öppet för ungdomarnas egen utveckling och kreativitet.

## *Utomhusmiljöns utformning för friluftsliv*

Det är inte bara hur man upplever utemiljön som avgör om man vistas i den. Det finns andra viktiga, konkreta faktorer som kan vara avgörande för om man vistas ute, om man motionerar och om man har ett socialt liv, vilket i sin tur påverkar hälsan. Blomqvist (39) visar till exempel hur nedskräpning, trängsel på grillplatser och även rädsla för naturen och för andra människor kan begränsa invandrares vilja till utevistelse. Det här resultatet är säkert relevant också för infödda svenskar. Den faktor som dock tycks allra mest avgörande för ett frekvent friluftsliv är att närnaturen finns nära.

Flera studier (71, 75) visar just att brukarna är mycket känsliga för avståndet till gröna ytor. Ju längre det är till parken från arbetsplatsen eller hemmet, desto färre och kortare besök gör man där. Ett avstånd på 300 meter tycks vara avgörande (76, 77), men Grahn och Stigsdotter skriver även att en sträcka på över 50 meter fick antalet besök per vecka att sjunka och den upplevda stressen att öka (75). En enkätstudie som omfattar hela Sverige visar också att över 40 procent föredrar att rekreationsområdet ligger nära hemmet (78). En rekreationsskog skulle helst ligga högst en kilometer bort (över 85 procent

tyckte så). Man gick eller åkte skidor till rekreationskogen. Om avståndet var längre än tre kilometer körde man helst bil, men skogsbesöken avtog markant om friluftsskogen låg längre än två kilometer bort. För den miljomedvetne kan det verka kontraproduktivt att behöva köra bil för att röra sig i naturen.

Det är inte bara den fysiska närheten som är avgörande för om man ofta nyttjar grönområden. Flera forskare har visat att även tillgängligheten är avgörande. Berglund (79) tillämpade begreppet *psykologisk tillgänglighet* när det gäller parker och grönområden, som ett mått på hur lätt det upplevs att ta sig till ett område. Områdets storlek, form och placering kan påverka hur området används (6, 77, 80–83). Ahlström har studerat brukare i tätortsnära friluftsområden i Stockholm, och sett att graden av snöröjning, fysiska hinder som bommar och stängsel samt tillräcklig eller otillräcklig information inverkar på om de kringboende tycker att ett grönområde är lätt att ta sig till eller inte, och hur det används (84). Så kallade gröna kilar, infällda eller bevarade grönområden, kan göra att avståndet till närnatur inte behöver vara långt ens i stora tätortsområden. Bernergård, Lundh-Malmros och Tönnersfors (85) har utarbetat en arbetsmetod för att fördjupa kunskapen om de gröna kilarna och deras upplevelsevärden. Geografiska förhållanden och hur det omgivande landskapet nyttjas spelar stor roll för i vilken grad grönområden och kilar finns tillgängliga. I städer som Stockholm och Göteborg, som är byggda i uppbrutna landskap med mycket vatten och berg, kan små grönområden och promenadstråk finnas kvar ”spontant”. I en stad som Malmö, som är kringgårdad av jordbruksmark, industriområden och vägar, behövs noggrannare hänsynstagande för att bevara möjligheter att nyttja närnaturen.

## *Andra värden i närnaturen*

Men avstånd och tillgänglighet är inte helt avgörande. I *Sociotophandboken* (81) tyder resultaten på att ju fler värden (närhet till grönska, service, lugn och ro med mera) som går att finna i närnaturen, desto mer motiverade är människor att uppsöka de här värdena, även om de finns på något större avstånd. Här finns en koppling till den danska studien av resor till en friluftsskog som refererades ovan (14). I den brett upplagda rapporten *Landskapets upplevelsevärden* har Boverket (18) inventerat kvaliteter i miljöer för vardagsrekreation utifrån en mängd frågeställningar. Kartläggningen visar att bland de mest efterfrågade kvaliteterna är ostördhet, naturpräglad miljö, möjlighet till återhämtning samt trygghet de viktigaste. De här värdena sammanfaller till viss del med de åtta upplevelsevärden som vi sett ovan. En slutsats i rapporten är att *återhämtning* är det viktigaste syftet för dem som nyttjar närnaturen.

Ur folkhälsoperspektiv är planering för tillgänglighet avgörande för om grönska och rekreationsområden verkligen används, men också kunskap om vilka behov de kringboende har av grönområdet. Samrådsmöten har blivit ett allt viktigare tillvägagångssätt för att få reda på allmänhetens önskemål, och sådana har nyligen använts i anläggandet av ett tätortsnära friluftsområde i Skåne (86). Küller (44) pekar också på att målet för god planering kan sägas vara att bidra till social delaktighet för alla, oavsett kön, ålder

och ursprung. Det innefattar en känsla av tillhörighet, gemensamt ansvar och inflytande. Ett verktyg för att man inte ska glömma, eller rationalisera bort, hälsoaspekterna när man fattar sådana här beslut, är det av Statens folkhälsoinstitut utvecklade instrumentet *Hälsokonsekvensbedömning*. Bestämningsfaktorer som knyter an till folkhälsomålen och som särskilt berör fysisk aktivitet i närnaturen är jämställdhet, tillgänglighet, trygghet i närmiljö, meningsfull fritid, faciliteter för fysisk aktivitet, aktiv transport samt fysiska och psykosociala hinder för fysisk aktivitet (21, 87).

## Hinder för utevistelse

Vi har redan berört några hinder för, eller motstånd mot, att nyttja och röra sig i närnaturen. Det finns en hel del forskning om hinder för friluftsliv i allmänhet, och det har gjorts många olika försök att kategorisera hindren (24). Vi ska här kort diskutera några typer av hinder för tätortsnära utevistelse. De mest tydliga hindren är av fysisk karaktär, till exempel begränsad tillgänglighet och kommunikationer eller dålig snöröjning och väghållning. Människor har även olika personliga möjligheter till sitt förfogande. Grahn har (88) delat ”fritidsbudgeten” i fem kategorier. Första faktorn är driftsbudgeten, i det här fallet ekonomiska möjligheter till fritidsaktiviteter. Den andra är kapitalbudget, det vill säga tillgång till bil, utrustning, sommarstuga och så vidare. Den tredje, tidsfaktorn, är naturligtvis avgörande, alltså hur mycket tid man har till förfogande. Den fjärde faktorn är den fysiska kraft man har och den femte och sista är den psykiska energin för att utöva friluftsliv.

Direkta fysiska hinder för utevistelse i närnatur är funktionshinder. Statens naturvårdsverk och Handikapprådet (89), liksom De handikappades riksförbund (90) har publicerat skrifter där de har analyserat alla de problem som kan möta den funktionshindrade som vill ta en promenad, röra sig i en park, fiska eller komma till stranden. En färskare publikation på samma tema är en detaljerad handbok från Skogsstyrelsen (91). Vad som för den fullt friska upplevs som mycket små motstånd, till exempel mjuka stigar, höga kanter på bryggor och dåliga möjligheter till toalettbesök, kan helt omöjliggöra utevistelsen för en funktionshindrad. Beringer (92) rapporterar i en översikt om rörelsehindrades friluftsvanor, att utevistelse gav en särskild tillfredsställelse, men att friluftslivet försvårades dels av transportproblem, dels av en känsla av att var utsatt och uttittad.

Kulturella, mentala eller andra mer svårfångade hinder kan indelas i ett flertal kategorier. Jag vill här bara nämna några, som har betydelse just för vardaglig utevistelse i närnaturen. Rädsla för våld och brott är en hinderkategori som är särskilt begränsande för kvinnor. I USA studerades kvinnliga besökare i ett tätortsnära skogsområde i Arizona (93). Forskarna kunde konstatera att i stort sett alla kvinnliga brukare tillämpade strategier för att hantera rädslan för manligt våld under vandringar och cykelturer. För många inverkade rädslan negativt på deras utevistelse. Det är inte säkert att rädslan tar sig samma uttryck i Sverige, men det kan finnas skäl att vidare studera om kvinnor, i olika åldrar och med olika social och kulturell bakgrund, avstår från sådant som promenader, cykling och simning på grund av rädsla. Inom stadsplaneringen har rädsla och trygghet lyfts fram på

senare år, men det är ett problematiskt fält, eftersom det inte bara handlar om att fysiskt bygga bort miljöer som orsakar rädsla, utan också om en mängd sociala relationer (94).

Vardaglig motion utomhus är vanligare i tätorter än i glesbygden (43). Genomgående är motion vanligare i tätort än i glesbygd. I den norrländska glesbygden är det nästan 50 procent som inte utövar någon form av idrott alls på fritiden. Som vi såg ovan är det också i de här trakterna som de högsta ohälsotalen finns, särskilt när det gäller hjärt- och kärlsjukdomar. Möjligen är det paradoxalt att de befolkningsgrupper som har den absolut största tillgången till närnatur inte verkar använda den för vardaglig motion. Mörker och brist på iordningställda motionsspår är tänkbara faktorer som utgör hinder eller skapar motstånd mot friluftsliv för motion i glesbygd. Promenader och jogging måste genomföras på landsväg eller i obanad terräng. När det däremot gäller friluftsliv utan fokus på motion, som jakt, fritidsfiske och fjällvandring, ligger befolkningen i norra glesbygden, särskilt männen, mycket högt i statistiken.

Också i glesbygd kan rädsla tänkas inskränka den vardagliga utevistelsen i närnaturen. I Nord- och Mellansverige skulle till exempel vetskapen om rovdjur kunna tänkas utgöra ett hinder för friluftsliv. Utan att hamna alltför långt från fokus för den här översikten kan sägas, att det verkar som om varegens rädsla för människan är noggrannare studerad än omvänt, se till exempel Sand et al. (95). Det pågår dock ett forskningsprojekt på Göteborgs universitet där man studerar upplevelsen av att leva med varg i närområdet, om än inte med fokus på friluftsliv. Sjölander-Lindqvist rapporterar att människor i närheten av vargrevir begränsar sina rörelser utanför hemmet med hänvisning till rädsla för vargen (96). En studie i Norrbotten tyder på att sporadisk förekomst av björn däremot inte tycks hindra det tätortsnära friluftslivet (97).

Kulturella hinder kan också minska människors tendenser att röra sig i närnaturen. För kvinnor från så kallade hederskulturer kan det vara ett stort avsteg från det normala att röra sig utomhus ensamma. Deras utevistelser begränsas då av tillgången på socialt acceptabelt sällskap (98). Frågan är om det här också gäller för vissa grupper av kvinnor med invandrabakgrund i Sverige. Också på den svenska glesbygden kan det uppfattas som något av ett gränsöverskridande att förflytta sig utanför tomten utan bestämt ärende, både för män och för kvinnor. En span för bär, ett metspö eller en bössa ger däremot legitimitet åt utevistelsen.

Huruvida invandrare är särskilt rädda för att vistas i närnaturen är inte heller ingående undersökt, eller om de möter andra hinder. I Blomquists studie (39) meddelade vissa informanter att de var rädda för överfall. Andra var rädda för ormar och kryp. En grupp arabisktalande kvinnor från Rosengård i Malmö däremot, hävdade alla att det inte finns någonting att vara rädd för i den svenska naturen, och att de kände sig mycket trygga utomhus, men att de föredrog att vara många tillsammans<sup>4</sup>. Den här gruppen såg däremot dålig kännedom om tillgängliga grönområden som ett hinder för utevistelse.

---

4. Manuskript "Invandrades friluftsliv. En studie av fem malmöitiska invandrargruppers friluftsvanor, -önskemål och behov." av Lisberg Jensen E, Ouis P (2007) som underlag till ansökan hos Formas "Hitta ut! Friluftsvanor, ekologisk läskunnighet och användningsmönster bland nya svenskar i tätorten".



## *Betydelsen av tätortsnära skogar*

För den svenska befolkningen har friluftsliv i tätortsnära skogar av tradition varit särskilt viktigt (99–102). Allemansrätten har gjort det möjligt att använda skogen som en plats för både nyttobaserad insamling och kringströvande. För många har skogsvandringar legat till grund för själva naturintresset (103). Besöksfrekvensen visade sig vara tämligen oförändrad i en studie som jämförde resultat från 1977 med resultat från 1997. Vilka som framför allt vistas i skogen, aktiviteterna och upplevelserna där hade dock förskjutits under perioden. I den senare undersökningen var det fler äldre människor som besökte skogen. Aktiviteten i skogen hade blivit annorlunda, från mindre av plockning och insamling till mer av rena rekreationsbesök. Naturidealet hade också förändrats till en högre värdering av mer naturliknande skogsbestånd än tidigare (102).

Rekreation i skogen har studerats med utgångspunkt från ekonomi, eftersom folkhälsovinsten av friluftsliv i tätortsnära skogar ofta måste avvägas mot bruket av själva skogen, vilket resulterar i så kallat mångbruk, eller *multiple use*. Gregory diskuterade redan 1955 de samhällsekonomiska värdena av friluftsliv i tätortsnära skog i Nordamerika. Han efterlyste studier där man viktat samhällets vinster av friluftsliv mot virkesproduktion. I Sverige finns ett flertal studier av de samhällsekonomiska effekterna av friluftsliv i skogen (104–107). Dessa forskare tittade också på hur upplevelse- eller rekreationsvärdet påverkades av olika typer av skogsskötsel. Flertalet av de här studierna har inte något uttalat fokus på värdet av just tätortsnära rekreationsskog, och de flesta har undersökt förhållanden i de norra delarna av Sverige. I södra Sverige har skogsrekreationen hittills inte studerats särskilt mycket (108).

## *Värdet av biologisk mångfald*

Den biologiska mångfalden är ett värde i naturen som kom på den politiska dagordningen i mitten av 1980-talet, för att befastas i mångfaldskonventionen i Rio 1992. Det finns starka kopplingar mellan föreställningar om värdet av biologisk mångfald och värdet av kulturell mångfald (103). Sociologen Bauman har till och med hävdats att vår tid präglas av "heterofili", kärlek till olikhet och mångfald (109). Argumenten för värdet av biologisk mångfald och för värdet av kulturell mångfald kan ofta hänföras till en tanke om att ökad diversifiering leder till större systemstabilitet och till större resiliens, återhämtningsförmåga, hos olika system. Det är omdiskuterat om så verkligen är fallet. Icke desto mindre är mångfald i dag något av ett politiskt nyckelord.

Argumenten för biologisk mångfald i närlinje är huvudsakligen antropocentriska, alltså hänvisar till människans behov och upplevelse av en mångfaldig natur. Entomologen Edward O. Wilson har, som visats ovan, inte bara argumenterat för att det är medfött hos människan att fascineras av naturens variationsrikedom, utan han hör också till dem som var med om att lansera begreppet "biological diversity", biologisk mångfald, i slutet av 1980-talet.

Många miljöpsykologiska studier har visat att monotona miljöer upplevs som tråkiga och hotfulla (80, 88, 110–114). *Artrikedom* är ett av åtta viktiga karakteristika hos ett bra grönområde. Men det är inte så enkelt som att maximal biologisk mångfald ger den mest positiva upplevelsen. Det som besökare i naturområden tycks uppskatta mest är en lagom nivå av mångfald och variation (55, 115, 116). Anblicken av ett lagom varierande skogsbestånd stimulerar till aktivitet och upplevs som mest positiv (112). När det gäller hur man upplever biologisk mångfald har bland andra Gyllin visat att den som känner till fler arter rankar den biologiska mångfalden som något högre än andra besökare (117).

Möjligen är det så att de värden man främst efterfrågar, och de variationer man har kunskap om, inverkar på upplevelsen och valet av plats för utevistelse. För många barn, till exempel, är möjligheten att krypa i snår, bygga kojor och hitta intressant skrot avgörande för om de uppskattar en plats och ofta söker sig dit. Som vi såg ovan tycks ju också ungdomar föredra att vistas i områden som inte är tillrättalagda och överblickbara från vuxenvärlden. Uppskattning av just biologisk mångfald kräver förmodligen en viss ”tillvänjning” eller i alla fall en orientering mot eller ett intresse för det lokala ekosystemet, vilket ju också Blomqvists studie ger belägg för (39).

För den biologiska mångfalden som sådan har grönområden i städer stor betydelse, särskilt i orter som är omgivna av intensivt brukad jordbruksmark. Genom att planera för korridorer som sammanbinder vidgade grönytor kan både människors behov av strövområden och andra arters behov av livsrum och förflyttning gynnas i städerna (118).

## *Friluftsliv, ekologisk läskunnighet och hållbar utveckling*

Nordström (119) har studerat hur barndomens landskap är avgörande för vårt identitetsbygge, och för hur vi upplever samhörighet med omvärlden. De flesta människor har starka intryck av sin barndoms miljö, och upplever att de känner det område eller den biotop de mest vistades i som barn särskilt väl, både på form- och artnivå. Blomqvist kunde också konstatera att barnens kontakt med närnaturen stimulerades via skolan, och att det främst var genom det som föräldrarna blev benägna att besöka samma platser (39). Angelöw och Jonsson har kommit fram till att tidig kontakt med naturen är central för framtida miljöengagemang (120), liksom Palmer (121). Amerikanska forskare, som Kellert, hävdar att närkontakt med naturen är en viktig drivkraft för inläring och utveckling (122).

Författaren Fredrik Sjöberg menar att den grundläggande artkunskapen är på väg att sjunka bland allmänheten, särskilt bland skolbarnen, och att det uppstår en *biologisk analfabetism* när kännedomen om naturen blir allt mer begränsad (123). Undervisningen använder i stället miljö- och resursfrågor som ingångsvinklar. I dag domineras den offentliga debatten av stora miljöfrågor, som globala klimat- och resursfrågor. För den enskilde är det kanske svårt att omedelbart göra kopplingen till den lokala miljön. Kunskap om natur och miljö kan dock ses som centrala för att bygga en ”känsla för” naturen, vilket skulle kunna föra med sig större stöd för hållbarhetsfrågor, men även en ökad känsla av hemhörighet, som nämndes inledningsvis. Inom den i Europa relativt okända disciplinen

miljöestetik görs en koppling mellan hållbarhet, engagemang i miljöfrågor och kunskap om natur (124). Även inom miljöutbildning har forskare gjort liknande antaganden. Utevistelse kan stärka utbildning i miljöfrågor (125). I en studie av 700 elevers kunskap om miljöfrågor och grad av miljöanpassat beteende kunde man konstatera att undervisning utomhus ökade insikten i hållbarhetsfrågor betydligt (126).

Grundläggande kunskap om naturen, om arter och biotoper, kan benämnas *ekologisk läskunnighet*. Begreppets förespråkare betonar själva att det inte räcker med den här kunskapen i sig, utan att den måste kopplas till förståelse för ekosystemen och till insikter i relationen mellan människa och natur. Tanken är att den ekologiska läskunnigheten bland allmänheten i det långa loppet är central för uppbyggnaden av ett hållbart samhälle (127). För att förstå miljöproblem och hållbarhetsfrågor och för att kunna knyta dem till den egna vardagen, är det förmodligen betydelsefullt att man har grundläggande kunskaper om ekosystemens funktioner. Utevistelse skapar inte automatiskt en sådan förståelse, utan den måste aktivt läras in.

## AVSLUTANDE DISKUSSION

Som vi konstaterat ovan finns det gott om forskning som visar på värdet av fysisk aktivitet för att upprätthålla god hälsa. De samhällsekonomiska kostnaderna för utebliven motion (fysisk inaktivitet) i Sverige uppgår till cirka 6 miljarder kronor per år. Det finns också många studier som visar att vistelse i utemiljö har goda effekter på stress och bland annat ger sänkt blodtryck och högre koncentrationsförmåga. Rehabilitering och återhämtning från sjukdom och utmattningsdepression får särskilt goda effekter i gröna miljöer. Vi har också sett att ett antal studier visar att vissa karakteristika i utemiljön i särskilt hög grad uppfattas som lockande och stimulerande till utevistelser, samt att en omedelbar närhet till gröna miljöer är avgörande för om människor nyttjar dem ofta. Här inverkar också näraturens fysiska utformning, övriga tillgänglighet och karaktär. Biologisk mångfald uppskattas, men inte så att större variation som sådan ger en mer positiv upplevelse. En viss överblick och en viss grad av ”skötsel” är viktig för att närnaturen ska betraktas som lockande.

Ett antal forskningsanknutna problem har presenterats, bland annat svårigheter i att avgränsa övriga socioekonomiska faktorer när det gäller hälsoeffekter av vistelser i närnaturen. Den som bor nära ett grönområde, ofta vistas där och känner sig hemma och rör på sig, befinner sig i en positiv spiral i fråga om fysisk aktivitet, utevistelse samt fysisk och mental hälsa. Delar av befolkningen befinner sig däremot i motsvarande negativa spiral, med långt till grönområden eller bristande tillgänglighet, liten kunskap om naturen, främlingskänsla, utanförskap, fysisk inaktivitet och stress. Ett mål för forskningen vore att studera vilka faktorer som särskilt skulle motivera och hjälpa de här grupperna till mer aktivitet och till större kunskap om närnaturen. Det är ovanligt med studier kring rättvisaspekter av friluftsliv i Sverige, men det finns i USA (128). Det finns ett antal grupper i befolkningen som det har inte har gjorts tillräckligt mycket forskning om när det gäller deras preferenser och behov av närnatur. En av grupperna är kvinnor, som utgör drygt hälften av befolkningen och därför egentligen inte kan betraktas som en grupp i relation till någon majoritet. Andra fält, som är ofullständigt undersökta, är friluftsvanor och -preferenser bland invandrare, framför allt i tätortsområden, liksom rörelsehindrades preferenser, utöver frånvaron av fysiska hinder. Eventuella samband mellan glesbygdens höga ohälsotal och låga nivåer av daglig motion skulle också kunna studeras närmare. Om riksdagens mål för folkhälsan (20), som ”ekonomisk och social trygghet”, ”sunda och säkra miljöer” och ”ökad fysisk aktivitet” ska kunna uppfyllas bör alla de här olika gruppernas önskemål kartläggas noggrannare.

## REFERENSER

1. Norling I, Gunnarsson M. Fritid, rekreation och hälsa. Stockholm: Liber Utbildning AB; 1994.
2. Hassmén P, Hassmén N. Hälsosam motion lindrar nedstämdhet och depression. Stockholm: Sisu idrottsböcker; 2005.
3. Liedman SE. I skuggan av framtiden: Modernitetens idéhistoria. Stockholm: Bonnier Alba; 1997.
4. Miller JR. Biodiversity conservation and the extinction of experience. *Trends Ecol Evol* 2005;20(8):430–4.
5. Bolin K, Lindgren B. Fysisk inaktivitet: produktionsbortfall och sjukvårdskostnader. Stockholm: Friluftsförbundet i samverkan (FRISAM); 2006. Hämtad 2008-01-28 från <http://www.svensktfriluftsliv.se/media/FYSISKINAKTIVITET1.pdf>.
6. Stigsdotter U. Landscape architecture and health. Evidence-based health-promoting design and planning. Doktorsavhandling. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 2005.
7. Sandell K, Sörlin S. Friluftshistoria: Från ”hårdande friluftsliv” till ekoturism och miljöpedagogik. Stockholm: Carlssons förlag; 2000.
8. Tordsson B. Perspektiv på nordisk friluftslivstradition. Anförande på tankesmedjan Friluftsliv i förändring; mars 14–15; Sånge-Säby, Sverige; 2007. Hämtad 2007-04-10 från [www.friluftsforskning.se](http://www.friluftsforskning.se).
9. Seeley IH. Outdoor recreation and the urban environment. London och Basingstoke: Macmillan Press; 1972.
10. Rydberg D, Aronsson M. Vår tätortsnära natur. En bok om förvaltning och skötsel. Jönköping: Skogsstyrelsens förlag; 2004.
11. Wallsten P. Fritidsnatur – var och hur? Modeller och begrepp för friluftslivets planering. Ultuna: Sveriges lantbruksuniversitet; 1985. Rapport 34.
12. Regeringens skrivelse 2001/02:173. En samlad naturvårdspolitik. Stockholm: Regeringskansliet; 2002.
13. Gröna områden i planeringen. Karlskrona: Boverket; 1999.
14. Hansen-Møller J, Oustrup M. Emotional, physical/functional and symbolic aspects of urban forest in Denmark to nearby residents. *Scand J Forest Res* 2004;19(4):56–64.
15. WHO. Preamble to the constitution of the World Health Organization antagen av Internationella hälsokonferensen; 19–22 juni 1946, accepterad 7 april 1948. New York; 1948. Hämtad 2007-03-20 från <http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>.
16. Ottosson Å, Ottosson M. Naturen som kraftkälla: Om hur och varför naturen påverkar hälsan. Stockholm: Naturvårdsverket; 2006.
17. Faskunger J. Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget ”Byggd miljö och fysisk aktivitet”. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut; 2007.

18. Landskapets upplevelsevärden: vilka är de och var finns de? Karlskrona: Boverket; 2007.
19. Bostadsnära natur: modell och vägledning för att säkra tillgången. Karlskrona: Boverket; 2007.
20. Proposition 2002/03:35 Mål för folkhälsan.
21. Bostadsnära natur: inspiration och vägledning. Karlskrona: Boverket; 2007.
22. Ottosson J, Grahn P. Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov: fallstudien ”Med ögon känsliga för grönt”. Alnarp: Movium; 1998.
23. Hägerhäll C. Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I: Johansson M, Küller M, red. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur; 2005. s. 209-26.
24. Emmelin L, Fredman P, Sandell K, Lisberg Jensen E, Eriksson L. Forskning om natur för friluftsliv. Östersund: Etour; 2005.
25. Wilson EO. Biophilia: The human bond with other species. Cambridge, MA: Harvard University Press; 1984.
26. Bateson G. Ande och natur: en nödvändig enhet. Stockholm/Stehag: Brutus Östlings förlag Symposion; 1979.
27. Bateson G. Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology. New York: Ballantine books; 1972.
28. Bramwell A. Ecology in the 20th century. New Haven: Yale University Press; 1989.
29. Svensson B. The power of cultural heritage tourism: Relations between culture and nature in historical landscapes. I: Pålsson G, Hornborg A, red. Negotiating nature: Culture, power and environmental argument. Lund: Lund University Press; 2001. s. 37–58.
30. Eder K. The social construction of nature: a sociology of ecological enlightenment. London: Sage; 1996.
31. Haraway D. Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature. New York: Routledge; 1991.
32. Gunnarsdotter Y. Moderniseringsprocessens inverkan på landsbygden: Konflikt och samverkan kring skog och jakt. I: Haraldsson K, red. Tankar kring lokal och regional utveckling inför det nya årtusendet: Antologi från forskarforum 1999. Rapport 116. Östersund: Statens institut för regionalforskning; 2000. s. 195–224.
33. Sörlin S. Sveriges moderna miljöhistoria. I: Abrahamsson KV, red. Humanekologi. Stockholm: Carlssons bokförlag; 1992. s. 381–440.
34. Frykman J, Löfgren O. Den kultiverade människan. Lund: Liber Läromedel; 1979.
35. Ouis P. Power, person and place: Tradition, modernity and environment in the United Arab Emirates. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet; 2002.
36. Borgström Hansson C. Mismatched concreteness and concrete places: critical analyses of divergent discourses on sustainability. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet; 2003.
37. Göransson S. God utemiljö i staden främjar integration. Stadsbyggnad 2005;71(1):18.
38. Isaksson P, Burman A. Grönare städer. Biomångfald och grönstruktur. Stockholm och Ultuna: Naturskyddsföreningen och Centrum för biologisk mångfald; 1999.

39. Blomqvist L. Invandrare i tätortsnära natur: Kvalitativa intervjuer angående natursyn och nyttjande samt förslag till åtgärder. Examensarbete. Ultuna: Sveriges lantbruksuniversitet; 2003.
40. Johansson E. Mångnatur: Friluftsliv och natursyn i det mångkulturella samhället. Botkyrka och Stockholm: Mångkulturellt centrum och Naturvårdsverket; 2006.
41. Plisch E. Social och kulturell mångfald och miljöarbete – kunskapsläge och forskningsbehov. Stockholm: Naturvårdsverket; 2007.
42. Lindencrona F, Ekblad S, Johansson Blight K. Integration och folkhälsa – en kunskapsöversikt. Norrköping: Integrationsverket; 2005.
43. Fritid 1976–2002. Levnadsförhållanden. Stockholm: Statistiska centralbyrån; 2004. Rapport 103.
44. Küller R. Miljöpsykologins uppkomst och utveckling i Sverige. I: Johansson M, Küller M, red. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur; 2005. s. 17–34.
45. Adler NE, Newman K. Socioeconomic disparities in health: pathways and policies. *Health Aff (Millwood)* 2002;21(2):60-76.
46. Fransson EI, Alfredsson LS, de Faire UH, Knutsson A, Westerholm PJ. Leisure time, occupational and household physical activity, and risk factors for cardiovascular disease in working men and women: the WOLF study. *Scand J Public Health* 2003;31(5):324–33.
47. Melinder K. Kommunala basfakta för folkhälsoplanering: Hälsan och dess bestämningsfaktorer i olika typer av kommuner. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2003.
48. Melinder K. Stress i stan och övervikt i glesbygden? Om samband mellan människors hälsa och typ av boendekommun. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2007.
49. Lindahl B, Stegmayr B, Johansson I, Weinehall L, Hallmans G. Trends in lifestyle 1986–1999 in a 25- to 64-year-old population of the Northern Sweden MONICA project. *Scand J Public Health* 2003;61:31–7.
50. Bodin M, Hartig T. Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psych Sport Exerc* 2003;4:141–53.
51. Manning RE. *Studies in outdoor recreation. Search and research for satisfaction.* Corvallis: Oregon State University Press; 1999.
52. Ulrich RS. View through a window may influence recovery from surgery. *Science* 1984;224(4647):420–1.
53. Söderström M, Mårtensson F, Grahn P, Blennow M. Utomhusmiljön i förskolan – betydelse för lek och utevistelse. *Ugeskrift for læger* 2004;166(36):3089–92.
54. Grahn P, Mårtensson F, Lindblad B, Nilsson P, Ekman A. Børns udeleg. Betingelser og betydning. Köpenhamn: Forlaget Børn & Unge; 2000.
55. Ulrich RS. Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. I: Altman I, Wohlwill JF, red. *Behavior and the Natural Environment.* New York: Plenum Press; 1983. s. 85–125.
56. Kaplan R, Kaplan S. *The experience of nature.* Cambridge, MA: Cambridge University Press; 1989.
57. Cooper Marcus C. *Nature as Healer: Therapeutic Benefits in Outdoor Places.* Nordisk arkitekturforskning 1997;10(1):8–20.

58. Ottosson J. Naturens betydelse i en livskris: upplevelser av naturen – framförallt runt Orups sjukhus – i samband med rehabiliteringen efter en hjärnskada: Introspektivt. Alnarp: Movium; 1997.
59. Hartig T. Teorier om restorativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: Johansson M, Küller M, red. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur; 2005. s. 263–81.
60. Hartig T, Evans G, Jamner L, Davis D, Gärling T. Tracking restoration in natural and urban field settings. *J Environ Psychol* 2003;23(2):109–23.
61. Hartig T, Staats H. The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *J Environ Psychol* 2006;26:215–26.
62. Fjærtøft I. ”Ut i skogen – opp i trærne!” Naturen – et sted for lek och læring. I: Johansson Y, red. Barn och friluftsliv: friluftslivets påverkan på barns utveckling, hälsa och naturförståelse: nordisk konferens 17–19 oktober 1997: konferensrapport. Stockholm: Friluftsförbundet; 1997. s. 22–8.
63. Ulrich RS. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Cooper Marcus C, Barnes M, red. *Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York: John Wiley & Sons; 1999.
64. Grahn P, Bengtsson A. Rum för äldre i bostadens utemiljö. I: Wijk H, red. *Goda miljöer och aktiviteter för äldre*. Lund: Studentlitteratur; 2004. s. 137–74.
65. Ottosson J, Grahn PA. Comparison of leisure time spent in a garden with leisure time spent indoors: on measures of restoration in residents in geriatric care. *Landscape Res* 2005;30(1):23–55.
66. Stigsdotter UA, Grahn P. What makes a garden a healing garden? *J Ther Horticulture* 2002;13:60–9.
67. Stigsdotter UA, Grahn P. Experiencing a garden: a healing garden for people suffering from burnout diseases. *J Ther Horticulture* 2003;14:38–48.
68. Grahn P. Wild nature makes children healthy. *J Swedish Building Res* 1996;4:16–8.
69. Mygind O, Rønne T, Sør AL, Wachmann CH, Ricks P. Comparative intervention study among Danish daycare children: the effect on illness of time spent outdoors. *Scand J Public Health* 2003;31(6):439–43.
70. Grahn P, Stigsdotter U, Berggren Barring A. A planning tool for designing sustainable and healthy cities. The importance of experienced characteristics in urban green open spaces for people’s health and well-being. I: Jeroen de Vries I, red. *Quality and significance of green urban spaces*; 2005 april 14–15; Van Hall Larenstein, Velp, Holland. Van Hall, Holland: University of Professional Education, Department of Landscape Architecture; 2005. s. 29–38.
71. Kyttä M, Kahila M. The perceived quality factors of the environment and their ecoefficient accessibility. I: Gallis C, red. *Forests, trees and human health and well-being*. 1st European COST E39 Conference. 2005 oktober 13–15; Thessaloniki, Grekland. Thessaloniki: Siokis; 2005 s. 337–51.
72. Grahn P, Stigsdotter U, Berggren Barring A. A planning model for designing sustainable and healthy cities. I: *Inspiring Global Environmental Standards & Ethical Practices*. National Association of Environmental Professionals, NAEP 30th Annual Conference, 2005 april 16–19; Alexandria, Virginia: NAEP; 2005. Hämtad 2008-01-28



- från <http://www.sundskab.dk/publikationer/pdf/NAEP%2005%20Grahn%20Stigsd%20Ann-Margr%20-%20PAPER.pdf>.
73. Nordström M. Platsintressets skiftande innebörder för barn under uppväxten. I: Johansson M, Küller M, red. Svensk miljöpsykologi. Lund: Studentlitteratur; 2005. s. 159–73.
  74. Lieberg M. Att ta staden i besittning. Om ungas rum och rörelser i offentlig miljö. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet; 1992.
  75. Grahn P, Stigsdotter U. Landscape Planning and Stress. Urban For Urban Green 2003;2(1):1–18.
  76. Stigsdotter UA, Grahn PA. Garden at your doorstep may reduce stress – private gardens as restorative environments in the city. I: Presenterat på “Open Space: People Space”; 2004 oktober 27–29; Edinburgh, Skottland; Hämtad 2007-11-28 från <http://www.openspace.eca.ac.uk/conference/proceedings/summary/Stigsdotter.htm>.
  77. Ståhle A. Mer park i tätare stad: Teoretiska och empiriska undersökningar av stadsplaneringens mått på friytillgång. Licentiatavhandling. Stockholm: Kungliga tekniska högskolan; 2005.
  78. Hörnsten L, Fredman P. On the distance to recreational forests in Sweden. Landscape Urban Plan 2000;51:1–10.
  79. Berglund U. Perspektiv på stadens natur: om hur invånare och planerare ser på utemiljön i staden. Doktorsavhandling. Stockholm: Kungliga tekniska högskolan; 1996.
  80. Berggren Bärning A-M, Grahn P. Grönstrukturens betydelse för användningen: en jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m fl organisationer utnyttjar tre städers parkutbud. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet; 1995. Rapport 95:3.
  81. Ståhle A, Nordström M, Sandberg A. Sociotophandboken – Planering av det offentliga uterummet med Stockholmarna och sociotopkartan. Stockholm: Stadsbyggnadskontoret; 2003. SBK 2003:2.
  82. Van Herzele A. Local knowledge in action valuing. Nonprofessional reasoning in the planning process. J Plan Educ Res 2004;24(2):197–212.
  83. Van Herzele A. A Tree on Your Doorstep, a Forest in Your Mind. Greenspace planning at the interplay between discourse, physical conditions and practice. Wageningen: Wageningen University; 2005.
  84. Ahlström I. Friluftsliv i tätort. Del 1, Friluftsliv i fysisk planering: bakgrund – utvecklingstendenser – exempel. Stockholm: Länsstyrelsen; 2001.
  85. Bernergård K, Lundh-Malmros B, Tönnerfors E. Upplevelsevärden: sociala kvaliteter i den regionala grönstrukturen. Stockholm: Regionplane- och trafikkontoret; 2001. Rapport 2001:4.
  86. Lisberg Jensen E, Ouis P. The Arrie case: Contested construction of nature for city fringe outdoor recreation. I: Qviström M, Saltzman K, red. Landscape studies at the city edge. Rapport 06:5. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 2006. s. 37–42.
  87. Checklista för att välja målområden och bestämningsfaktorer/indikatorer i en hälsokonsekvensbedömning. Östersund: Statens folkhälsoinstitut; 2007. Hämtad 2008-02-05 från [http://www.fhi.se/templates/Page\\_\\_\\_6555.aspx](http://www.fhi.se/templates/Page___6555.aspx).

88. Grahn P. Om parkers betydelse. Doktorsavhandling. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 1991.
89. Handikapp och friluftsliv. Om tillgänglighet i friluftsområden. Stockholm: Statens naturvårdsverk och Handikapprådet; 1978.
90. Brate M, Hansson S, Nensén A-L, De handikappades riksförbund. Friluftsliv – utan hinder: ett informationsmaterial om hur tillgängligheten för rörelsehindrade kan tillgodoses i olika friluftsmiljöer. Stockholm: De handikappades riksförbund; 1987.
91. Lundell Y. Tillgång till naturen för människor med funktionshinder. Jönköping: Skogsstyrelsen; 2005.
92. Beringer A. Spinal cord injury and outdoor experiences. *Int J Rehabil Res* 2004;27(1):7–15.
93. Wesely JK, Gaarder E. The Gendered “Nature” of the Urban Outdoors: Women Negotiating Fear of Violence. *Gender Soc* 2004;18(5):645–63.
94. Listerborn C. Trygg stad. Diskurser om kvinnors rädsla i forskning, policyutveckling och lokal praktik. Doktorsavhandling. Göteborg: Chalmers tekniska högskola; 2002.
95. Sand H, Liberg O, Aronson Å, Forslund P, Pedersen HC, Wabakken P. Vargen – Artfakta. En sammanställning av data från det skandinaviska vargforskningsprojektet SKANDULV 2007 på uppdrag av utredningen om de stora rovdjuren. Skandulv; 2007.
96. Sjölander-Lindqvist A. ”Den är ju inte i fårhagen på studiebesök”. Om lokala perspektiv och uppfattningar om varg och svensk rovdjurspolitik. Göteborg: Göteborgs universitet; 2006. Rapport 2006:1.
97. Hagerman P. Björnen på Bergnäset: Om friluftsliv och björnförekomst i ett tätortsnära skogsområde i Norrbottens kustland. C-uppsats. Luleå: Luleå tekniska universitet; 2000.
98. Ouis P. Woman or child? Voices of teenage girls in the Middle East. Stockholm: Rädda barnen; 2005.
99. Kardell L. Rekreationen, skogen och svenskarna. Stockholm: Statens Naturvårdsverk; 1985.
100. Lindhagen A. Forest recreation in Sweden: Four case studies using quantitative and qualitative methods. Doktorsavhandling. Uppsala: Sveriges Lantbruksuniversitet; 1996.
101. Hörnsten L. Outdoor recreation in Swedish forests: Implications for society and forestry. Ultuna: Sveriges lantbruksuniversitet; 2000.
102. Lindhagen A, Hörnsten L. Forest recreation in 1977 and 1997 in Sweden: Changes in public preferences and behaviour. *Forestry* 2000;73(2):143–53.
103. Lisberg Jensen E. Som man ropar i skogen: Modernitet, makt och mångfald i kampen om Njakafjäll och i den svenska skogsbruksdebatten 1970–2000. Doktorsavhandling. Lund: Lunds universitet; 2002.
104. Bojö J, Hultkrantz L. Kostnadsnyttoanalys av fjällnära skogar: fallet Vålådalen. Stockholm: Ekonomiska forskningsinstitutet vid Handelshögskolan i Stockholm (EFI); 1985.

105. Kriström B. Valuing environmental benefits using the contingent valuation method: An econometric analysis. Doktorsavhandling. Umeå: Umeå Universitet; 1990.
106. Mattsson L, Li CZ. The non-timber value of northern Swedish forests: An economic analysis. *Scand J Forest Res* 1993;8(3):426–34.
107. Mattsson L, Li CZ. How do different forest management practices affect the non-timber value of forests? – An economic analysis. *J Environ Manage* 1994;41(1):79–88.
108. Mattsson L. Skogens välfärdsekonomiska rekreativvärde: Utgångspunkter och kunskapsläge samt forskningsbehov i Sydsverige. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 2003.
109. Bauman Z. *Intimations of postmodernity*. London: Routledge; 1991.
110. Kaplan S, Talbot J. Psychological Benefits of a Wilderness Experience. I: Altman I, Wohlwill J, red. *Behavior and the Natural Environment*. New York: Plenum Press; 1983. s. 163–203.
111. Ulrich RS. Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape Urban Plan* 1986;13(1):29–44.
112. Axelsson Lindgren C. Upplevda skillnader mellan skogsbestånd: rekreativ- och planeringsaspekter. *Stad och land* 87. Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet; 1990.
113. Kaplan R, Kaplan S, Ryan R. *With People in Mind: Design and Management of Everyday Nature*. Washington DC: Island Press; 1998.
114. Ulrich RS. Effects of Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. I: Dilani A, red. *Design & Health: the therapeutic benefits of design*. Stockholm: Svensk Byggtjänst; 2001. s. 49–59.
115. Kaplan S, Kaplan R. *Humanscape: Environments for people*. Ann Arbor, MI: Ulrich's Books; 1982.
116. Hultman S. Allmänhetens bedömning av skogsmiljöers lämplighet för friluftsliv. Rapport 28. Uppsala: Sveriges Lantbruksuniversitet; 1983.
117. Gyllin M. Biological diversity in urban environments: positions, values, and estimation methods. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet; 2004.
118. Sandström UG. Naturen i staden – grönområden och livskvalitet. I: Elander I, red. *Den motsägelsefulla staden*. Lund: Studentlitteratur; 2001. s. 118–45.
119. Nordström M. Barndomens landskap formar vår identitet. I: Olsson T et al., red. *Människans natur: Det grönas betydelse för vårt välbefinnande*. Stockholm: Byggnadsforskningsrådet; 1998. s. 9–19.
120. Angelöw B, Jonsson T, Lindén E. Individ och miljö: att utveckla och stimulera människors miljöengagemang. Lund: Studentlitteratur; 1994.
121. Palmer JA. Development of concern for the environment and formative experiences of educators. *J Environ Educ* 1993;24(3):26–30.
122. Kellert S. Experiencing nature: affective, cognitive, and evaluative development in childhood. I: Kahn P, Kellert S, red. *Children and nature: psychological, sociological, and evolutionary investigations*. Cambridge, MA: MIT Press; 2002. s. 117–22.
123. Sjöberg F. Mångfaldens alfabet. *Sveriges natur* 2001;6:44–9.
124. Berleant A. *Living in the landscape: toward an aesthetics of environment*. Lawrence: University Press of Kansas; 1997.

125. Rickinson M. Learners and learning in environmental education: a critical review of the evidence. *Environ Educ Res* 2001;7(3):207–317.
126. Bogner F. The influence of short-term outdoor ecology education on long-term variables of environmental perspective. *J Environ Educ* 1998;29(4):17–29.
127. Magntorn O. Reading nature. Developing ecological literacy through teaching. Doktorsavhandling. Norrköping: Linköpings universitet; 2007.
128. Floyd M, Johnson C. Coming to terms with environmental justice in outdoor recreation : A conceptual discussion with research implications. *Leisure Sci* 2002;24:59–77.

Denna forskningsöversikt har gjorts av Ebba Lisberg Jensen, på uppdrag av Statens folkhälsoinstitut. Hon är fil.dr i humanekologi och koordinator för forsknings- och utvecklingsprogrammet MINNA (Mångfald i närlatur) på Centrum för biologisk mångfald vid Sveriges lantbruksuniversitet.

Utgångspunkten har varit *Regeringens strategi för hållbar utveckling*, där det slås fast att en sund samhällsutveckling förutsätter en befolkning med god hälsa. Motion och utevistelse i närlatur är viktiga friskfaktorer för den enskilde samtidigt som de kan minska kostnaderna för livsstilsrelaterad ohälsa.

Översikten presenterar och diskuterar kopplingar mellan hälsa, utevistelse och närlatur. Några av de frågor som diskuteras är följande: Hur ska närlaturen vara utformad för att stimulera till rekreativ utevistelse? Vilka fysiska, mentala och sociala hinder finns för att dra nytta av närlaturen? och Vilka kopplingar finns mellan fysisk hälsa, stress och motion?

Forskningsöversikten vänder sig till kommunala planerare såsom arkitekter, stadsplanerare, samhällsplanerare, beslutsfattare, folkhälsoarbetare med flera och till organisationer som verkar för natur och friluftsliv på det lokala planet.



Statens  
**folkhälsoinstitut**

Statens folkhälsoinstitut  
Distributionstjänst  
120 88 Stockholm

Fax 08-449 88 11  
fhi@strd.se  
www.fhi.se

R 2008:10  
ISSN 1651-8624  
ISBN 978-91-7257-529-5