

Examensarbete inom magisterprogrammet Natur, Hälsa, Trädgård
10poäng/15 ECTS, 2007 Nr: 2007:8
Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsplanering, Alnarp

Huvudhandledare: Fredrika Mårtensson, miljöpsykolog, Ph.D., Institutionen för landskapsplanering, SLU, Alnarp.

Biträdande handledare: Britta Lindström, leg. sjukgymnast, Ph.D., Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Umeå Universitet.

Examinator: Caroline Hägerhäll, miljöpsykolog, Ph.D., Institutionen för landskapsplanering, SLU, Alnarp

Skrylleområdet

– naturupplevelse som motivation till motion?

Elisabet Sonntag-Öström
leg. sjukgymnast, B.Sc.

Förord

Detta är ett examensarbete i magisterutbildningen Natur, Hälsa, Trädgård, som studerar sambanden mellan hälsa och den gröna miljön. Eftersom jag har en grundutbildning som sjukgymnast, vill jag gärna kombinera den gröna miljön och fysisk aktivitet i mitt examensarbete. I mitt arbete som sjukgymnast behöver jag nästan dagligen motivera patienter till ökad fysisk aktivitet. Det finns dock ofta ett initialt motstånd mot fysisk aktivitet hos många individer, och därför behöver jag försöka motivera patienterna till motion beroende på deras intressen. Ströva i skog och mark är något som många gillar. Därför är det intressant att studera varför vana och ovana motionärer söker sig till ett naturområde.

För att kunna komma fram till det färdiga resultatet av detta arbete, har jag många personer att tacka för: Mina handledare Fredrika Mårtensson och Britta Lindström som har hjälpt mig med råd och vägledning, samt varit bra personer att stödja sig på under arbetets gång. Patrik Grahn har gett mig verktyg för att kunna analysera de olika parkkaraktärerna och andra tips inför uppbyggandet av frågeformuläret. Ulrika Stigsdotter har hjälpt mig med praktiska saker och gett uppmuntran när arbetet närmade sig mot slutet. Tillsammans med mina klasskamrater Ingrid Pihlqvist och Anna Maria Palsdottir har vi diskuterat och hjälpt varandra med synpunkter kring frågeformuläret och bearbetning av data. Ett stort tack vill jag också ge till min vän Maria Cederberg och min make Mats som bägge två tog tid på sig att som försökspersoner svara på frågeformuläret efter sina motionsrundor, under den kalla april dagen.

Ett tack skickar jag förstås också till alla de personer som har deltagit i själva studien.

Elisabet Sonntag-Öström

The area of Skrylle

- experience of nature as an inspiration to physical activity?

Abstract

Our lives in urban areas are becoming more and more inactive with negative effects on our mental and physical health. Natural environments and physical activity have the power to both prevent and reduce mental fatigue. Meanwhile we engage ourselves with physical activity, the nature fascinates us with its complexity.

In April 2006, some of the visitors to the recreational area of Skrylle were asked to fill in a questionnaire which included questions about their habits within physical activity and the experience of nature. The questionnaires were then divided into two groups: those filled out by persons who exercise on regular basis (i.e. three or several times/week) and those who rarely exercise. The aim of this study is to find out whether a natural environment can be an inspiration to physical activity.

The main reason for visiting Skrylle was physical exercise and the participants estimated walking/running as their most frequent physical activity during a year. The nature at Skrylle was categorized into following predominant characteristics; *serene, the pleasure garden, festive* and *space*. This study shows that the experience of nature is an inspiration to physical activity for both those who exercise often and those who rarely exercise.

Sammanfattning

Vi lever ett allt mera stillasittande liv i stadsmiljöer. Den mentala och kroppsliga hälsan försämras med personligt lidande och ökade samhällsliga kostnader som resultat. Både natur och naturlika miljöer samt fysisk aktivitet förebygger och hjälper oss vid stressreduktion. Vi fascineras av naturens komplexitet, samtidigt som vi aktiverar oss fysiskt. I denna studie har besökarna på Skrylle friluftsområde fått svara på ett frågeformulär som har delat gruppen i vana och ovana motionärer. Syftet är att ta reda på om naturen har betydelse för motivationen till motion.

Frågorna besvarades av 64 personer varav 31 är vana och 33 ovana motionärer. Vanligaste anledningen till besöket är motion och den vanligaste motionsaktiviteten under året är gång/löpning. Enligt besökarnas bedömning innehåller Skrylle främst parkkaraktärerna rofylldhet, lustgård, fest och rymd. Den gröna miljön har betydelse för viljan att utöva fysisk aktivitet för både vana och ovana motionärer, även om de vana motionärerna skattar naturens betydelse något högre än de ovana.

Innehållsförteckning

Förord
Abstract
Sammanfattning

Inledning	6
Hälsoeffekter av fysisk aktivitet och natur	6
Den fysiska aktivitetens positiva verkan på hälsa	6
Naturens positiva verkan på hälsan	7
Möjligheter och upplevelser i grönområden	8
Samspelet mellan natur och motion	8
Parkkaraktärer och grönområden	8
Skrylleområdet	9
Syfte och frågeställningar	9
Frågeställningar	9
Material och Metod	9
Enkätstudie	10
Frågeformulär	10
Resultat	10
Fysisk aktivitet under året	11
Anledningen till besöket	11
Upplevelse av parkkaraktärernas existens och betydelse	12
Betydelsen av naturupplevelse/motion vid besöket	12
Diskussion	13
Referenser	15
Elektroniska källor	17
Muntliga källor	17
Bilaga 1.	18
Aktivitets kategorier	
Bilaga 2.	19
Frågeformulär	
Bilaga 3.	23
Formulär för bedömning av parkkaraktärer	

Inledning

För bara femtio år sedan bodde 85 % av den svenska befolkningen utanför städerna, medan motsvarande siffra i dag är 15 % (Grönare städer, 1999). Vi lever idag i ett samhälle med högt tempo som utsätter oss för stora förväntningar och höga krav både yrkesmässigt och i det privata livet. Under 1990- talet ökade sjukskrivningarna för depression och stressrelaterade besvär kraftigt hos den svenska befolkningen. År 2000 blev dessa diagnoser de allra vanligaste vid sjukskrivning och utgör idag ett omfattande problem för samhället (Åsberg et al., 2002).

Som en reaktion på den försämrade folkhälsan kom 2002 regeringens proposition: Mål för folkhälsan (Statens folkhälsoinstitut, 2002), där det övergripande målet är att skapa förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. I folkhälsopropositionen anges bl.a. att sunda och säkra miljöer samt ökad fysisk aktivitet är viktiga delar i det förebyggande och hälsobefrämjande arbetet. Förtätningen av städerna gör dock att vi får mindre gröna ytor att röra oss på.

Hälsa enligt världshälsoorganisationen (WHO) definieras som: ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”.

Hälsoeffekter av fysisk aktivitet och natur

Den fysiska aktivitetens positiva inverkan på hälsa

Vi människor är gjorda för att röra på oss. Våra vävnader och organ behöver belastas för att må bra (Statens folkhälsoinstitut, 2003). Tidigare fick vi mera fysisk stimulans när vi i större uträkning bodde på landet och utförde mera kroppsarbete, men idag minskar den fysiska aktiviteten både på grund av att miljön kan begränsa våra möjligheter till motion (till exempel dålig täckning med cykelvägar, brist på platser för spontan aktivitet, känsla av otrygghet hos framförallt kvinnor) och dels på grund av ökat bilanvändande och stillasittande både på arbetet och i hemmet (Statens folkhälsoinstitut, 2003; Statens folkhälsoinstitut, 2006; Faskunger, 2002).

Med fysisk aktivitet menas all form av aktivitet som ökar energiförbrukningen (Statens folkhälsoinstitut, 2003). För att uppnå hälsofrämjande effekter måste den fysiska aktiviteten uppnå en viss ”träningdos” som bestäms av tre olika faktorer: frekvens (hur ofta), duration (hur länge) och intensitet (hur hårt). Ju högre dos desto högre effekt. Dock ger även lägre doser effekt, och bör också rekommenderas för ovana motionärer till att börja med (Faskunger, 2002; Statens folkhälsoinstitut, 2003).

Den fysiska aktiviteten har en stor hälsofrämjande effekt och har sannolikt också en förebyggande effekt inte bara på vår fysiska hälsa utan även på vårt mentala välbefinnande. Exempel på sådana effekter är motverkan på högt blodtryck, höga blodfetter, benskörhet och typ II diabetes, samt minskning av oro och ångslan, förbättring av humör och ökad livskvalitet (Statens folkhälsoinstitut, 2003; Statens folkhälsoinstitut, 2006). Den hälsofrämjande positiva effekten utgör en sådan stor läkande komponent att den i vissa fall helt kan ersätta läkemedel eller vara ett bra komplement till läkemedelsbehandling (Statens folkhälsoinstitut, 2003).

Naturens positiva inverkan på hälsa

Vi har olika preferenser för olika miljöer, och natur är något som vi människor i allmänhet föredrar före byggda miljöer. Naturlikheten är en egenskap, som vi människor verkar uppskatta särskilt högt. Likaså är landskapets variation i topografin, känslan av öppenhet samt djup och fokus viktiga. Därutöver är vatten ett enskilt viktigt element i landskapsupplevelsen (Hägerhäll, 2005; Hägerhäll, Föreläsning 2005).

Naturen, parker och trädgårdar erbjuder oss grönska, frisk luft, dagsljus, möjlighet att röra på oss, stimulans till sociala kontakter, känsla av meningsfullhet och minskning av stress, vilket är viktigt för vår hälsa (Grahn, Föreläsning 2005; Nature and Health, 2004).

Det finns också studier som indikerar att vi kan få en bättre mental och fysisk återhämtning från stress och psykiskt/fysiskt trauma om vi har tillgång till gröna miljöer, fysiskt och/eller visuellt (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich et al, 1991; Hartig et al. 1991; Ottosson 1997; Ottosson & Grahn, 1998; Hartig et al. 2003).

Det finns två ledande teorier om hur återhämtningen från mental påfrestning sker. Makarna Kaplan (1989, 1995) har utvecklat en teori (attention restoration theory) med kognitiv inriktning. De menar att den *riktade koncentrationen* som vi dagligen använder vid till exempel problemlösning, studier, bilkörning etc., är energikrävande och tröttnar ut oss. Naturen däremot erbjuder mycket *mjuk fascination* som inte kräver energi utan underlättar för hjärnan att återhämta sig. Denna mjuka fascination kan till exempel bestå av lövens rörelse i vinden, fåglarnas sång, blommornas färgprakt, doften av myren eller ljudet av bäckens porlande.

För att bäst kunna bearbeta orsaken till utmattningsbesvär, bör man även få en distans till problemet psykiskt och/eller geografiskt. Det är givetvis också av stor vikt att det finns en bra överensstämmelse mellan vad personen önskar av platsen med vad platsen kan erbjuda (Kaplan & Kaplan, 1989). Det finns ännu inte tillräckligt med kunskap om vad det är i naturen som gör att vi uppfattar den utan att anstränga oss mentalt. En pusselbit till detta kan vara den rika förekomsten av fraktaler i naturen. Fraktaler är geometriska mönster som är lika sig själva men varierar i olika skalor. De kan vara nya, men ändå kännas bekanta. Exempel på sådana mönster ser man t.ex. på delvis moss- eller lavbelupna stenar, i snöflingor eller i silhuetten av trädtoppar mot himmelen. (Hägerhäll, 2005)



I den andra teorin (aesthetic affect) beskriven av Ulrich (1983, 1991), riktas fokus på både fysiologiska och känslomässiga reaktionsmönster som har utvecklats genom evolutionen.

Författaren menar att vi biologiskt inte är skapta för att bo i städer, vilket gör att vi lättare reagerar med stress i dessa miljöer. För att återhämta oss från stressen kan det räcka med att vi får betrakta en naturscen som ger välbehag, vilket leder till att negativa tankar och känslor byts mot positiva och påverkan på det sympatiska nervsystemet minskar. Ulrich menar att i naturen erbjuder framförallt vegetation och vatten möjlighet till dessa positiva, känslomässiga reaktioner.

Möjligheter och upplevelser i grönområden

Motion och natur i samspel

Vi bör kunna uppnå dubbla hälsovinster genom att förbättra den fysiska miljön till exempel med att anlägga grönområden eller genom att se till att den tätortsnära naturmiljön håller god kvalitet (Schantz, 2003; www.fhi.se).

Förutom de mer direkt fysiologiska och mentala former av återhämtning i naturmiljö som beskrivits, kan bra utemiljöer stimulera till fysisk aktivitet (Schantz, 2003; Boldemann et al., 2006; Ariane et al., 2005). Personer som tränar ofta, vare sig det är i naturmiljöer eller inte, får ett ökat psykiskt välbefinnande och höjd livskvalitet (Statens folkhälsoinstitut, 2003) jämfört med dem som är mer sällan aktiva. Naturupplevelsernas mer psykologiskt återhämtande effekter kan därför vara viktigare för personer som aktiverar sig mindre. Detta talar för att personer som inte tränar regelbundet kanske kan känna en starkare motivation att söka sig till naturmiljöer. Detta kan i sin tur bidra till att dessa personer blir mera fysiskt aktiva.

Det finns också teorier som talar för att sådana avslappnande processer som sätts igång av beröring mellan människor också kan uppstå i kontakt med och vid upplevelse av natur. Hormonet oxytocin kan möjligen också vara en länk till varför vi får en positiv effekt i samband med naturvistelse och motion. Uvnäs-Moberg menar att frisättning av oxytocin möjligen kan ske genom att se vackra vyer. Fysisk beröring är också ett sätt att frisätta oxytocin i blodet, vilket ger oss tillfälle att spekulera om fotsulornas kontakt med underlaget i samband med motion stimulerar oxytocinfrisättning (Uvnäs-Moberg, Föreläsning, 2006).

Parkkaraktärer och grönområden

Patrik Grahn har först tillsammans med Sorte (1985) och sedan med Berggren-Bärring (1995) kategoriserat olika egenskaper i grönområden till parkkaraktärer. Karaktärerna baserar sig på olika kvaliteter som människorna i enkätundersökningar och djupintervjuer har uppgett som viktiga. För att ett grönområde skall vara lockande bör den innehålla så många olika karaktärer som möjligt. Det finns 8 olika parkkaraktärer som kallas: *Rofyllighet*, *kulturhistoria*, *vildhet*, *artrikedom*, *rymd*, *allmänning*, *lustgård* och *fest*. Vill vi gå ut med barnen och gunga söker vi oss kanske till lekparken, vilket passar in i karaktären lustgård. Skall vi ut och jogga tar vi oss ut till skogen som kan innehålla egenskaper såsom rymd, artrikedom och rofyllighet. De olika karaktärerna förutsätter även olika stora geografiska utrymmen. Till exempel kulturhistoria och fest behöver inte stora arealer medan rofyllighet, rymd och vildhet som förknippas med skogsmiljöer, kräver mera markutrymme.



I Sverige finns större grönområden oftast vid utkanterna av städerna eller inom kommungränserna men utanför tätbebyggda områden. Oftast erbjuder områden bl.a. möjlighet till fysisk aktivitet, social gemenskap, naturupplevelse och lugn och ro. Karaktärerna rofylldhet, rymd, artrikedom och vildhet anses åstadkomma störst restaurativ effekt (Grahn, 2005). Ett grönområde som innevanarna i Lunds kommun har möjlighet att utnyttja till motion och mental återhämtning är Skrylleområdet.

Presentation av Skrylleområdet

Skrylleområdet är ett friluftsområde i Lunds kommun som drivs av Friluftsförbundet, och förvaltas av Länsstyrelsen och Lunds kommun. Skrylle ligger ca 12 km från Lunds tätort, mellan samhällena Dalby och Södra Sandby och kan enklast nås med bil, buss eller cykel. Området erbjuder friluftsliv året runt. Hela området är över tusen hektar stort, innehållande flera naturreservat och en nationalpark. Landskapet är iordningsställt för att människor ska kunna njuta av friluftsliv och friluftaktiviteter i skiftande naturmiljöer med skog och vatten i både öppna och slutna landskap. På området finns både vandringsleder, lägerplatser och olika besöksanordningar. Skrylleområdet besöks årligen av ca 500 000 personer. Motionsspåren är placerade sydost om Skryllegården inom en radie av cirka 2,5 km. Själva Skryllegården med olika servicefaciliteter är tillgängligt för rullstolsburna, men naturmiljöerna är inte anpassade enligt "tillgänglighet för alla". (Skrylleområdet, 2004; www.skryllegarden.se).

Syfte och frågeställningar

Syftet med arbetet är att studera om naturmiljöer och dess kvaliteter har betydelse för motivationen att utöva fysisk aktivitet. Ett antagande är att de ovana motionärerna är mera beroende av naturupplevelsen jämfört med vana motionärer.

Frågeställningar:

- Hur ofta och vilken typ av motion utövar de personerna som besöker Skrylleområdet?
- Varför väljer man att komma till Skrylleområdet för att motionera?
- Vilka mervärdesupplevelser ger naturen på Skrylleområdet?
- Vilket är viktigare vid besöket på Skrylleområdet: naturupplevelsen eller motionen?

Material och Metod

Insamlandet av materialet utfördes i enkätform på Skryllegården, Lunds kommun den 23/4 2006. Frågorna besvarades av 64 personer, medan 18 stycken kunde/ville inte delta i studien till exempel på grund av att man frös eller ej hade med sig läsglasögon. Några angav ingen orsak. Alla myndiga personer med god förståelse i svenska språket kunde delta i undersökningen. De som svarade på frågorna indelades i två grupper: vana och ovana motionärer. Som van motionär ansågs alla som under senaste halvåret på sin fritid hade motionerat minst 3 gånger/vecka under minst en ½ timme/tillfälle.

Enkätstudie

Frågeformulär

Formuläret innehöll frågor om bland annat motionsvanor och upplevelser av naturen (bilaga 2). Påståendena om naturupplevelser var selekterade ur ett formulär om parkkaraktärer som Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter (SLU, Alnarp) tillsammans har tagit fram. Dock har karaktären ”bekvämlighet” uteslutits (bilaga 3). Besökarna fick bedöma om de olika karaktärerna finns på Skrylleområdet och vilken betydelse karaktärerna har för personen i fråga. Den exakta benämningen på karaktärerna finns inte med i frågeformuläret utan påståendena i formuläret omvandlades till de aktuella karaktärerna i samband med dataanalysen. Urvalet av påståendena gjordes med hänsyn taget till Skrylleområdets naturelement. Ansatsen var att använda en så kallad omvänd tratteknik (Patel, 1994) i sekvenseringen av samtliga frågor i frågeformuläret.

Urval av personer

Eftersom Skrylleområdet erbjuder möjligheter till många olika typer av aktiviteter, var det viktigt att kunna fånga de personerna som var ute för att motionera. Därför genomfördes undersökningen vid ett av motionsspårens slut vid Skryllegården. Varannan person/grupp av personer som anlände till Skryllegården efter att ha varit på sin utflykt/motionsslinga, blev tillfrågade om viljan att delta i undersökningen.

Procedur

Ett bord med bänkar var placerat vid slutet av det spåret och personerna fick möjlighet att sätta sig vid bordet för att besvara frågorna. Det tog ca 10 minuter att svara på frågorna och alla deltagarna erbjöds ett äpple som tack för sin medverkan.

Undersökningen startades kl.9.50. Temperaturen vid studiens början var ca 7 grader med mulet och blåsigt väder. Eftermiddagen erbjöd växlande molnighet och ca 10 grader med minskad vindstyrka. Datainsamlingen avslutades kl.17.10.

Analys och bearbetning

Svarsalternativen kodades och resultatet matades in på både Microsoft Office Excel 2003 samt på statistikprogrammet EpiInfo6.

På frågan om vilka var de tre vanligaste sommar- och vinteraktiviteterna indelades svaren i fem kategorier: *gång/löpning, bollsporter, styrketräning, övrig idrottsaktivitet* och *övrigt* (bilaga 1).

Orden parkkaraktär och karaktär, återhämtande och restorativ samt Skrylleområdet och Skrylle används synonymt i manuset.

Resultat

Av de totalt 64 personerna är 35 kvinnor och 28 män. Medelåldern för kvinnor är 43,3 år (SD 15,8, range 19-74) och för män 47,4 år (SD 17,5, range 22-97).

För de vana motionärerna var medelåldern 38,9 år (SD 15,8, range 19-75), jämfört med 50,4 år (SD 15,5, range 23-97) för de ovana motionärerna.

Svarfrekvensen på frågorna var generellt 99%. Påståenden om upplevelsen av olika kvaliteter i naturen på Skrylle besvarades av 96%, medan betydelsen av upplevelsen besvarades av 91% av deltagarna.

Fysisk aktivitet under året

Gång/löpning är den mest dominerande aktiviteten både under sommar- och vinterhalvåret. *Övriga idrottsaktiviteter* är därefter mest populärt på sommarhalvåret och *styrketräning* under vinterhalvåret. De flesta ägnar sig åt utomhusaktiviteter under sommaren (100) och inomhusaktiviteter under vintern (69). Av de 5 olika kategorier aktiviteter under vinterhalvåret, utövas endast *gång/löpning* dominerande utomhus (Tabell 1). Fördelningen av aktiviteter mellan de vana och ovana motionärerna är lika.

Tabell 1. Sommar- och vinteraktiviteter inom- och utomhus (maximalt 3 aktiviteter/person/årstid).

	Gång/löpning	Styrketrän	Övrig idrottsakt	Bollsporter	Övrigt	Totalt
Sommarakt. (inom/utomhus)	67 (0/67)	24 (24/0)	28 (9/19)	11 (5/6)	10 (2/8)	140 (16/100)
Vinterakt. (inom/utomhus)	47 (2/45)	35 (35/0)	24 (18/6)	12 (11/1)	4 (4/0)	122 (69/52)
Totalt	114	59	52	22	14	262

Anledningen till besöket

Totalt 31 personer är vana motionärer varav 19 är kvinnor och 11 är män. Bland de 33 ovana motionärerna är 16 kvinnor och 17 män.

De tillfrågade kunde ange flera anledningar till sitt besök. Motion är den vanligaste anledningen till besöket på Skrylleområdet för både vana och ovana motionärer. Att njuta av naturen har 16% fler av vana motionärer jämfört med ovana motionärer angett som en av anledningarna till besöket, medan 16% fler ovana motionärer jämfört med vana motionärer har tyckt att avstressande syfte har varit en av anledningarna (Tabell 2).

Tabell 2. Fördelning av anledningarna (n= 174) till besöket mellan vana (n=31) och ovana (n=33) motionärer.

	Van motionär	Ovan motionär	Totalt
Motion	27 (87%)	29 (88%)	56
Njuta av naturen	18 (58%)	14 (42%)	32
Få frisk luft	13 (42%)	15 (45%)	28
Umgänge med familj/vänner	13 (42%)	10 (30%)	23
Avstressande syfte	8 (26%)	14 (42%)	22
Fika	3 (1%)	3 (1%)	6
Annat	3 (1%)	2 (0,1%)	5
Titta på människor	1 (0,03%)	1 (0,03%)	2
Totalt	86	88	174

Upplevelse av parkkaraktärernas existens och betydelse

Besökarnas upplevelse av Skrylleområdet beskrivs främst innehålla karaktärerna rofylldhet, lustgård, fest och rymd. Karaktären kulturhistoria anses vara minst representerad på Skrylle och även ha lägst betydelse för besökarna. Festkaraktärens betydelse får en låg uppskattning av besökarna. (Tabell 3)

I två enskilda påståenden finns det skillnad mellan de vana och ovana motionärernas bedömning. Påståendet ”Här doftar luften gott” anser 50% av vana motionärer stämmer väl med Skrylle och är även mycket viktigt jämfört med 27% av de ovana motionärerna. Däremot anser 42% av de ovana motionärerna att betydelsen i påståendet ”Man blir inte trött på detta område, då det utan att vara krävande, händer något litet i naturen som fångar ens uppmärksamhet” är mycket viktigt jmf. med 26% för de vana motionärerna.

Någon enstaka negativ omdöme i betydelsen för besökaren får samtliga karaktärer förutom lustgård. Påståendet inom karaktären kulturhistoria: ”Här kan jag finna spår av mänsklig möda och slit” anser en van och två ovana motionärer både att den finns på Skrylle och betydelsen av den anses som mycket negativ. Likaså bedöms påståendet ”Här finns möjligheter att se andra människor göra någonting” som ingår i karaktären fest som mycket negativt av fyra vana och två ovana motionärer. (Tabell 3)

Tabell 3. Upplevelsen (5 gradig skala, 1 till 5) om de olika karaktärers existens på Skrylleområdet samt deras betydelse (7 gradig skala, -3 till +3) för besökarna enligt deras egen bedömning. Variablerna är placerade i fallande skala från vänster till höger.

	Rofyll dhet	Lustg ård	Fest	Rymd	Allmä nning	Vildhet	Artrik edom	Kultur- historia
Van motionär	4,3/2,4	4,3/2,1	4,2/1,1	4,1/2,3	4,1/2,0	3,8/1,6	3,7/1,5	3,3/0,7
Upplevelse/ betydelse								
Ovan motionär	4,2/2,1	4,1/2,1	3,9/0,9	3,9/2,1	3,8/1,6	3,8/1,7	3,7/1,6	3,3/0,7
Upplevelse/ betydelse								
Samtliga	4,3/2,2	4,2/2,1	4,1/1,0	4,0/2,2	3,9/1,8	3,7/1,7	3,7/1,6	3,3/0,7
Upplevelse/ betydelse								

Betydelsen av naturupplevelse/motion vid besöket

De flesta besökare (42%) anser motion och naturupplevelse som lika viktiga vid besöket på Skrylleområdet (VAS range 4,6-5,5), medan naturupplevelse är viktigast för 21% och motion för 36% av de tillfrågade. De flesta vana motionärer upplever motion och naturupplevelse som lika viktiga vid besöket på Skrylleområdet medan de ovana anser motion som viktigast. Samtidigt anser 27% av ovana motionärer naturupplevelse som viktigast jämfört med 16% av de vana motionärerna. (Tabell 4)

Tabell 4. Fördelning av naturupplevelse/motion för vana och ovana motionärer.
Visual Analog Scale = VAS

	Van Motionär	Ovan Motionär	Totalt
Motion viktigast (VAS <4,6)	10 (32%)	13 (40%)	23
Naturupplevelse viktigast (VAS >5,5)	5 (16%)	9 (27%)	14
Motion/Naturupplevelse lika viktigt (VAS =4,6-5,5)	16 (52%)	11 (33%)	27
Totalt	31 (100%)	33 (100%)	64

Samtliga 63 besökare som har svarat på frågan om betydelsen av varierande längd på stigar/vägar på Skrylleområdet har ansett detta som viktigt. Tillgången till bastu/dusch har varit lika viktigt för 12 personer i bägge grupperna. Tjugoen ovana motionärer är intresserade av tillgången till café/restaurang jämfört med 14 vana motionärer.

Medelavståndet mellan bostaden och Skryllegården för besökarna är 11,3 km (SD 6,7, range 2-40 km). Samtliga personer utom en är bosatt i tätbebyggt område.

Både vana o ovana motionärer besöker Skrylleområdet ungefär några gånger/månad.

I medeltal utnyttjar Skryllebesökarna 1,6 andra naturområden (SD 1,3, range 0-5). Utnyttjandet av andra naturområden är ungefär lika för bägge grupperna.

Diskussion

Som förväntat anger de flesta deltagarna i enkäten motion som den största enskilda anledningen till besöket på Skrylleområdet. Dock blir de naturrelaterade (njuta av naturen, få frisk luft, avstressande syfte) anledningarna tillsammans starkare än motionen, vilket tyder på att besökarna även är ute efter andra värden än fysisk aktivitet. Alla besökare anser det viktigt att kunna bestämma hur långt och länge de vill gå/springa i naturen. Eftersom variationen i längden av stigar och vägar är goda på Skrylleområdet, är detta troligen en av orsakerna varför man väljer att komma dit. Schantz (2003) menar också att för att kunna utöva fysisk aktivitet krävs ”goda miljöer eller arenor” för det. De ovana motionärerna anger i större utsträckning än de vana motionärerna intresse av tillgång till café/restaurang. Kanske är de vana motionärers intresse för fika mindre, eftersom deras troligen högre träningsintensitet i så fall skulle kräva dusch före restaurangbesök.



De mest framträdande parkkaraktärerna på Skrylleområdet enligt deltagarna i enkäten är rofylldhet, lustgård, fest och rymd. Patrik Grahn anser att rofylldhet och rymd, men även vildhet och artrikedom medverkar till att åstadkomma mental återhämtning (Grahn, 2005). Således utgör Skrylle sannolikt ett bra alternativ till mental återhämtning, och skulle kunna bli ännu mer optimal om en större prägel av vildhet och artrikedom kunde åstadkommas.

I den aktuella undersökningen tilltalar ett påstående inom parkkaraktären rofylldhet de ovana motionärerna starkt. Hälften av de ovana motionärerna anser att betydelsen i påståendet ”Man blir inte trött på detta område, då det utan att vara krävande, händer något litet i naturen som fångar ens uppmärksamhet” är mycket viktigt. Påståendet beskriver väl det som Kaplan & Kaplan (1989), samt Kaplan (1995) kallar för mjuk fascination och som inte kräver energi av hjärnan utan hjälper till med återhämtningen. Kan det vara så att de ovana motionärerna som inte får lika mycket stressreduktion genom fysisk aktivitet jämfört med de vana motionärerna, är mera ”lyhörda” för naturen. Den mjuka fascinationen kanske är mest påtaglig för den med störst behov?

Påståendet ”Här kan jag finna spår av mänsklig möda och slit” inom karaktären kulturhistoria upplevs som mycket negativt av tre vana och ovana motionärer tillsammans. Detta kan kanske förklaras med att om man söker sig till naturområden i syfte att få vila från vardagens vedermödor, vill man inte bli påmind om andras slit.

Även påståendet ”Här finns möjligheter att se andra människor göra någonting” väcker negativa känslor hos sammanlagt sex motionärer. Kanske är de personerna mest ute efter lugn och ro och vill undvika andra människors kanske livliga och möjligen högljudna aktiviteter.



Umgänge med familj och vänner sker enligt Berggren-Bärring och Grahn (1995) främst inom grönområden som motsvarar parkkaraktären kulturhistoria. Den karaktären anses av besökarna inte

vara välrepresenterad på Skrylleområdet. Trots detta anger nästan hälften av de vana motionärerna det som en av anledningarna till besöket och tycker att motion i sällskap av sina nära och kära ger nytta i form av fysisk aktivitet och social gemenskap. Kanske har dessa vana motionärer mindre behov av mental återhämtning och därför uppskattar socialt umgänge högt (Staats et. al., 2003; Grahn, 2005).

Betydelsen i påståendet ”Här doftar luften gott” anser hälften av de vana motionärerna som mycket viktigt, men ”att få frisk luft” som en av anledningarna till besöket på Skrylle är inte

lika prioriterat. Kan innebörden av dessa två påståenden vara olika för dem som har skattat "Här doftar luften gott" högt, när de tar ställning till kvaliteter i naturen. En förklaring kan vara att de kanske omsätter stora mängder luft under motionen och vill därför att inandningsluften är så befriad från luftföroreningar som möjligt.

Hälften av de vana motionärerna tycker att naturupplevelse och motion är lika viktiga vid besöket på Skrylle, vilket tyder på att naturmiljön ger ett mervärde för utövandet av motion. Något fler ovana motionärer jämfört med vana motionärer värderar motionen som viktigast, men även de skattar naturupplevelse i sig och naturupplevelse tillsammans med motion högt. Samtidigt fascinerar de ovana motionärerna starkt av händelser i naturen och skattar andra naturrelaterade anledningar högt - såsom att njuta av naturen, få frisk luft och avstressande syften - vilket bör betyda att även deras motivation för utövandet av motion på Skrylle är präglad av betydelsen av naturmiljön.

Förutom den mjuka fascination som naturen kan ge och de fysiologiska effekterna som motionen erbjuder, kan vi kanske också uppnå hormonella effekter av oxytocin via synintryck och beröring genom fotsulor (Uvnäs-Moberg, föreläsning 2006). Om så är fallet, har vi många samverkande positiva effekter som talar för att vi bör vara fysiskt aktiva i naturliga eller naturlika miljöer både under sommar- och vinterhalvåret. Närheten till gröna miljöer och miljöer som är lämpade för fysisk aktivitet, har också stor betydelse för användandet av dem (Sallis, 1990; Grahn, 2003; Bedimo-Rung, 2005). I så fall är just gång/löpning väl lämpad eftersom det är en lättillgänglig motionsform för de flesta människor och kräver inte särskilt dyr utrustning. Det är därför viktigt att vi får tillgång till så pass stora grönområden i anslutning till bostadsområden, att även fysisk aktivitet kan stimuleras, och på det sättet åstadkomma tillgänglig fysisk aktivitet med restaurativa egenskaper på lika villkor för flera människor.

Den personrelaterade vinsten av vistelse i gröna miljöer och motion är uppenbar med t.ex. höjd livskvalitet, minskad stress, ökad kondition och minskad risk för välfärdssjukdomar. Det kanske skall påpekas att effekterna på individnivå även kommer att innebära nytta för samhället.

Referenser:

- Bedimo-Rung, A., Mowen, A., Cohen, D. (2005). The significance of parks to physical activity and public health. A conceptual model. *Am J Prev Med.* 28 (2S2):159-168.
- Berggren-Bärring A-M., Grahn P. (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen. En jämförande studie av hur människor i barnstugor, skolor, föreningar, vårdinstitutioner m.fl. organisationer utnyttjar tre städers parkutbud.* (Lic.) Landskapsplanering Rapport, 95:3. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.
- Boldemann, C., Blennow, M., Dal, H., Mårtensson, F., Raustorp, A., Yuen, K., Wester, U. (2006). *Impact of pre-school environment upon children's physical activity and sun exposure.* Preventive Medicine (in press).
- Faskunger, J.(2002). *Motivation för motion, hälsovägledning steg för steg.* SISU Idrottsböcker. ISBN: 91-88941-27-2
- Grahn, P. (2005). *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar.* M. Johansson & M. Kuller (red.) *Svensk Miljöpsykologi* Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, P. & Sorte, G., (1985). *Hur används parken?* Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet. Del.1 Stad & Land nr 39
- Grahn, P., Stigsdotter, U. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening* 2.
- Grönare städer. Biomångfald och grönstruktur* (1999). Isakson, P. & Burman, A. (red.). Naturskyddsföreningen
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G.W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and behaviour*, 23.
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D, Davis, D.S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109-123.
- Hägerhäll, M.C. (2005). *Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur.* M. Johansson & M. Kuller (red.) *Svensk Miljöpsykologi* Lund: Studentlitteratur.
- Kaplan,R., & Kaplan, S. (1989) *The experience of nature: a psychological perspective.* Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefit of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Nature and Health. *The influence of nature on social, psychological and physical well-being.* Advisory report, 2004-06-09 www.healthcouncil.nl/adviezen.php?Jaar=2004 060524
- Åsberg, M., Nygren, Å., Rylander, G., Rydmark, I. (2002). *Depression och utmattning.* SOU 2002:5, Stockholm

Ottosson, J. (1997). *Naturens betydelse i en livskris*. Alnarp: Sveriges Lantbrukuniversitet, Stad & Land, 149.

Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). *Utemiljöns betydelse för äldre med stort vårdbehov. "Med ögon känsliga för grönt."* Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet, Stad & Land, 155.

Patel, R., Davidson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. s. 65. Lund, Studentlitteratur.

Sallis, J.F., Hovell, M.F., Hofstetter, C.R., Elder, J.P., Hackley, M., Caspersen, C.J. & Powell, K.E. (1990). *Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents*. Public Health Report. Vol. 105(2) 179-185.

Schantz, P. (2003). *Fysisk aktivitet och hälsa kräver goda miljöer. Vilka är de och hur skapas de?* Svensk Idrottsforskning, Nr 1.

Skrylleområdet (2004). Informationsfolder, Skryllegården.

Staats, H., Kieviet, A., Hartig, T. (2003). Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 147-157.

Statens folkhälsoinstitut. *Mål för folkhälsan*, proposition 2002:03:35. www.fhi.se 060328

Statens folkhälsoinstitut, R. 2003:44. *FYSS. Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Henriksson, J., Tranquist, J., Ekbom, M. (red.) ISSN: 1651-8624, ISBN: 91-7257-235-3

Statens folkhälsoinstitut, R 2006:5. *Recept för friskare Sverige. En översikt av den svenska folkhälsopolitiken*. Ågren, G. & Lundgren, B. (red.) ISSN: 1651-8624, ISBN: 91-7257-430-5 www.fhi.se 060524

Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and affective responses to natural environments. Altman, I. & Wohlwill, J.F. (Eds.) *Human Behavior and Environment*. Vol.6. New York.

Ulrich, R.S., Simons, R., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230.

Elektroniska källor:

www.skyllegarden.se 20060524

www.fhi.se/upload/ar2006/Seminarier/JohanFaskunger16mars.pdf 20060601

Muntliga källor:

Grahn, P. Föreläsning, SLU, Alnarp. 20051108

Uvnäs-Moberg K., Föreläsning, SLU, Alnarp. 20060508

Bilder:

Elisabet Sonntag-Öström, 2006

Indelningen av sommar- och vinteraktiviteter till fem olika kategorier.

På sommarhalvåret hade de tillfrågade angivit följande fysiska aktiviteter under kategorierna:

gång/löpning; promenad, vandring, stavgång, jogging, springa

bollsporter; golf, fotboll, tennis, basket, innebandy

styrketräning; styrketräning, step, ryggympa, aerobics

övrig idrottsaktivitet; simning, konditionsträning, cykling, inlines, dans, jiu jitsu, spinning, motion

övrigt; lekar, segling, trädgårdsarbete, boule, yoga

Under vinterhalvåret:

gång/löpning; promenad, vandring, stavgång, jogging, springa

bollsporter; fotboll, tennis, basket, innebandy, badminton, squash

styrketräning; styrketräning, step, gympa, pilates

övrig idrottsaktivitet; simning, konditionsträning, cykling, dans, jiu jitsu,

spinning, skidåkning

övrigt; yoga, qi gong

Frågeformulär

1. Vilket år är du född? 19.....

2. Är Du Kvinna
 Man

3. Av vilken anledning besöker Du Skryllegården idag?

(Du kan kryssa för mer än ett alternativ.)

Motion Avstressande syfte Fika Få frisk luft Njuta av naturen
Umgående med familj/vänner Titta på människor Annat.....

4. Hur ofta har du besökt Skryllegården under den senaste månaden?

Någon gång per vecka
Några gånger per månad
Mera sällan

5. Hur ofta motionerar du på din fritid? Minst en halvtimme per gång.

Ange antalet tillfällen per vecka under senaste halvåret.

.....gångar per vecka

Motionerar mer sällan

6. Om du motionerar, ange då tre av de vanligaste aktiviteterna Du ägnar dig åt.

Kryssa även för om aktiviteten sker inomhus eller utomhus.

Under sommarhalvåret: 1. Aktivitet.....

inomhus utomhus

2. Aktivitet.....

inomhus utomhus

3. Aktivitet.....

inomhus utomhus

Under vinterhalvåret: 1. Aktivitet.....

inomhus utomhus

2. Aktivitet.....

inomhus utomhus

3. Aktivitet.....

inomhus utomhus

7. Här följer påståenden om olika kvaliteter i naturen. Jag skulle vilja att du fyller i hur du tycker påståendena passar in på Skryllegården.

Ringa in lämpligt alternativ.

Området har följande kvaliteter	Instämmer 1= Inte alls 3= Varken eller 5= Fullständigt	Betydelse för mig -3 Mycket negativ 0 Varken eller +3 Mycket stor
Ljud från vind, fåglar och andra naturliga ljud dominerar över trafik och jäktande människor	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Jag kan hitta en rogivande plats där allt ser ut att hänga ihop på ett naturligt sätt	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här doftar luften gott	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här kan jag finna spår av mänsklig möda och slit	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här finns spår av äldre kultur	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Jag kan finna platser här som har en vild och orörd karaktär	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här är det naturen som har kontroll, jag kan släppa min egen	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här kan jag finna vilda växter	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här finns en känsla av urminnes tid, med gamla träd och stenblock	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Området har följande kvaliteter	Instämmer 1= Inte alls 3= Varken eller 5= Fullständigt	Betydelse för mig -3 Mycket negativ 0 Varken eller +3 Mycket stor
Man blir inte trött på detta område, då det utan att vara krävande, händer något litet i naturen som fångar ens uppmärksamhet	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här kan jag upptäcka många olika arter av djur och växter	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här kan man finna en liten historia att följa, berättad av naturen själv	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
När jag kommer hit stänger jag den oroliga världen bakom mig	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här känner jag att jag kan andas	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Området känns stort och fritt	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här känns det som att man kommer in i en annan värld	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här kan man finna platser där man kan sitta ostörd, ifred, och ändå ha överblick över det som sker	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här finns öppna gläntor, gräsmattor eller ängar som man kan vila ögonen på	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Det känns tryggt att vara här	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här harmonierar platsen med mina önskemål om vad jag vill göra	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här finns möjligheter att se andra människor göra någonting	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Här finns platser där det finns möjligheter att samlas	1 – 2 – 3 – 4 – 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

8. Hur viktigt är det för dig att Skryllegården erbjuder följande service?

Rita in ett kryss på lämpligt ställe på linjen

a) Vägar och stigar av varierande längd

Inte alls viktigt

Mycket viktigt

b) Café/restaurangverksamhet

Inte alls viktigt

Mycket viktigt

c) Dusch/bastu

Inte alls viktigt

Mycket viktigt

**9. Skryllegården erbjuder dig möjlighet till motion och naturupplevelser.
Vad är viktigast för dig?**

Rita in ett kryss på lämpligt ställe på linjen

Motion viktigast

Naturupplevelse viktigast

10. Bor Du i tätort i glesbygd

11. Hur långt är avståndet mellan Din bostad och Skryllegården?

Ungefärkm.

12. Vilka andra naturområden brukar Du besöka?

.....

.....

Besöker inga andra naturområden **Ett varmt tack för din medverkan!**

Området har följande kvaliteter	Instämmer	Betydelse för mig
	1=Inte alls 3=Varken eller 5=Fullständigt	- 3 Mycket negativ 0 varken eller + 3 Mycket stor
Rofyllighet		
1. Området är i huvudsak tyst och lugnt	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 2. Ljud från vind, fåglar och andra naturliga ljud dominerar över trafik och jäktande människor	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3. Här kan jag hitta en lugn, avskild vrå	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4. Ingenting pockar på min uppmärksamhet	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 5. Jag kan hitta en rogivande plats där allt ser ut att hänga ihop på ett naturligt sätt	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 6. Här doftar luften gott	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Kultur		
1. Här finner jag symboler för människors tro och värderingar	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2. Platsen inspirerar till tankar om min egen historia	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 3. Här kan jag finna en meditativ känsla inför tidens gång	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 4. Här kan jag finna spår av mänsklig möda och slit	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
5. Här finner jag en anknytning till äldre generationer	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 6. Här finns spår av äldre kultur	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7. Här kan jag finna gamla vårdträd	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Vildhet		
— 1. Jag kan finna platser här som har en vild och orörd karaktär	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2. Här kan jag finna en plats där man kan vistas utan större kontakt med andra människor	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 3. Här är det naturen som har kontroll, jag kan släppa min egen	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4. Här får jag en känsla av tidlöshet, evighet	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 5. Här kan jag finna vilda växter.		
6. Man kan finna en känsla av hemlighetsfullhet eller mystik här	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7. Man upptäcker, hör, och ser spår av vilda djur här	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 8. Här finns en känsla av urminnes tid, med gamla träd och stenblock	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 9. Här finns platser som naturen själv, eller en högre makt, har utformat	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
Artrikedom		
— 1. Man blir inte trött på detta område, då det utan att vara krävande, händer något litet i naturen som fångar ens uppmärksamhet	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2. Det finns mycket att upptäcka och undersöka här	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 3. Här kan jag upptäcka många olika arter av djur och växter.	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4. Här finner jag mycket ätbart att samla, av bär, svamp eller frukter	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
5. Jag kan fånga dofter av olika växter, blommor, gräs och/eller örter	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 6. Här kan man finna en liten historia att följa, berättad av naturen själv	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
— 7. Jag kan höra många olika arter av fåglar	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
8. Jag fångas lätt av det jag upplever här	1 - 2 - 3 - 4 - 5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Rymd

1.	När jag kommer hit känner jag ett utrymme att få vara precis som jag är	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2.	När jag kommer hit stänger jag den oroliga världen bakom mig	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3.	Här känner jag att jag kan andas	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4.	Området känns stort och fritt	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
5.	Här känns det som att man kommer in i en annan värld	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
6.	Allt ser ut att höra samman, som en helhet.	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7.	När jag är här kan jag vandra runt utan att vara rädd att störas, kan även låta tankarna vandra fritt	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
8.	Här kan man känna sig liten inför den stora och eviga rymden	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
9.	Man kan inte skönja slutet på området	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
10.	Denna plats är en fristad från sådant som oroar mig	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Allmänningen

1.	Här kan man finna platser där man kan sitta ostörd, ifred, och ändå ha överblick över det som sker	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2.	Här finns öppna gläntor, gräsmattor eller ängar som man kan vila ögonen på	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3.	Här finns möjligheter till utsikt över omgivningen	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Lustgården, vistet

1.	Här finns djur, som man kan mata och kela med	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2.	Här kan jag odla och bygga i takt och i harmoni med mig själv och naturen	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3.	Här finns platser med möjligheter att själv få dona och experimentera som jag vill	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4.	Här kan jag finna en egen plats, helt för mig själv	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
5.	Det känns tryggt att vara här	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
6.	Här finns en plats jag gärna återvänder till, som skänker mig lust och hopp att följa	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
7.	Det som jag gör här väcker längtan, glädje och förväntan	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
8.	Här finns platser med möjligheter att själv hitta på saker eller utveckla	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
9.	Här harmonierar platsen med mina önskemål om vad jag vill göra	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
10.	Här harmonierar platsen med mina önskemål om vad jag vill göra	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Fest

1.	Här finns platser som är utsmyckade för glädje	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2.	Här finns möjligheter att se andra människor göra någonting	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3.	Här finns platser där det finns möjligheter att samlas	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Bekvämlighet

1.	Här finns skuggiga platser	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
2.	Här finns vindskyddade platser	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
3.	Här finns soliga platser	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3
4.	Här finns gott om sittplatser	1-2-3-4-5	-3 -2 -1 0 +1 +2 +3