

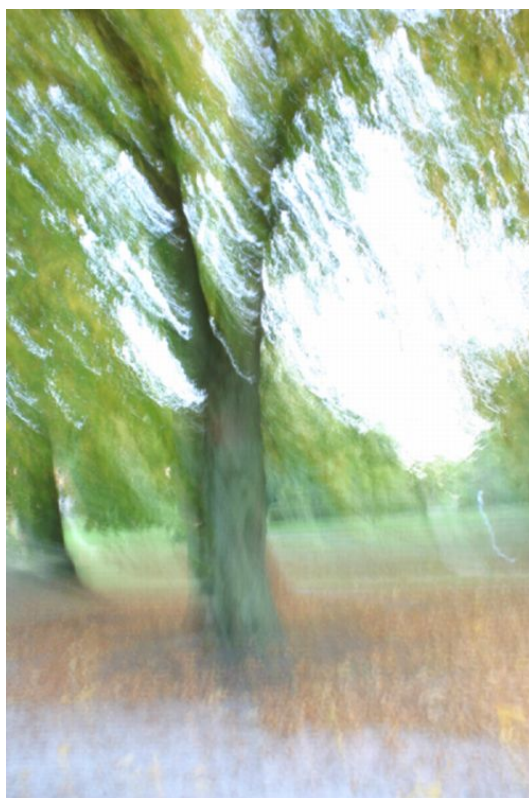


Sveriges  
lantbruksuniversitet

Natur, Hälsa & Trädgård

Examensarbete, 2008:03, (15 ECTS)

## Upplevelser av natur utan visuella intryck



Pia Malmgren

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
SLU-Alnarp



Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap  
Sveriges Lantbruksuniversitet  
Box 52  
230 53 Alnarp  
Telefon: 040 415000  
<http://www.slu.se>

Faculty of landscape planning, horticulture and agricultural science  
Swedish University of Agricultural Sciences  
Box 52  
230 53 Alnarp  
Telephone: +46 40 415000  
<http://www.slu.se>

**Titel:** Upplevelser av natur utan visuella intryck  
**Title:** Experiences of nature without visual impressions  
**Av/By:** Pia Malmgren

Magisterprogram *Natur, Hälsa & Trädgård*  
Examensarbete i *Landskapsarkitekturens miljöpsykologi*

1 year master programme *Nature, Health and Gardening*  
Thesis in *Environmental Psychology of the Landscape Architecture*

**Handledare/Instructor:** Carina Tenngart  
**Examinator/Examiner:** Anna Bengtsson  
**Huvudexaminator/Main examiner:** Fredrika Mårtensson  
**Opponent/Opponent:** Lina von Friesen

**Språk/Language:** svenska/Swedish

Samtliga fotografier tagna av författaren, där inget annat anges. Fotografi på försättsbladet taget av Mateusz Sosnowski.

© Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap,  
Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp 2008.



# Sammanfattning

## Upplevelser av natur utan visuella intryck

I naturmiljöer upplever människor ofta positiva känslor. Litteratur och teorier om naturens positiva inverkan på människan är till stor del baserat på den visuella betraktelsen av natur och estetisk preferens. Syftet med denna studie är att undersöka hur gravt synskadade som saknar visuella intryck upplever natur. Bakgrunden handlar om vad det innebär att vara synskadad och hur det är att vara synskadad i naturmiljöer, följt av presentation av människans sinnen och om sinnesstimulans i hälsoträdgårdar. På det följer teorier om naturens hälsofrämjande effekt, om varför människor mår bra av natur och terapitragårdar samt om miljöupplevelser och miljörelationer. De sex deltagarna i studien är samtliga gravt synskadade, två av dem har tidigare i livet varit fullt seende. Genom individuella halvstrukturerade samtalsintervjuer undersöks huruvida deltagarna lockas av vistelser i naturmiljöer, vilka sinnesstämningar som infinner sig samt vilka sinnesintryck som är mest påtagliga hos deltagarna vid vistelse i natur. Resultaten visar att de lockas av att vistas i gröna miljöer och att de känner tillfredsställelse av att följa växters utveckling och att följa förändringarna i naturen. Studien kan komma till användning i skapandet av trädgårdar, parker och skogar - inte bara till förmån för synskadade personer utan också för att skapa miljöer som stimulerar samtliga våra fem sinnen.

*Nyckelord:* natur, upplevelse, synskada.

# Abstract

## Experiences of nature without visual impressions

In nature settings people often experience positive emotions. Literature and theories about the positive effect of nature on humans are largely based upon visual impressions and aesthetic preference. The purpose of the present study is to examine how visually impaired individuals that lack visual impressions experience nature. The background is about what it means to be visually impaired and what it is like to be visually impaired in a nature setting, followed by a presentation of the five human senses and about stimulation of senses in healing gardens. That is followed by theories about the health promoting effect of nature, about why nature and therapeutic gardens make people feel good. After that theories about experiences and relations with settings are presented. The six individuals in the study are all seriously visually impaired, two of which have had full eyesight earlier in life. Through individual semi-structured conversation interviews the enticement of the nature, the state of mind and the dominant sensory impressions followed by nature sojourn were examined. The results show that the subjects are enticed by being in nature settings and that they feel satisfaction from following the development of plants and following the changes in nature settings. This study can be useful in the creation of gardens, parks and woodlands - not just for the benefit of the visually impaired but also for the creation of nature settings that stimulates the five senses for all of us.

*Keywords:* nature, experience, visual impairment.

## Förord

Detta är ett examensarbete på D-nivå i *Landskapsarkitekturens miljöpsykologi*, på magisterprogrammet *Natur, Hälsa och Trädgård* vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. Arbetet motsvarar 15 hp och är utfört vid fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap.

Mitt intresse för människor och hälsa har lett till arbete som personlig assistent samt att jag har utbildat mig till sjuksköterska. Frågor som rör friskvård och rehabilitering ligger mig varmt om hjärtat. Att naturen har en positiv inverkan på vår hälsa har länge varit känt, de positiva effekterna på människan är många. När vi omges av grönska i naturmiljöer är vår instinktiva känsla att här är det tryggt att vara, här kan man överleva. Under min studietid på utbildningen på SLU har jag läst om naturens inverkan på människan. Jag har läst om landskapselement som kan förklara varför vi tycker om respektive inte tycker om en viss miljö, baserat på hur miljön ser ut. Det har handlat om preferenser, det vill säga vilken miljö som visuellt föredras, och det har handlat om begreppen naturlighet, estetisk tillfredsställelse och om siktmöjligheternas betydelse. Mycket av forskningen i naturens betydelse för människan handlar just om de visuella intrycken. Det fick mig att börja fundera allt mer på hur natur upplevs då man saknar visuella intryck.

Den som är gravt synskadad får inga visuella intryck av natur, den gravt synskadade kan inte använda synförmågan för att uppleva natur. Upplevelsen är istället beroende av andra sinnesintryck, såsom hörsel, dofter, smak och känsel. Det finns miljöpsykologisk forskning som pekar på betydelsen av alla sinnen i naturupplevelsen. Naturen borde därigenom kunna ha stor betydelse även för synskadade. Detta är någonting som tidigare inte har särskilt uppmärksammats inom litteraturen. Jag tycker att ämnet är viktigt att belysa, förståelse för synskadades naturupplevelser bör finnas i åtanke vid skapandet av grönskande miljöer.

Stort tack till mina informanter! Jag vill också tacka följande personer:Handledare: Carina Tenngart - landskapsarkitekt och doktorand inom landskapsplanering med inriktning mot hälsodesign. Examinator: Anna Bengtsson - landskapsarkitekt och doktorand med inriktning hälsodesign. Biträdande handledare och huvudexaminator: Fredrika Mårtensson - fil dr i miljöpsykolog. Opponent: Lina von Friesen - NHT-student. Datorteknisk support för typsättningsprogrammet LaTeX: Mateusz Sosnowski - min sambo.

Jag tror att denna studie kan vara till nytta för planerare och förvaltare av gröna miljöer samt för personal inom vård och omsorg. Jag hoppas att mitt arbete bidrar till ny kunskap och inspiration samt att den kan komma till användning vid skapande och utveckling av hälsofrämjande utemiljöer. Trevlig läsning!

*Pia Malmgren, Alnarp, maj 2008.*

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Bakgrund</b>	<b>1</b>
1.1	Upplevelser i naturmiljöer . . . . .	1
1.2	Vad menas med <i>synskadad</i> ? . . . . .	3
1.3	Synskadad i naturmiljöer . . . . .	4
1.4	Människans sinnen . . . . .	5
1.5	Sinnesstimulerande trädgårdar . . . . .	8
<b>2</b>	<b>Teoretiska utgångspunkter</b>	<b>10</b>
2.1	Varför mår människor bra av natur? . . . . .	10
2.1.1	Vaken vila . . . . .	10
2.1.2	Återhämtning genom betraktelse av natur . . . . .	11
2.1.3	Restorativa egenskaper . . . . .	13
2.1.4	Alnarps rehabiliteringsträdgård . . . . .	13
2.2	Miljöupplevelsens beståndsdelar . . . . .	15
2.2.1	Kognitiv karta . . . . .	15
2.2.2	Barndomens betydelse för naturanknytning . . . . .	15
2.2.3	Platsidentitet . . . . .	16
2.2.4	Individuell värdering av upplevelsekaraktär . . . . .	16
2.3	Synskadades miljörelationer . . . . .	17
2.3.1	Hörselintryck och minnesfunktion . . . . .	17
2.3.2	Anpassad naturmiljö på engelsk landsbygd . . . . .	18
<b>3</b>	<b>Syfte och frågeställningar</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>Metod och datainsamling</b>	<b>21</b>
4.1	Informanterna . . . . .	21
4.2	Intervjuer . . . . .	22
4.3	Etiska överväganden . . . . .	22
4.4	Analysmetod . . . . .	22
<b>5</b>	<b>Resultat</b>	<b>24</b>
5.1	Janne: blind, tidigare delvis seende. . . . .	24
5.2	Filip: gravt synskadad sedan födseln, har svaga ljusförmågor. . . . .	26
5.3	Stefan: blind, tidigare fullt seende. . . . .	28
5.4	Marie: blind, tidigare fullt seende. . . . .	30
5.5	Karin: gravt synskadad sedan födseln, har ljusförmågor. . . . .	33
5.6	Birgit: blind sedan födseln. . . . .	35
5.7	Analys . . . . .	37
5.7.1	Meningskategorisering . . . . .	38
5.7.2	Sammanfattning . . . . .	41
<b>6</b>	<b>Diskussion</b>	<b>43</b>



6.1	Resultatdiskussion . . . . .	43
6.2	Metoddiskussion . . . . .	46
<b>7</b>	<b>Konklusion</b>	<b>48</b>
	<b>Referenser</b>	<b>51</b>
	<b>Bilaga</b>	
<b>A</b>	<b>Intervjuguide</b>	<b>I</b>

# 1 Bakgrund

Denna magisteruppsats är genomförd i avsikt att undersöka hur synskadade personer som saknar visuella intryck upplever natur. Naturmiljöer ger oss intryck via vår syn, hörsel, vårt doftsinne, smaksinne och känselsinne - och kan förändra vår sinnesstämning. Vad händer med naturupplevelsen hos en person som saknar synsinnet? För att få denna insikt i detta har sex stycken individuella intervjuer genomförts, som därigenom återger sex stycken individuella upplevelser av natur.

Jag lockas av grönskande miljöer som påverkar min sinnesstämning i positiv riktning och som ger mig sinnesstimulans. För att undersöka hur synskadade upplever natur har jag valt att fokusera på känslor och sinnesintryck. Genom intervjuer undersöks huruvida synskadade lockas av naturmiljöer, vilken sinnesstämning de upplever och vilka sinnesintryck som starkast bidrar till det upplevda.

Människor med funktionshinder har lika stort behov av avkoppling och rekreation som alla andra (Grönberg, 2007). Behovet märks, till exempel har Synskadades Riksförbund olika utskott varav en är Motionsutskottet som anordnar bland annat tipspromenader, motionsdagar och långvandringar (Synskadades Riksförbund, 2007*b*). I denna studie har samtliga informanter grava synskador.

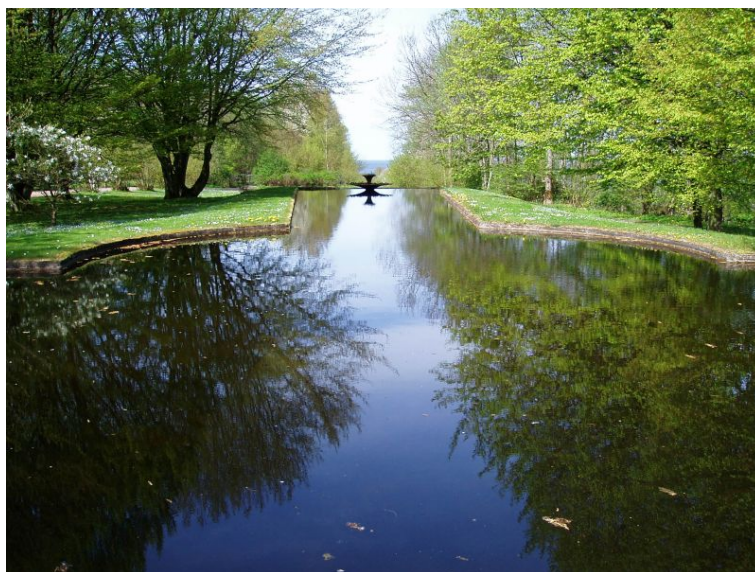
## 1.1 Upplevelser i naturmiljöer

Seende människor har förmånen att kunna njuta av färger, nyanser och former hos föremål (se fig 1). Många ger sig ut i natur för att se knopparna på träden, se blommorna slå ut, se vatten blänka och skumma, se puppor förvandlas till vackra fjärilar och njuta av alla praktfulla färger som de olika årstiderna bjuder på. Synförmågan står för en väsentlig del av intrycken när vi vill uppleva natur.

Med hjälp av hörseln uppfattar vi vindens sus i träd och buskar, vi hör prasslandet när löv möter varandra i virvlande framfarter, vi hör vatten porla och brusa, vi hör fåglar sjunga, kvistar knäckas och gruset knastra under våra fötter. Vi kan även "höra" tystnaden.

Vår förmåga att känna dofter har vi stor glädje av i naturen. Efter regn luktar det på ett sätt, en torr solig dag kan det lukta på ett helt annat sätt. Vi känner dofter av blommor, bär, jord och kanske också indikationer på att någon nyss grillat i närheten.

Bär, frukter och syrliga blad är spännande att smaka på när man är ute i det fria. Många tycker också att fika medtaget hemifrån smakar mer och bättre ute.



*Figur 1: I Norrvikens Trädgårdar finns möjligheter till visuell stimulans.*

Vi kan känna luftfuktigheten i naturen efter att det regnat. Vi kan känna hur torrt det är en varm solig dag och vi kan känna hur solen värmer. Vi kan känna smådjuren krypa på vår hud efter en stunds sittande på en filt på marken, kanske har en mygga utdelat en liten kliande knast på någon. Med våra händer kan vi känna bladens ådror, stenars ristningar, stammars stabilitet, vattens temperatur, daggen, barkens strävhet och fjärilens lätta flappande mot huden.

Att vara ute i natur är också att komma bort från stadsliv med trafik och buller, ett miljöbyte där vi kan känna befrielse från allt som pockar på vår uppmärksamhet.

Parker och trädgårdar kan också upplevas som natur, där har naturen ramats in eller skapats av människan. Vad som uppfattas som natur är individuellt, säkerligen går åsikterna isär om man talar om parker och trädgårdar, beroende på karaktären i området. Det spelar säkert en avgörande roll ifall parken/trädgården är stor eller liten, om den är inhägnad samt om det finns förbudsskyltar som säger att gräset inte får beträdas. En liten inhägnad park med förbudsskyltar och trafiken synlig intill skulle inte jag kalla natur, eftersom jag då inte skulle kunna koppla av från stadspulsen, inte kunna promenera ostört en längre stund eller våga sätta mig i gräset för att vila. Det finns direktiv om hur man får röra sig i en sådan miljö, vilket tar bort känslan av natur.

## 1 BAKGRUND

## 1.2 Vad menas med *synskadad*?

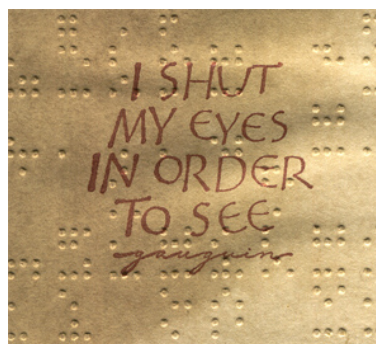
Den som inte ser är blind. Den som har mycket små synrester och som inte kan vägleda sig med synens hjälp vid förflyttningar är gravt synskadad. Den som kan vägleda sig med synens hjälp men som har stora svårigheter att läsa vanligt text är synsvag. Synskadad är den gemensamma benämningen på blinda, gravt synskadade och synsvaga. Det finns ingen exakt siffra på hur många i Sverige som är synskadade, men det ungefärliga antalet uppgår till drygt en procent av befolkningen eller knappt 100 000 personer. (Synskadades Stiftelse, 2007)

De flesta synskadade kan svagt urskilja färger och föremål eller ser med starkt begränsat synfält. Andra har svårt att se när det är mörkt eller vid skarp sol. (Synskadades Riksförbund, 2007a)

Att vara gravt synskadad innebär att inte ha några synrester eller att bara kunna skilja mellan ljus och mörker. De synsvaga är den större gruppen när det gäller synskador, där varierar synförmågan på nästan lika många sätt som det finns synsvaga. (Synskadades Riksförbund, 2007b)

WHO's klassifikation på synskador, fastställt år 1994:

- Benämning: måttligt synsvag: synskärpa 0,3 - 0,1. De flesta kan läsa vanlig text i svart skrift med eller utan hjälpmedel.
- Benämning: uttalat synsvag: synskärpa: 0,1 - <0,05. De flesta läser svart skrift med hjälpmedel. Ibland behövs kraftigt förstörande hjälpmedel.
- Benämning: Grav synskada/blind: <0,05. Mycket små eller inga synrester. Med blind avses den som inte har någon ljusuppfattning. De flesta som är gravt synskadade eller blinda använder punktskrift eller talbok då de läser. (Specialpedagogiska institutet, 2007).



Figur 2: Braille med citat av Paul Gauguin, fransk målare, skulptör och grafiker, 1848-1903. (*Quietfire Design*, 2008)

Den som är synskadad eller blind använder sina andra sinnen för att ta till sig information om världen. Blindskrift (se fig 2) är en skrift skapad för att avläsas med hjälp av fingrarnas beröring av ett reliefartat mönster på ett underlag, oftast papper. Det har funnits många olika system för blindskrift, den vanligaste är dock Brailleskrift. Skriften består av kombinationer av punkter som bildar bokstäver, siffror och skiljetecken. Detta internationellt spridda läs- och skrivsystem skapades år 1825 av Louis Braille, som var blind. (Synskadades Riksförbund, 2008; EU-kommissionen, 2005)

### 1.3 Synskadad i naturmiljöer

Materialet i en miljö bidrar till miljöns karaktär. För många detaljer i en miljö kan göra det svårt för den som är synskadad att få en helhetskänsla. För orientering är det av stor vikt med varierande markbeläggning, variationen upplevs när man trampar på eller slår med käppen på underlaget. Lättast är det att uppleva skillnad mellan till exempel betongplattor, grus, trä och asfalt. Materialvariation kan användas för att utmärka något, exempelvis närheten till en trappa. Ledstråk kan utformas med hjälp av markbeläggning som kontrasterar mot omgivande miljö. (Lockne, Wikholm & Hertsius, 1990)

Rumsakustiken och akustiska signaler är betydande för orienteringen för synskadade. Framför allt de ljud den synskadade själv alstrar, som stegljud och ljud från käppen. Andra ljud som är användbara är till exempel ljud från vatten eller fläktbrus. En tränad person kan med hjälp av ekoljud bedöma avstånd till en vägg eller hinder, på så sätt kan en del personer lokalisera exempelvis portar eller parkerade bilar. Ekoeffekten fungerar sämre i en dämpad miljö eller i en miljö som innehåller för mycket ljud. (Lockne et al., 1990)

Det finns litteratur i vilka synskadade personer har gett uttryck för sina upplevelser av vistelser i naturmiljöer.

*Recently I asked a friend, who had just returned from a long walk in the woods, what she had observed. 'Nothing in particular,' she replied. "How was it possible, I asked myself, to walk for an hour through the woods and see nothing worthy of note? I who cannot see find hundreds of things to interest me through mere touch. I feel the delicate symmetry of a leaf, I pass my hands lovingly about the smooth skin of a silver birch, or the rough, shaggy bark of a pine. In spring I touch the branches of trees hopefully in search of a bud, the first sign of awakening Nature after her winter's sleep.*

Helen Keller, dövblind sedan 1 års ålder. Publicerat för cirka 70 år sedan i tidningen *Readers' Digest*. (Rediff.com, 2002)

Greta berättar om hur det är att ha en blind dotter. Hon säger att hon är sin dotter Susannes öga, att hon har berättat för sin dotter vad hon har sett och sedan har dottern fått se det med sina händer. På våren går de i skogen och känner på blåsippor. Susanne tycker att blommorna är fina och hon vet att deras färg kallas blå. Om det är vackert väder och solen skiner vet hon att himlen är färgen blå, Greta säger att det är dotterns favoritfärg. (Ekegren & Holmstrand, 1989)

Lars-Erik är blind och aktiv ornitolog. Han berättar i Ekegren & Holmstrand (1989) om när han springer i skogen, om hur han hoppar över stenar. Han anser att han får

balans genom att ränna bland rötter och gropar; *Asfalt, vem får balans av asfalt.*(s 46). Lars-Erik tycker att det kan vara svårt med avstånd i skogen, det beror på ekot. Det i sin tur är beroende av vilken sorts skog han vandrar igenom; om det är lövskog eller barrskog hör han på fåglarna som sjunger.

Rolf, en blind verkstadsarbetare, berättar om hur blåsandet och fräsandet från maskinerna efter trettiofyra år gjort honom *slut i skallen* (Ekegren & Holmstrand, 1989, s 103), bara i skogen kan han *ladda om hjärnan*. Varje helg åker han ut i naturen för att ligga i vindskydd. Han tycker att det inte finns mycket tystnad kvar i mellansverige, därför åker han ofta till fjällen för att *gå och lyssna på tystnaden*.

## 1.4 Människans sinnen

Våra intryck och upplevelser får vi genom våra sinnen. För att kunna skriva om upplevelser är det behjälpligt med en inblick i var våra upplevelser manifesteras, var i kroppen upplevelsen faktiskt sker.

Våra sinnesceller finns i speciella sinnesorgan samt är utspridda i stora delar av kroppen. Sinnescellerna innehåller proteinmolekyler, som tar emot stimuli och förvandlar dessa till elektriska signaler som nervsystemet tar hand om. Många av de stimuli som vår kropp utsätts för registreras inte av våra sinnen. Det som vi uppfattar som ljus är egentligen ett litet urval av elektromagnetiska vågor och det som vi uppfattar som ljud är bara ljudvågor inom ett begränsat frekvensområde. Andra energiformer kan vi inte alls registrera, såsom magnetiska fält eller radioaktiv strålning. Sinnescellerna är antingen specialiserade för att ge nervsystemet information om de fysiska och kemiska egenskaperna i vår omgivning, eller också informerar de nervsystemet om situationen i kroppen. (Bjälje, Haug, Sand, Sjaalstad & Toverud, 1998)

Våra fem sinnen ger oss en uppfattning om vår omvärld. Intryck från omvärlden registreras med hjälp av synsinnen, hörsel- och balanssinnen, smaksinnen, luktsinnen samt känselsinnen. Signalerna förs vidare som nervimpulser i de nervtrådar som har kontakt med sinnescellerna. De olika sinnescellerna tar bara emot informationen, medan nervsystemet för informationen vidare till hjärnan. Först när informationen når hjärnan blir man medveten om den, exempelvis ljud, smak eller smärta. Tack vare informationen kan man reagera på ett lämpligt sätt i olika situationer. Sinnescellerna finns antingen utspridda i olika vävnader, som huden, eller samlade i olika sinnesorgan som till exempel ögat och örat. (Sjukvårdsrådgivningen, 2007)

Vår *värld* skapas i vår hjärna och existerar endast i hjärnan. Men trots våra sinnens extrema känslighet så får vi ingen *korrekt* eller objektiv bild av vår omgivning, eftersom vi alla upplever vår omgivning på vårt individuella sätt. (Bjälje et al., 1998)

Människans fem sinnen kallas *de modala sinnen*. Normalt tar vi emot intryck genom alla våra sinnesorgan och på så vis upplever vi det som syns, hörs, känns, doftar och smakar som information om en enhetlig värld. Det finns sinnesforskare som har skapat en benämning för ett sinne som är överordnat den modala sinnessfären, nämligen *sensorium commune*. Det är det sinne som möjliggör för människan att slå samman det synliga, det hörda, det fysiskt påtagliga, det doftande och det smakande till en och samma verklighet. Detta sinne, eller denna förmåga, är knutet till sinnen och varseblivningsprocessen vilket är en förutsättning för sinnesåskådningen. Det är det som tillåter oss att skapa en sammanhängande och autonom värld, som ger oss vår verklighetsuppfattning. (Sällström, 1999)

*Jag ser ljus om jag vänder mig mot solen, resten är mörker. Färgerna har jag fått mig förklarad: röd är en varm, svart är en mörk färg, vitt är väl som snö? På Ekeskolan finns en lärare i kapp teknik från Etiopien. Jag fick känna på honom: Är du alldeles svart?*

*Ja.*

*Du ser ju ut som vem som helst.* (Ekegren & Holmstrand, 1989, s 108)

Av våra sinnen är det **synsinnet** som ger mest information om omgivningen, cirka 80 procent, vilket därigenom spelar störst roll för vår uppfattning av omvärlden. När man är seende är man ofta omedveten om hur mycket information man kan få via andra sinnen. (Månsson, 1999; Bjålie et al., 1998)

**Hörseln** spelar en viktig roll i sociala samspel, en förlust av hörseln kan innebära starka känslor av isolering. Hjärnan beräknar ljudriktningen genom att ta hänsyn till skillnader i ljudets ankomsttid och intensitet mellan de båda öronen. Finns ljudkällan till vänster om oss når ljudet vänstra örat tidigare än det vad det når det högra. Om ljudet kommer emot oss nästan rakt framifrån kan vi registrera en förändring i ljudriktningen på så lite som tre grader. Balanssinnet i innerörat är känsligt för tyngdkraften och för acceleration (rotation och förändrad hastighet) av huvudet, det finns speciella organ som ger nervsystemet information om huvudets ställning i förhållande till lodlinjen. Detta för att vi ska veta vad som är upp och vad som är ner och så att vi kan gå upprätt. (Bjålie et al., 1998)

Hörseln ger oss viktig information och kan förklara det vi ser samt styr vår uppmärksamhet i olika riktningar. Det är orsaken till att nedsatt hörsel också är ett orienteringshandikapp. (Månsson, 1999)

**Luktsinnet** är ett sinne som kan påverkas långt ifrån luktkällan, därför kallas det fjärrsinne. Det kan jämföras med smaksinnet som är ett närsinne, eftersom det kräver direktkontakt med smakkällan. Luktämnen kan vi känna i betydligt lägre koncentrationer än smakämnen, dessutom kan vi känna skillnad mellan flera tusen olika luktämnen. De når sinnescellerna genom att vi andas in dem, därför är de oftast i form av flyktiga

föreningar i gasform. Andra luktämnen kan bestå i små vattenpartiklar i luften - vid regn virvlar de upp från växterna och jordytan vilket är orsaken till att många lukter i naturen är extra framträdande efter regn. Lukter påverkar vårt beteende - hjärnans lukt-bark ingår i det limbiska systemet, vilket är centrum för våra känslor. Vilka känslor som väcks beror på tidigare erfarenheter och kroppens tillstånd i övrigt. Lukter har betydelse för vad vi upplever som smak, när vi tuggar mat frigörs aromämnen som når näshålan från svalget och påverkar luktcellerna. De flesta växtgifter smakar beskt, vilket hjälper oss att undvika förgiftning. Generellt föredrar vi vissa smaker framför andra, vilket är genetiskt, men vad vi föredrar baseras också på kroppens behov. (Bjälje et al., 1998)

Med **känselförmedlingen** uppfattar man stimuli av typen beröring, tryck, smärta, temperatur och vibration. Vi har sinnessceller på huden, på musklerna, på sensorer och på våra leder. Sinnesscellerna ger nervsystemet information om kroppsdelarnas position, rörelse och hudpåverkan och kallas de *somatiska sinnen*. Sinnesscellerna är känsliga för mekanisk påverkan och temperatur. *Tryck-och beröringssinnet* är det taktila sinnet - det sinne som lärt oss att föremål har tredimensionell form. Hur tätt de taktila sinnesscellerna sitter och hur stort det receptiva fältet är varierar på kroppens hudområden. Till exempel har fingertopparna många taktila sinnessceller med små fält medan det på ryggen är glest med taktila celler och de har stora receptiva fält. *Muskel- och skelettsinnet* ger nervsystemet information om kroppsdelarnas positioner och rörelser vilket är viktigt för att vi ska kunna utföra ändamålsenliga, välkoordinerade och smidiga rörelser. I samma områden som de somatiska sinnesscellerna finns speciella sinnessceller som reagerar på smärtstimuli, men smärtsinnet skiljer sig från de andra sinnen. Att smärtsinnet har en särställning beror på att känslan av smärta är något obehagligt och skrämmande, dessutom kan den subjektiva upplevelsen påverkas av tidigare erfarenheter. (Bjälje et al., 1998)



Figur 3: Intryck och upplevelser beror på vad våra sinnen registrerar. Foto: M Sosnowski



Vad vi får för intryck och vad vi upplever beror alltså på vad våra fem sinnen registrerar (se fig 3). Synsinnet är effektivt för perception av form och för spatial överblick. Hörselsinnet är effektivt bland annat för att uppfatta temporala fenomen, som till exempel en bils acceleration. Känslsinnet är det enda sinnet med vilket man kan få information om ett material eller ett objekt samtidigt som man kan modifiera formen på det undersökta. (Kungliga Tekniska Högskolan, 2008)

Den som är gravt synskadad får inga intryck via synen. Upplevelserna av en miljö eller situation beror på hörsel-, känsel-, doft - och smaksinnet. I en hälsoträdgård finns det ofta element som stimulerar samtliga sinnen. Vi ska titta på varför dessa trädgårdar anläggs, vad som ingår i dem och varför de inte bara skapas för att vara vackra att titta på.

## 1.5 Sinnesstimulerande trädgårdar

Det finns olika benämningar för olika typer av trädgårdar anlagda i terapeutiskt syfte, för att främja människors hälsa. Vad som finns i en trädgård varierar beroende på vilken målgrupp den riktar sig till. Begreppet *hälsoträdgård* i Sverige omfattar alla sorters trädgårdar som är tänkta att påverka människan positivt, vilket kan bestå i en *terapi-trädgård* eller en *restorativ trädgård*. En terapi-trädgård är en trädgård i anslutning till ett sjukhus och som är en del av behandlingen. En restorativ trädgård är konstruerad för att ge människan möjlighet att återhämta sig från stress, finna sig själv och bygga upp sig psykiskt och fysiskt. Andra benämningar under begreppet hälsoträdgård är *träningsträdgård*, *rehabiliteringsträdgård*, *sinnenas trädgård*, *terapeutisk trädgård* och *sjukhusträdgård*. (Abramsson & Tenngart, 2003)

Det finns en del hälsoträdgårdar i Sverige. Några exempel är: *Alnarps rehabiliterings-trädgård* vid Sveriges Lantbruksuniversitet. *Fröjas trädgårdar* i Ås. *Gröna rehab*, Lilla Änggården, i anslutning till botaniska trädgården i Göteborg. *Haga hälsoträdgård*, Haga-parken, Stockholm. *Rås gård*, i Illerns naturreservat tre kilometer söder om Tranås. *Sinnenas rum*, i anslutning till idrottsmedicinska enheten vid Umeå universitet. *Sinnenas trädgård*, på Sabbatsbergsområdet i Stockholm. *Vassbo*, mellan Borlänge och Falun.

Sinnenas Trädgård i Sabbatsbergsområdet i Stockholm tillhör Norrmalms stadsdelsförvaltnings äldreboenden. Den presenteras som en terapeutisk trädgård för alla sinnen, i trädgården ska alla sinnen hos besökaren stimuleras; syn, hörsel, lukt, känsel och smak. Här finns porlande vatten, växter med olika strukturer, former och färger samt dofter av olika slag. Förutom att stimulera sinnen ska den ge associationer, väcka minnen, känslor och tankar. Den som inte har möjlighet att ta sig ut i naturen ska där ha möjlighet att hitta plats för rekreation, vila, kontemplation, avskildhet och tid för eftertanke. Trädgården är en plats för möten mellan boende på området, anhöriga, personal och

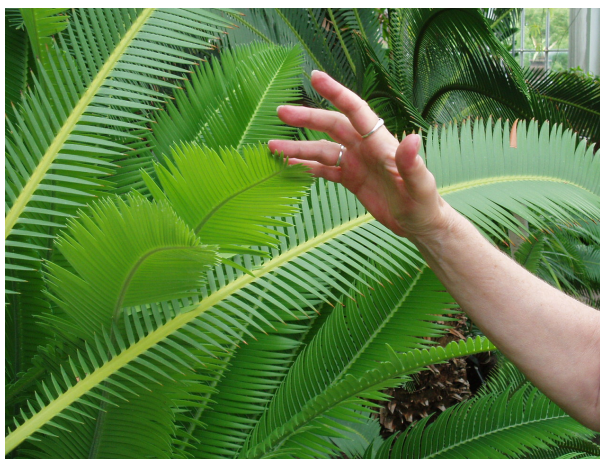
besökande utifrån, men också ett redskap för rehabilitering. Genom ledtrådar i miljön, som till exempel inredningsdetaljer och årstidsväxlingar i trädgården, kan den underlätta orientering i tid, plats samt förmedla en här- och nu-känsla. (Stockholms stads webbplats, 2007)

Knoops Park är ett annat exempel, som ligger i norra delen av Bremen, Tyskland. Parken har ett flertal utländska trädsorter, en trädgård för blinda, fria ängar och långa promenadvägar. Trädgården för blinda planerades och konstruerades under fem års tid och den har fått stöd genom donationer av lokala affärsföretag. Där är planteringarna upphöjda så att det ska vara lätt att få kontakt med växterna vilket underlättar för synskadade att njuta av dofter och känna på bladstrukturer. (Blindegarten Bremen, 2007)

Valbyparken i Danmark är en temapark projekterad av landskapsarkitekt Helle Nebe-long. I Valbyparken finns 17 stycken olika trädgårdar som erbjuder massor av upplevelser för alla sinnen. Där finns bland annat "Den handikappvänliga trädgården" i vilken det har tagits hänsyn till olika typer av handikapp så att det ska gå lätt att ta sig fram med till exempel rullstol och med blindkäpp. Stigens beläggning består av krossat granitstenmjöl, där finns käppspår av klinkers i mitten av gångstigarna och där finns upphöjda växtbäddar. (Sansehaber.dk, 2008)

Eftersom det skapas trädgårdar och parker som ska stimulera samtliga sinnen förmedlar det en uppfattning om att naturens positiva och hälsofrämjande påverkan på människan inte endast är av visuell karaktär.

Skapare av hälsoträdgårdar väljer karaktärer och egenskaper som ska stimulera samtliga sinnen. Detta har fått mig att fundera över det faktum att naturen inte bara lockar för att den är vacker att titta på, utan för att den innehåller element som fångar vårt intresse på flera olika sätt (se fig 4). Vi närmar oss nu min studie; att undersöka hur gravt synskadade personer upplever naturmiljöer - något som kan vara till nytta vid anläggandet av trädgårdar, parker och skogar. Först ska vi titta på teorier i ämnet.



*Figur 4: Naturen kan fånga vårt intresse på många olika sätt.*

## 2 Teoretiska utgångspunkter

Här presenteras tidigare forskning om varför vi mår bra av att vistas i natur, varför vi mår bra i terapiträdgårdar, vad som spelar in i vår miljöupplevelse och slutligen handlar det om gravt synskadade människors miljörelationer. Teorierna knyts an till resultatet i kapitlet Resultatdiskussion.

### 2.1 Varför mår människor bra av natur?

Makarna Kaplans teori är en av de två dominerande sätten att förklara hur naturen påverkar vårt psyke och därmed vår hälsa. Bakom den andra teorin står forskaren, psykologen och professorn i landskapsarkitektur; Roger Ulrich.

#### 2.1.1 Vaken vila

Enligt miljöpsykologerna, professorerna och makarna Kaplan & Kaplan (1989) på University of Michigan, USA, tar vi in omvärlden på två olika sätt; med *riktad uppmärksamhet* och med *spontan uppmärksamhet*. Den riktade uppmärksamheten går på högvarv i vår vardag, det är den vi använder för att utföra diverse saker under dagen som hanterar planering, beslutsfattande och till att hålla saker i minnet. För att vi ska klara av våra arbeten måste den riktade uppmärksamheten fokusera på det som är viktigt och samtidigt lyckas stänga ute all annan information som tränger sig på som vi inte ska använda oss av i situationen. Det är energikrävande. Ifall den riktade uppmärksamheten inte får återhämta sig utan överbelastas under lång tid kan man drabbas av det som makarna Kaplan kallar *mental fatigue*, det vill säga mental utmattning. Det kan yttra sig som koncentrationssvårigheter, minnesproblem, sömnbesvär, yrsel, tunnelseende, känsloutbrott och bristande empati. Anledningen till detta är störningar i de centra i hjärnan som systemet är anslutet till; *hippocampus* där korttidsminnet sitter, och *amygdala* där empati och känslor finns. Det är här vi har nytta av den spontana uppmärksamheten. Det är, menar paret Kaplan, viktigt att hitta en situation där man kopplar av den riktade uppmärksamheten och använder mycket spontan uppmärksamhet - vilket sker i naturen. Man möts självklart av information via sinnesintryck i skogen men det är inte information som skriker "Se hit!" utan den mjuklandar i våra sinnesorgan och tas



Figur 5: Natur kan väcka intresse utan att kännas krävande.

---

om hand av hjärnans system för spontan uppmärksamhet (se fig 5). Systemet registrerar utan ansträngning, det är inte energikrävande såsom den riktade är när vi till exempel går inne på köpcentra eller befinner oss i trafiken. I naturen använder vi främst spontan uppmärksamhet och därigenom fyller vi på våra förråd - vi får en vaken vila vilket motverkar mental utmattning.

### 2.1.2 Återhämtning genom betraktelse av natur

Roger Ulrich, forskaren, psykologen och professorn i landskapsarkitektur på Texas A&M University, presenterade år 1984 en uppmärksammas undersökning. En studie utfördes på ett sjukhus på patienter som genomgått gallblåseoperation. I studien undersöktes ifall patienter med utsikt över natur kunde förbättra postoperativt läkande. Patienterna fördelades slumpmässigt på identiska rum, fast hälften med utsikt över natur och hälften i rum med utsikt mot en tegelvägg. Resultaten blev att patienterna med naturutsikt behövde kortare postoperativ sjukhusvistelse, hade färre postoperativa komplikationer samt hade färre journalanmärkningar från sjuksköterskorna. Patienterna med tegelväggsutsikt behövde ett antal smärtstillande injektioner, jämfört med den andra gruppen som endast behövde orala, lätt smärtstillande, tabletter. (Ulrich, 1984)

Ulrich började studera fenomenet. Hans teori baseras på hur människans äldsta delar av hjärnan fungerar utan vår medvetna kontroll. Perspektivet är evolutionärt, det vill säga att han har tittat på hur vi under årmiljonernas lopp formats för att ha så goda överlevnadsmöjligheter som möjligt. Det var människans vistelse på savannerna i östra Afrika som formade vår art. En typisk stressituation på den tiden var till exempel ett möte med en orm eller en tiger. Stressituationer aktiverar vårt sympatiska nervsystem, som är kopplat till de äldsta delarna av vår hjärna och hela vår kropp ställer in sig på att slåss för livet eller att fly. Pulsen stiger, blodtrycket stiger, muskelfibrerna spänns, svettkörtlarna ökar sin svettproduktion, produktionen av sömnhormon minskar, stridshormonerna adrenalin och noradrenalin samt vakenhetshormonet kortisol strömmar till, blodets koagulationsförmåga ökar, vår smärtekänslighet minskar och tarmarbetet avstannar - allt för att kroppen ska ha bättre förutsättningar att handskas med den hotande faran. När faran är över återgår kroppens funktioner till det normala. Vi lever inte längre på savannen, det är sällan vi ställs inför den typen av fara. Dock har många människor stress i sin vardag, många situationer tolkar hjärnan som hotfulla vilket leder till att kroppens stressreaktioner aktiveras. När kraven och "hoten" i vardagen inte avtar utan pågår kontinuerligt under månader eller år sliter detta beredskapsläge på kroppen och immunförsvaret försämras. Ulrich kom fram till att lösningen på detta kan vara återhämtning i naturmiljöer. (Ottosson & Ottosson, 2006)

Det mesta som finns skrivet om det evolutionära, enligt Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson (1991), har fokuserat på estetisk preferens för natur, men det evolu-



*Figur 6: Utsikt över grönska, från Eiffeltornet.*

tionära perspektivet skulle också kunna förklara varför vissa typer av natur kan ha restorativa eller stressreducerande effekter på så många människor. Många studier visar att människor tolkar blotta åsynen av vissa typer av natur som avstressande, över hela världen reagerar människor mer positivt när de ser natur än när de ser byggnader (se fig 6). Ulrich et al. (1991) förklarar detta med att bilden av landskapet sitter i vårt undermedvetna från tiden då vi utvecklades från apor till människor, vi tycks bära på en generell fallenhet för att tycka om natur som påminner om hur vi levde och bodde för länge sedan - det är därför det inger trygghet.

Det verkar som att även akut stressade patienter kan uppleva en viss grad av återhämtning efter bara ett par minuters betraktelse av naturmiljö med grönska, blommor eller vatten. Ulrich påpekar att det i minst tre studier finns indikationer på att naturlika scener minskar smärta. (Ulrich, 1999)

Också Marcus & Barnes (1999) fann i en studie att de mest frekvent nämnda positiva trädgårdskvaliteterna var visuella naturelement - speciellt träd, grönska, blommor och vatten. Deltagarna i studien associerade starkt dessa element med positiv inverkan på deras humör, huvudsakligen förstärkt känsla av avslappning och återhämtning. Andra naturegenskaper de nämnde, som hade positiv inverkan på deras känslor, var fåglar, ekorrar, solljus och dofter.

## 2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

### 2.1.3 Restorativa egenskaper

Idén om att naturen är läkande har funnits länge, studier har bekräftat sjukhusträdgårdars positiva inverkan på patienter men också på personalen och på anhöriga. Termen restorativ, eller läkande, syftar på en positiv process som ger välbefinnande. I trädgården sker läkning som ett resultat av direktkontakt mellan människan och den fysiska naturliga miljön. Det är en plats att bara vara i. Att vara utomhus i en naturlig miljö, uppleva solljus, se träd och blommor, lyssna på ljudet av vatten och fåglar - kombinationen av dessa och andra element som är typiska för en trädgård kan ha mätbart stressreducerande effekt. De läkande effekterna kan förstärkas om trädgården möter de behov som besökaren har. Ifall besökaren inte märker detaljerna kan inte miljön uppfylla sin fulla potential som en helande trädgård. (Marcus & Barnes, 1999)

Dock kan man inte kalla en trädgård restorativ eller läkande bara för att det är en trädgård. Naturmiljöer som verkar vara speciellt effektiva i att ge återhämtning är miljöer som innehåller grönska, lugnt eller stilla vatten, en viss grad av rumslig öppenhet, parklika eller savannlika egenskaper såsom glesa träddungar på gräsytor, icke-fientligt djurliv såsom fåglar, samt en känsla av säkerhet eller känsla av lågriskområde. Naturmiljöns design spelar roll, det verkar som att den restorativa effekten förstärks ifall naturmiljön är lätt att ta sig runt i, upplevs som tillgänglig, erbjuder möjlighet till avskildhet, har sittmöjligheter som underlättar sociala möten, erbjuder motionsmöjligheter och ger naturkontakt. (Ulrich, 1999)

Studier av Grahn (2005) antyder att upplevelsen av natur påverkar människor olika starkt beroende på individens livssituation och på hur mycket information från omgivningen individen förmår att ta in.

### 2.1.4 Alnarps rehabiliteringsträdgård

Terapiträdgårdar konstrueras inte endast för syns skull, deras funktion är inte att endast ge visuell tillfredsställelse - de finns till för att stimulera samtliga sinnen. Här presenteras kort hur Alnarps terapiträdgård fungerar och varför deltagarna där mår bra. Avsikten är att belysa hur både visuella och icke-visuella upplevelser av grönska ger positiva upplevelser, relaterat till vilken behållning en gravt synskadad person kan få av vistelse i naturmiljöer.

Till Alnarps terapiträdgård kommer patienter med stressrelaterade sjukdomar såsom utmattningsdepression men också till exempel patienter med skallskador och existentiella kriser. Patienterna har ofta svårigheter med koncentrationsförmågan, närminnet, trötthet, känslomässig obalans och värk. I en terapeutisk trädgård, skriver Grahn (2005), bör det finnas ett överflöd av växter, lummighet och organiska former. Sinnesstimulering

ska ingå i designen och besökaren ska ha möjlighet att utan större ansträngning kunna röra vid, smaka och lukta på blommor och bär. Aktiviteter ska kunna få ta stor yta i anspråk. Två huvudinriktningar bör finnas i en terapiträdgård, enligt Grahn; en mer kravfylld del som är inriktad på odling, aktiviteter och social gemenskap samt en del som är mindre kravfylld som är mer naturlig och restorativ. I terapiträdgården läggs stor vikt vid att deltagarna ska uppleva personlig styrka och samhörighet med omvärlden. I trädgårdsterapin är det viktigt att verksamheten ger rätt nivå av stöd till de enskilda individerna. Kraven från naturen ska vara i rätt balans med individens egen förmåga så att resultatet blir att individen upplever trygghet, kontroll och lust. I början av behandlingen får deltagarna bekanta sig med omgivningen, titta runt och vila. Stegvis blir aktiviteterna sedan mer utmanande, deltagarna får till exempel så frön, vattna och rensa ogräs. När patienterna deltar i odlingen stimuleras sinnen tack vare att de kommer i kontakt med färger, dofter, smaker, balans och hörselintryck. Aktiviteterna kan ha den positiva effekten att patienten börjar reflektera över vårdsnaden om sig själv och sitt eget värde (se fig 7).



*Figur 7: Strandvistelse som lett till skapande.*

I Ottosson & Ottosson (2006) har fem tidigare deltagare i Alnarps terapiträdgård listat orsakerna till varför de mår bra när de vistas där. De menade att de blev hjälpta av att vistas i trädgården av olika anledningar: Trädgården inbjuder till fysisk aktivitet. Den stimulerar sinnen (syn, smak, doft, känsel och hörsel). Den upplevs som kravlös vilket ger en känsla av frihet att få göra det som är roligt i sin egen takt. Den ger perspektiv på tiden, trädgårdens växlingar är långsamma vilket ger deltagarna möjlighet att acceptera att saker tar tid. Deltagarna upplever att natur är avstressande och det lugna tempot ger dem möjligheter att stanna upp och njuta. Trädgården ger utrymme för olika sinnesstämningar, delar av trädgården speglar och bekräftar deltagarnas skiftande sinnesstämningar. Den inspirerar till kreativt skapande vilket genererar konkreta resultat. Trädgården ger en känsla av att deltagaren är behövd, trädgårdsarbete upplevs som meningsfullt eftersom deltagarna ger liv åt något och växer tillsammans med trädgården. Den ger rum för existentiella tankar och ger utrymme för tankarna att vandra fritt.

Verksamheten i Alnarps rehabiliteringsträdgård har studerats av läkare, arbetsterapeuter, beteendevetare och landskapsarkitekter. Av patienterna upplever 100 procent att de mår bättre och 76 procent så pass mycket bättre att de kunnat återuppta arbete, arbetsträna eller påbörja studier igen. (Grahn, 2005)

## 2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

## 2.2 Miljöupplevelsens beståndsdelar

Hur vi upplever en viss miljö är givetvis individuellt. Det är inte bara våra personliga preferenser som spelar roll, utan också vad som ingår i miljön.

### 2.2.1 Kognitiv karta

Vi kan mentalt föreställa oss i en viss miljö även när vi inte befinner oss i den, menar Torell (2005). Det är en förutsättning att vi har fakta, kunskap och uppfattning om omvärlden samt erfarenhet om hur man känslomässigt reagerar i olika miljöer - något som kallas miljökognition. Den mentala representationen av en miljö förmodas bestå av ett antal idéer eller begrepp som är kopplade till andra begrepp genom associationer som färg, lukt, storlek, ljud och namn. Utvecklingen av en kognitiv karta, det vill säga en mentalt föreställd karta, sker stegvis när individen interagerar med platsen. Forskning har gjorts på i vilken utsträckning folks beskrivningar av platser stämmer överens med verkligheten. Den kognitiva kartan är sällan eller aldrig perfekt representerad utan består av individuella och förenklade föreställningar, beroende på att vi ofta utesluter oviktiga detaljer och annat som skulle göra den kognitiva kartan mindre funktionell. Vi tenderar att i den kognitiva kartan placera objekt för nära eller för långt ifrån varandra, uppfatta raka vägar som krokiga och tvärtom, ge oproportionerligt stort utrymme samt att blanda ihop platser som liknar varandra eller för att vi är vana vid att vissa element alltid finns ihop med ett annat. Den representation individen har angående en miljö är beroende av anledningen till att representationen aktiverades. Anledningen styr sannolikt vilka delar av platsen som är relevanta för individen.

### 2.2.2 Barndomens betydelse för naturanknytning

I en studie av Hinds & Sparks (2007) framkommer kongruens med forskningslitteratur som pekar på betydelsen av anknytande till natur under barndomen. Studiedeltagarna med barndom präglad av lantlig miljö skiljer sig signifikant från stadspräglade barndomar när det handlar om hängivelse i naturmiljöer, det råder enligt studien hög korrelation mellan affektiv koppling och miljöidentitet. Deltagarna uppväxta på landet visade sig bland annat ha mer positiv affektiv koppling, starkare identifiering, starkare beteendeeintentioner, mer positiv attityd och större beteendekontroll när det gällde hängivelse i naturmiljö.



### 2.2.3 Platsidentitet

Korpela & Hartig (1996) har gjort en studie om platsidentitet, det vill säga hur individen identifierar sig med en plats. I studien fick deltagarna värdera sina favoritplatser utifrån termer skapade kring ämnet restaurativa miljöer. Det visade sig att deltagarnas favoritplatser var platser med grönska, vatten och scenkvalitet samt att de karaktäriseras av höga nivåer av: känslan att vara iväg någonstans, fascination, känsla av sammanhang och jämförbarhet. Författarna drar slutsatsen att det går att betrakta favoritplatser som källor till restaurativ upplevelse.

### 2.2.4 Individuell värdering av upplevelsekvalitet

Vidare skriver Torell (2005) att vilken upplevelse en miljö erbjuder skiljer sig åt också på grund av bland annat individens ålder, intressen, fysik och syfte. Människan värderar en plats utifrån sina egna utgångspunkter. Utifrån det går det, enligt Torell (2005), att anta att mer komplexa miljöer torde tillfredsställa fler personers olika behov och intressen, jämfört med miljöer som är mindre variationsrika.

Sorte (2005) har ställt sig frågan vilka egenskaper det är hos naturen som bidrar till känslor av lust och fägring, varför och på vilket sätt grönska är en upplevelsekvalitet för människan. Han har bland annat kommit fram till att den idealiska parken ska vara komplex men att den bör balanseras med lika hög grad av helhet för att inte upplevas som kaotisk.



*Figur 8: Väder och naturprocesser förändrar miljöer och situationer.*

Även skiftningar i väder och naturprocesser förändrar situationen från stund till stund och bidrar till att vår uppmärksamhet mot omgivningen ökar (se fig 8). (Mårtensson, 2004)

## 2 TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

Grahn (2005) menar att en trädgård generellt inte bara är till för att betraktas, trots att många trädgårdar vid äldreboenden och vårdinstitutioner endast erbjuder observation jämfört med en plats att vara i. Grahn anser att det ofta saknas upplevelser för andra sinnen än det visuella, såsom dofter och ljud. Det råder också brist på möjligheter till aktiviteter i sådana trädgårdar. Han betonar att i en levande, sinnlig trädgård aktiveras alla våra sinnen; syn, hörsel, doft, smak, temperatur, muskelposition, balans och beröring. Det kan ske om trädgården kan erbjuda till exempel en promenad på en slingrig stig mellan träd och växter där man kan betrakta blänkande från vatten, känna surret från insekter, dofter av blommor, känslan av vinden som blåser i ansiktet, värmen från solen samt balansakten som kan krävas i framfarten på smala ojämna gångar.

Teorier pekar alltså på vikten av stimulans av alla våra fem sinnen, för att en naturmiljö ska kunna sägas ha hälsofrämjande egenskaper. Är det väsentligt med sinnesstimulans av alla våra sinnen för att en naturmiljö ska kunna ge positiv upplevelse eller positiva känslor? Vi ska nu titta på synskadades förhållningssätt till omvärlden.

## 2.3 Synskadades miljörelationer

Den som är gravt synskadad eller blind kan inte njuta av natur med hjälp av synen, utan får använda sina andra sinnen för att få intryck av naturmiljöer. Här kan kort nämnas att i en studie av Berndtsson (2001), om människor som helt förlorat synförmågan, framkom det att de som har haft sin synskada under en stor del av livet inte alls uttryckte att de använde det tidigare livet som referens, mer än att de fortsatte med vissa vanor som de haft under sin tid som seende.

### 2.3.1 Hörselintryck och minnesfunktion

Människor som är blinda måste i större utsträckning än seende människor förlita sig på hörselintryck för att ta in information om sin omvärld, enligt en studie av Röder, Rösler & Neville (2001). Generellt sett är hörselintryck, speciellt talat språk, ett av de viktigaste sätten på vilket blinda sedan födseln tar in information om världen. Författarna jämförde minnesfunktionen av hörbar verbal information mellan medfött blinda och seende människor för att ta reda på vilka minnesfunktioner, kodningar och återkallande av minnen som skiljer sig åt hos de som inte kan se. Det framkom att de som var blinda hade bättre minnesfunktion än de seende i kontrollgruppen. De blinda deltagarna i studien använde en effektivare kodningsstrategi än de i den seende gruppen. Blinda människor tar bättre tillvara hörbar verbalt material än seende, vilket gör dem kapabla att identifiera ljud i större utsträckning.

I en studie av Röder & Rösler (2003) skriver författarna att det är ett vanligt antagande att blinda kompenserar för visuell information genom förstärkt utnyttjande av deras intakta känselsystem, men att empirisk data kring denna fråga inte är överens. Författarna anser att de olika resultaten kan bero på de varierande egenskaperna hos deltagarna, såsom ålder, varierande grader och duration av blindhet, sjukdomsorsaker, ålder, brist på matchande kontrollgrupp med mera. I sin egen studie jämförde författarna minne för audiellt verbalt material mellan blindfödda och seende vuxna för att bestämma vilka minnesfunktioner, kodningar och/eller återkallelser som kan förändras hos människor som förlorar synen. Resultaten som framkom var att blinda i högre grad än seende måste lita på audiella intryck för att ta till sig information om världen, samt att blinda kodar audiellt verbalt material mer effektivt än de seende i kontrollgruppen. Studien pekar på att blinda känner igen dessa saker med en högre sannolikhet och har överlägsen minnesförmåga. Blinda verkar inte bara processera talat språk snabbare, utan verkar också koda mer effektivt vilket resulterar i högre grad av igenkännande.

I en studie av Noordzij, Zuidhoek & Postma (2006) undersökte författarna blinda människors förmåga att föreställa sig en specifik miljö för att ta reda på ifall de är kapabla att konstruera en rumslig mental modell. Det fann att det kan de, dock är det lite svårare för de som saknar synminnen jämfört med de som har synminnen.

### **2.3.2 Anpassad naturmiljö på engelsk landsbygd**

Young (1998) har i en studie undersökt hur synskadade kan ta del av naturområden. Han konstaterar att det har gjorts framsteg de senare åren i att möjliggöra för synskadade att njuta av natur på landsbygden i England. Det har skett genom tillgång till ljudinspelade kommentarer, taktila kartor och modeller, Brailleskrift, storstilsguider, läsbarhet och tydlighet, utstakade stigar och markeringar på platser där man kan stanna och där det finns hinder eller faror. I studien betonas att förhållandena i en utemiljö ska delas med alla andra, inte isolera eller göra en uppdelning mellan synskadade och seende. Det framkommer också att det är lätt hänt att synskadade isoleras från seende människor genom att de översköljs av ljud, dofter och färger. Young anser att empatin med synskadade behöver förbättras för att vi ska kunna göra framsteg och förfina idéer att ta med i miljöskapandeprocessen.

Enligt teorierna kan vi få en vaken vila av vistelse i natur samt att gröna miljöer har restorativa och stressreducerande effekter. Visuella naturelement är där en starkt bidragande faktor men stimulans för övriga sinnen spelar en stor roll - till exempel hade Alnarps rehabträdgård inte varit lika effektiv ifall den endast hade varit vacker att titta på. Vi har olika uppfattningar och får olika upplevelser av en plats, beroende på vem vi är och vad vi uppfattar som betydelsefullt. Teorin säger oss att miljörelationen för synskadade är i högre grad än för seende beroende av hörseltryck, samt att synskadades minnesfunktioner för hörbart verbalt material är mer välutvecklade. Det finns också indikationer på att det i naturmiljöer ibland råder överkompensation av sinnesintryck för synskadade. Vi kommer nu in på syftet med min studie.

### 3 Syfte och frågeställningar

Huruvida en naturmiljö kan sägas vara hälsofrämjande eller inte för gravt synskadade skulle kräva grundliga psykologiska och fysiologiska undersökningar. I denna studie avgränsas syftet till att undersöka upplevelser av emotionell karaktär, närmare bestämt vilka emotionella stämningar deltagarna upplever samt vilka sinnesintryck som är mest påtagliga. Genom att inkludera sinnesintryck undersöks vilka intryck som starkast bidrar till det upplevda.

Syftet är att undersöka hur synskadade som saknar visuella intryck upplever natur.

- Lockas den som är gravt synskadad av att vistas i naturområden såsom skogar, trädgårdar och parker trots avsaknad av visuella intryck?
- Vilka sinnesstämningar infinner sig hos den gravt synskadade vid vistelse i natur?
- Vilka sinnesintryck är mest påtagliga för den som är gravt synskadad vid vistelse i natur?

---

## 4 Metod och datainsamling

För att få svar på syftet och frågeställningarna har jag genomfört halvstrukturerade samtalsintervjuer. Metoden har gett möjligheter till förändringar av frågornas form och ordningsföljd i takt med informanternas svar och berättelser. Intervjumetoden möjliggör empatiskt tillträde till informantens värld, i vilken det är upp till intervjuarens ansvar att bygga upp en atmosfär där informanten känner sig trygg nog för att tala fritt om sina upplevelser och känslor. (Kvale, 1997)

### 4.1 Informanterna

För att komma i kontakt med synskadade informanter kontaktade jag Mai Almén på Hinderfri Design AB, som i mer än 30 år arbetat som konsult med planering av den fysiska miljön och som figurerat under utbildningens gång. Mai vidarebefodrade ett e-mail från mig till synskadade personer som hon trodde skulle kunna tänkas ställa upp. En av dessa kontaktade mig via e-mail, jag ringde upp honom och vi bestämde träff.

En informant träffade jag via Regis Ekonomisk Förening, som jag varit i kontakt med tidigare när jag ville ta reda på ifall jag kunde skriva min uppsats på ett sätt som de skulle kunna ha nytta av. Efter ett möte med dem kom jag fram till att det inte gick att få med de gröna aspekterna om jag skulle skriva om deras elektroniska navigeringssystem för synskadade, på grund av att de var helt fokuserade på stadsmiljön. De erbjöd sig ändå att förmedla kontakt med synskadade till mig. Genom dem fick jag kontakt med två informanter, dock visade det sig att den ene informanten gick utan hjälpmedel, kunde känna igen folk om de befann sig inom två meters avstånd samt att han kunde identifiera föremål i sin omgivning så pass bra att han kunde promenera relativt obehindrat i stan. Eftersom vi hade avtalat tid genomförde jag båda intervjuerna, dock beslöt jag mig sedan för att utesluta intervjun med informanten som hade viss synförmåga ur arbetet för att undvika missvisande resultat.

Jag skickade ett e-mail till Synskadades Riksförbund i Skåne. Två dagar senare ringde jag upp dem för att höra ifall de läst brevet. Brevet hade vidarebefordrats till ordförande och de skulle ta upp det på styrelsemötet för att höra om det fanns någon som var intresserad av att ställa upp på intervju. Ingen hörde av sig. Under tiden fick jag istället kontakt med en kvinna via en bekant. Jag ringde upp henne och vi bestämde tid för en intervju. Hon gav mig telefonnummer till två kvinnor som hon kände, som gett klartecken att jag kunde kontakta dem också för intervjuer. Därmed hade jag fått ihop tre kvinnor och tre män till mina intervjuer.

## 4.2 Intervjuer

Individuella intervjuer har genomförts med sex stycken synskadade informanter. Fyra av informanterna är synskadade i varierande grad sedan födseln och de resterande två har tidigare varit fullt seende. Jag skapade tio huvudfrågor som underlag till de halvstrukturerade intervjuerna (se bilaga A), utifrån dessa blev det möjligt att föra en dialog. Orden inom parentes i intervjuguiden uttalade jag vid behov, vid de tillfällen informanten inte kunde besvara eller förstå frågan. Intentionen var att varje intervju skulle följas av en gåtur, med avsikten att låta informanten känna efter om det fanns något mer att berätta. Dock var det tre informanter som inte hade möjlighet att ställa upp på gåtur, av olika anledningar. Gåturererna exkluderades vid bearbetningen av studien eftersom denna metoddel inte kunde genomföras fullt ut. Varje intervju varade mellan 40 och 60 minuter och spelades in på mp3-spelare.

## 4.3 Etiska överväganden

Janne, Filip, Stefan, Marie, Karin och Birgit är fingerade namn. Faktauppgifter som skulle kunna möjliggöra identifiering av personerna har modifierats på ett sätt som inte påverkar resultatet.

Varje intervju inleddes med att jag under cirka en minut presenterade mig själv, magisterutbildningen Natur, Hälsa & Trädgård samt syftet med min uppsats. Tanken var att genom detta lägga ribban för nivån på intervjun, för att vara tydlig med vad jag förväntade mig av informanten. För att informanterna skulle känna sig bekväma med att berätta om sina tankar och känslor försökte jag vara öppen och personlig under hela intervjun.

## 4.4 Analysmetod

Efter varje intervju har jag lyssnat igenom och transkriberat samt skrivit ut dem i pappersformat. Därefter har jag bearbetat intervjuerna genom att ringa in nyckelord samt leta efter utmärkande och gemensamma ord och uttryck bland informanterna. Varje intervju har sammanställts i text, med citat från informanterna.

Därefter har en meningskategorisering enligt Kvale (1997) gjorts. Analysmetoden meningskategorisering innebär att intervjun kodalas i kategorier. Långa uttalanden reduceras till enkla kategorier, vilket anger till exempel förekomst eller inte förekomst av ett fenomen, eller anger ett fenomenets styrka. Genom kategorisering kan en stor text därigenom reduceras och struktureras till några få tabeller och figurer. Kategorierna kan utvecklas

i förväg eller få växa fram under analysens gång - i denna studie har de rådande kategorierna från intervjuguiden bibehållits i analysdelen då det föll sig naturligt utifrån informanternas svar.

Analysdelen sammanfattas sedan, i form av en utveckling av innebörder av vad som framkom under intervjuerna och i vilken deltagarnas egna uppfattningar och perspektiv klarläggs.

Denna studie skildrar individuella upplevelser, informanterna kan inte sägas representera synskadade personer på ett generellt sätt.



## 5 Resultat

Här presenteras resultaten av varje intervju, med utgångspunkt från intervjuguiden (se bilaga A). Resultatet av varje intervju ska ses som en spegling av vad som sades. Allt kursivt i detta kapitel är citat från informanterna. Efter presentationen av de sex intervjuerna följer en analys av resultatet, i form av meningskategorisering. Analysdelen sammanfattas sedan i en återknytning till syftet, med en utveckling av vad som framkom under intervjuerna och där deltagarnas uppfattningar och perspektiv tydliggörs.

### 5.1 Janne: blind, tidigare delvis seende.

Den första intervjun var i mitten av april 2007 med Janne, i hans lägenhet mitt i storstan där han bor tillsammans med fru och ett barn. Janne är i 45-årsåldern och han är blind. När han föddes hade han ingen syn på höger öga men lätt syn på vänster. Dock skelade han väldigt mycket, under uppväxten hade han ”ögondarr” som gjorde det svårt att läsa. Jannes synskada var konstant tills han fick sin försämring i slutet på 80-talet/början på 90-talet. Innan försämringen använde han sig av markeringskäpp som visade att han var synskadad. Efter försämringen skaffade han ledarhund, vilket han även har idag.

Från Jannes hem tar det ungefär en kvart att gå till närmaste grönområde, nämligen parken som han går i två gånger om dagen när han hämtar och lämnar sitt barn på skolan.

Det finns en stor inglasad balkong i Jannes lägenhet. Familjen har inte använt den så mycket, den har mest blivit till förvaring. Ibland har det hänt att de har suttit där och ätit frukost eller fikat. Janne har själv planterat och odlat vissa av plantorna som finns där. Familjen hyr en stuga på landet, där spenderar han mycket tid. Han menar att han *får så mycket* av att vara där och att det är därför han inte nyttjar balkongen mer. Till stugan åker han främst sommartid, men han åker gärna dit på vintern för att sitta utomhus där när snön har lagt sig och dricka varm choklad. Han upplever att han fullständigt kopplar av allt när han kommer till stugan, där det inte finns grannar eller trafik och där man *rår sig själv fullständigt*. Han pysslar i trädgården när han är där.

*Det är planteringar och det är rensa ogräs och det är vattna och det är... allting som finns. Man blir ju aldrig färdig. Det finns liksom inte en slutpunkt, ”Sådär nu är vi klara för i år.” utan det är ”Nu måste vi nog sluta!”*

Janne är ofta i naturområden, både på landet och i parker. Han upplever inte att hunden är *orsaken* utan *snarare ursäkten* för att gå till parken. Han hade gått ändå, om han inte hade haft hund, men kanske inte fullt lika ofta.

*Minst två gånger om dan är man i parken. Och sen så går man rätt mycket med [hunden] i parken. Då får han chans att vara bara hund så att säga.*

När han går i terräng har han en käpp med terrängkula längst ut, tillverkad för ändamålet, som gör att han fastnar mindre i markens ojämnheter. Han känner sig lockad av att gå i parkerna i stan, dock tycker han att vissa parker visserligen har antydan till natur men att de är för tillrättalagda. En del parker upplever Janne som tillrättalagda men med hänsyn till naturen på samma sätt som hans egen trädgård är. De parker han tycker om att gå i är de som ger en känsla av att gå i en trädgård.

De aktiviteter som Janne utför i naturen är att han promenerar med hunden i parker och i skogar, samt att han arbetar mycket i trädgården i stugan. Han tycker om känslan av att arbetet med växterna aldrig blir färdigt, att det bara fortsätter. Han kämpade ett tag med en kvickrot som spridit ut sig, som han klippte ner rotsystemet på och flyttade för att få ordning på trädgården. Det fick han också, därefter planterade han vinbärsbuskar framgångsrikt.

*Jag har svårt att ta det lugnt, jag tar det gärna lugnt genom att arbeta i trädgården eller att hela tiden göra nånting så det kan precis lika gärna vara avkopplande som att lägga mig på en solstol och bara njuta av solen. Lika avkopplande. Det är för att jag kopplar av allting annat så att säga, annars tar jag in så himla mycket information.*

Det som lockar Janne med att komma ut i natur är den lugnande effekten det har på honom. Janne känner att naturen är väldigt viktig för honom, eftersom det ger honom välbefinnande och lugn.

*Jag har en association, om jag hör lövträden blåsa eller jag hör fåglarna och så vidare... min hjärna får automatiskt en association till lugn, direkt.*

Janne jämför sin trädgård och skogen, han menar att det finns samma saker i båda miljöerna men att det är svårare för honom att uppleva detaljerna i skogen. Han påpekar hur allting luktar i naturen, hur barrskog luktar på ett sätt och lövskog på ett annat. Nära havet eller vid en sjö luktar det ytterligare på ett annat sätt. När Janne känner dofter i natur så får han automatiskt en känsla av lugn och ro. Det är hela tiden sinnesintrycken som ger honom den lugna stämningen.

*Det måste vara känslor som kommer fram, alltså... kan man översätta det till associationssignaler på någon vänster. Det måste vara nånting i hjärnan som säger att ungefär som att om jag får ett äpple i handen så får ju min hjärna automatiskt en signal aha det är ett äpple. Likadant, får jag en doftsignal så att säga så får jag automatiskt den här känslan det här är skog, det här är lugn, det här är ro.*

Janne minns färgen grön och att det finns nyanser av alla färger och att grönt inte bara är grönt, *det är så otroligt mycket*. Han påpekar att eftersom han har varit seende så vet han att *det här gröna har en väldigt lugnande effekt*. Han tror att det han minns påverkar hur han *reagerar av naturen* idag. Han anser att alla har sina individuella aspekter, att sättet som naturen påverkar oss på beror på vad vi har i bagaget.

*Naturen är inte given. Den är så pass detaljrik att den blir aldrig given, du upptäcker hela tiden nytt och du får nya upplevelser, hela tiden.*

Skogen upplever Janne som ett madrasserat rum, han upplever det som att gå omkring i en bubbla utan referenser omkring sig. Precis som med heltäckningsmattor som äter ljud blir allt tyst i skogen och då återges inte heller omgivningen på samma sätt. Janne upplever det därigenom svårare att orientera.

Janne har vandrat Skåneleden, Sörmlandsleden och tåguffat utomlands. Han har varit väldigt mycket ute i naturen och har fina minnen och upplevelser av långa perioder där han konstant var ute.

Eftersom Janne inte kan se vad hans barn pekar nyfiket och frågande på kan han inte bidra till barnets visuella inläring. Även Jannes fru är synskadad, det kändes därför viktigt och angeläget för dem att låta barnet gå på naturskola.

## **5.2 Filip: gravt synskadad sedan födseln, har svaga ljusförmå- melser.**

Den andra intervjun var med Filip, 30 år. Intervjun ägde rum i början av juni 2007, inne på Filips arbetsplats.

Filip är gravt synskadad sedan födseln, han kan se skillnad mellan ljus och mörker på vänster öga samt ana konturer på stora föremål om han befinner sig väldigt nära. Han använder blindkäpp för att ta sig fram.

Filip bor i hus, med trädgård som går runt huset. Där finns också grönsaksland samt en pool. I trädgården vistas han nästan varje dag när det är fint väder, för att *sola och njuta*. Favoritstället är på verandan i en fällbar solstol. Där tycker han om att sitta och sola, dricka kaffe och njuta av dofter från blommorna samt höra hur det *blåser i buskarna*, det tycker han är *härligt*. Där känner han att han kan koppla av. Han är också mycket förjust i att bada i poolen. När han är i trädgården känner han inte att han måste göra saker, det är hans mamma som sköter växterna men Filip har kontakt med växterna ibland.

*Jag kollar ju vad som finns i trädgården, hur det ser ut och så. På så sätt har jag ju kontakt med dom. Men inte så att jag sköter det utan det gör min mor men jag kollar ju lite hur det ser ut just för att man ska få en uppfattning "hur ser det ut med dom växterna" och så.*

Han tycker om att ta reda på hur grönsakslandet utvecklar sig. Han kallar trädgården för sitt *grönområde*. Om han är ute i trädgården och det kommer en blomdoft händer

det att han tar reda på vilken blomma det är och vart den finns, ibland nöjer han sig med att känna doften.

Filip är sällan i skogen, det var flera år sen sist. Han hade gärna velat ha tillgång till information om hur man kan röra sig över ett visst naturområde, för att kunna gå en viss sträcka från punkt a till punkt b. Han tycker att det är konstigt att han kan lära sig att hitta i byggnader men inte inne i skogen. Filip känner att ifall han går fel i en byggnad så har han ändå kontroll, skulle han däremot gå fel i skogen och där inte skulle finnas någon att fråga om vägen så vet han inte vad han skulle göra. Därför går han inte själv i skogen, han har alltid haft en seende med sig. Han tycker att det hade varit bra om det hade funnits en sträcka som man kunde lära sig och att den skulle vara så pass utbyggd så att man känner kontroll över vart man befinner sig. Han tror att han skulle åka ut i naturen oftare ifall det fanns anpassade stigar och rutter att följa, samt kartläggning över hinder.

Det som lockar Filip med att vistas i natur är tystnaden.

*Visst det finns ju fåglar och djur och sånt, men... just den här tystnaden, stillheten... alltså inte det här trafik och allt sånthär, stressen om jag får säga, alltså, lugnet.*

Det som kan göra Filip osäker i naturen är det faktum att det kan finnas branter, stubbar och trädgrenar i vägen. Dock har han vid varje tillfälle haft någon seende med sig som har kunnat varna om där har funnits saker på marken, men om han skulle gå där själv skulle dessa faktorer vara orosmoment.

De aktiviteter som framkommer är att Filip gärna sitter i trädgården, solar, badar i poolen där och ibland promenerar runt i trädgården och känner på växterna.

Filip tycker att grönområden är *intressanta* och *sköna* att vistas i, även om han inte är i grönområden ofta. De gånger han har varit i naturen han har känt sig *piggare* och han upplever det som betydelsefullt att känna dofter i naturen. Filip känner att trädgården är viktig, den betyder väldigt mycket för honom. Han uppskattar att bara kunna gå ut och sätta sig eller ta en promenad runt och *kolla hur det ser ut*. Dock kan han inte riktigt sätta fingret på vad det är som gör att han mår bra när han är i sin trädgård.

*Jag kan ju känna det när man har varit ute i trädgården ett väldigt bra tag och det vet jag ju, alltså... nä men man känner sig helt... hur ska jag säga... pigg på nåt sätt, man är... ja hur ska jag säga... sinnena är mer pigga, man är mer... Ja men just det här med... som att känna syrendoften eller vad vet jag, alltså... växterna, alltså... det gör väldigt mycket faktiskt.*

Vilket sinnesintryck som dominerar när Filip är ute i natur tycker han är svårt att säga men han tror att det är hörseln han upplever som starkast.

*Det är ju lite svårt att skapa bilder, hur gräs ser ut och så... Det jag har det är ju att jag kan känna, jag har ju andra sinnen, dofter och sånt. Och det*

*kan jag väl säga att det betyder ju också nånting för mig när jag är ute i trädgården eller naturen, dofter och sånt är ju aldrig fel. Man blir så pigg. (...) För mig är ju doften och hörseeln centrala grejer, på nåt sätt va.*

Filip har varit ute och campat en del, paddlat kanot samt varit på dagsutflykter med fritids när han var liten.

*Vi hade ju nåt läger för synskadade, seglingsläger... det var vid en sjö i alla fall, jag tror där var... jo där var nog lite natur där också, måste där ha varit, och det var väldigt skönt faktiskt.*

Han är övertygad om att fler synskadade skulle åka ut till skogen ifall det hade funnits bättre möjligheter för synskadade att röra sig där.

### 5.3 Stefan: blind, tidigare fullt seende.

Den tredje intervjun var med Stefan, en man i 50-årsåldern synskadad sedan 23-årsåldern och som idag är blind. Intervjun ägde rum i mitten av juni 2007, ute i Stefans soliga trädgård.

Stefan var fullt seende fram till tjugotre års ålder, då han drabbades av en komplikation av sin diabetes. Från det att Stefan blev medveten om att han hade synförändringar tills dess att ögonen förlorade sin visuella nytta dröjde det ett par tre år. Idag har Stefan ledarhund.

Stefan har god kännedom om de växter, träd och blommor som familjen har i trädgården. Han tycker om att röra vid växtligheten för att frigöra dofterna.

*Den doftmattan det gör ju att jag kan sitta här och uppleva min trädgård. Det är ju inte bara att jag ska sätta igång doftmolekylerna utan det är också känslan, att man känner... att det är grönt, så att säga. Det är en fantastisk skön upplevelse att bara gå rätt ut och sätta sig med en kopp kaffe.*

Under sommarhalvåret sitter han i princip varje dag ute i trädgården, han tycker om att njuta av stillheten och vädret. För cirka åtta år sedan var Stefan med om en trafikolycka som har satt sina spår, innan dess brukade han pyssla i trädgården mer än vad han gör idag. Om Stefan hade kunnat se skulle han ändrat om i trädgården, han hade sett till att det hade varit större variation. Han är mån om att det ska se fint ut i trädgården. Familjen har planer på att stensätta en del av trädgården, vilket kommer att medföra att de får bort en del ytor som innehåller ogräs. Stefan menar att han därigenom kommer att kunna njuta mer av trädgården *i sitt inre*. Han upplever att trädgården är viktig för honom och att den kanske ännu viktigare eftersom han har hund.

Stefan vistas i natur dagligen, främst på grund av att han rastar hunden. Närmsta grönområde börjar efter fem minuters promenad från hans bostad. Han har fyra olika

rundor som han varierar mellan, en av slingorna går han ibland två gånger samma dag. Den runda som Stefan föredrar tar cirka femtio minuter. I rundorna ingår ojämna stigar, slingor, koloniområden och parker. Det primära med att gå är för att rasta hunden men också för att han tycker att han själv får ut mer av promenaden i sådana miljöer.

*För min del, att ut och gå en runda på stan, det är rätt rörigt. Att gå på sten, där händer liksom ingenting, där är massa bilar, en massa cyklar i vägen... ja, det är inom citationstecken svårt.*

Stefan går ibland till vad han kallar *gröna oaser* i staden, som ligger på så pass långt avstånd att det blir en utflykt för hans del.

*Med mina promenader har jag alltid det målet, att komma till ett grönområde... Och det får man nog säga egentligen, det primära är för hundens del. Men givetvis också för min egen del. Det är skönare, det ger mig mer, det är njutbart så att säga att lägga märke till livet på olika sätt.*

Till skogen åker Stefan relativt sällan, vilket han beklagar. Det beror på tidsbristen, den seende delen av familjen har jobb och skola att gå till och då är det svårt att hinna med utflykter. När Stefan fick veta att han eventuellt skulle förlora synen tillbringade han väldigt mycket tid till att gå omkring i skogstrakter. Det som lockar Stefan med naturen är avvikelsen mot vardagen och skogsdoften. Han känner också *förväntan* över att känna den speciella skogsdoften. Stefan önskar att han kunde vistas i naturmiljöer oftare, han skulle vilja att staden gränsade till ett skogsområde. Han vet att han då skulle varit betydligt mycket mer ute i skogen och gått.

Det som gör Stefan osäker i natur är att gå vilse. Han vill ha referenser där han går, en stig eller gång som är *säker*. Ibland orienterar han efter solens riktning.

*Går man ut i en nåt sånär ruffig natur så är det ju kanske inte helt säkert att man träffar på nån människa de närmsta timmarna. Och då gäller det att veta vart man är va.*

Stefan känner att naturen blir hans ventil, efter en dag med brus av trafik och intensitet. Många gånger har han löst problem på sina kvällspromenader. Han har ofta upplevt att saker trillar på plats när han är ute. Då tycker han om att gå på ställen som han känner till så att han kan koppla av och gå med käppen ihopfälld och sparka på småstenar. Stefan åker med stor sannolikhet inte ensam till skogen, utan med en människa som har har någon typ av förhållande till och som han tycker om. Han tycker att det därigenom blir en helhetsupplevelse.

Eftersom Stefan har varit seende återskapar han bilder ur minnet. När omständigheterna är *nått sånär lika* de minnen han har kan han återskapa till exempel bilden av en solnedgång vid en brygga, även om han inte sitter där. Stefan minns en plats med en trädunge där horisonten öppnar sig när man kommer körande och gör en vänstersväng - en upplevelse som han *saknar oerhört*.

*Det är rätt mycket jag upplever som tjugofem år gammalt... jag får ju fram bilder som jag har sen den tiden va, och det har jag börjat uppfatta som lite tröttsamt att det alltid är samma gamla tradiga bild som kommer. Så att det blir liksom ingen... Ja det blir inte nytt va.*

Det sinnesintryck som Stefan upplever som mest påtagligt när han vistas i natur är hörseln och sedan dofter. När Stefan är i skogen känner han inte att det är viktigt att veta exakt vad det är som låter, *bara det låter trevligt*. Den sinnesstämning Stefan upplever när han vistas i natur är *eftertänksamhet*.

Stefan har många naturminnen, men något som gör ont är saknaden av de vackra vyerna vintertid i Alperna. Han gläds åt minnet av den vita snön och den blå himlen och alla färgglada skidåkare som svischade förbi när han stod i en glänta där solen värmdes. Han brukade också som yngre gå ut i ottan i skogen för att titta på älgar, rådjur och hjortar. Något som han själv anser bygger rätt mycket på den visuella tillfredsställelsen. Han känner sig väldigt bestulen på allt vad adjektiv heter.

*Vad är vackert? Om du säger "O vad grönt det är." Ja vaddå grönt? Då har jag tusen färger att välja på. Gröna nyanser. Det är inget du kan tolka åt mig va.*

Han tycker att ett växthus inte ger alls lika mycket, även om där kan vara *lika grönt som utomhus*. Utomhus tycker han om *oändligheten uppåt* och han upplever det som *mäktigt* med stora träd som låter på grund av att det fladdrar i bladen när det blåser.

## 5.4 Marie: blind, tidigare fullt seende.

Den fjärde intervjun var med Marie, som är i 40-årsåldern. Marie fick sin synskada i 25-årsåldern och är idag är blind, till följd av en komplikation till diabetes. Intervjun ägde rum i slutet av september 2007 inne på Maries arbetsplats.

Marie bor i radhus med liten trädgårdstappa. I trädgården har hon upphöjda odlingsbäddar som ska stimulera doft, känsel och hörsel samt att växterna ska tåla att röras vid. Marie har ofta kontakt med sina växter, till exempel på våren är det *säkert en gång om dagen eller åtminstone varannan dag*. Plantorna är utvalda bland annat för att ge dofter, men Marie påpekar att man inte blir påmind om doften utan man måste själv gå fram till blommorna och vara aktiv för att känna det.

Det är hon själv som rensar bland växterna, vilket gör att hon hela tiden hänger med i vad som händer i trädgården. Hon vill känna knoppar utvecklas.

*För mig är det jätteviktigt att kunna känna att det är på gång, därför det är ju mitt sätt att se. Jag känner jättemycket och jag pillar jättemycket med mina växter.*

## 5 RESULTAT

Hon känner tillfredsställelse när andra beundrar hennes plantor.

*Alltså jag blir tillfredsställd av att veta - jag vill veta att det ser snyggt ut, det är jätte viktigt, jag tycker det är mysigt att gå och kunna känna att de växer, det är också jätte viktigt, jag tycker om att kunna vara aktiv och kunna få piller och känna, och känna skillnaden på växterna. Och jag tycker om att det doftar.*

Om någon påpekar något i Mariés trädgård vill hon känna på det för att få erfarenhet av det. Hon vill få impulser från andra människors synintryck - men när någon beskriver något i rabatten ser hon det utifrån den erfarenhetsbild som hon har sen tidigare. Då spelar det ingen roll till exempel vilken färg hon får beskriven för sig, hon ser det i den färg som minnet är kopplat till.

Minst en gång i månaden är Marie i skogen, hon tycker det är trevligare att gå i natur än i stan. Hon skulle inte vilja vara i natur oftare för att uppleva natur, utan mer i motionssyfte. Hon anser att allting handlar om tillgänglighet. För henne gäller det att planera: hon måste veta *att* hon kan komma dit, *hur* hon ska ta sig från bostaden till platsen hon vill besöka, hon måste veta ifall hon kan gå där *själv* eller om hon behöver ta med sig en vän, familjemedlem eller en ledsagare. Av den anledningen blir det aldrig några impulsbesök. Marie går inte ensam i naturmiljöer. Hon anser att om hon skulle gå ensam och käppa så skulle hon inte kunna vara fullt koncentrerad på naturen, eftersom hon måste fokusera på hur hon ska gå - vilket gör att hon upplever att hälften av naturen försvinner. Dessutom kan Marie känna sig osäker i naturen på grund av det faktum att det kan hända saker i en park och att parken kan göras om, därför kan hon känna oro över ifall det kommer att funka när hon är där själv. Vill hon gå ut för att vara utomhus själv och kunna gå snabbt väljer hon en grusad raksträcka som hon känner väl till, som ligger nära bostaden. Det är ingen rolig natur, tycker hon, men där behöver hon inte koncentrera sig på vägen och hon får sol, vind, hörselintryck och doftintryck.

Marie älskar att gå i skogen. Det som lockar henne med skogen är tillfredsställelsen i att saker förändrar sig och lättnaden över att hon inte behöver få muntlig information hela tiden, att hon tillåts ta in informationen i sin egen takt. Hon upplever hur ljud förändras när trädskronorna bildar tak ovanför huvudet på henne.

*I skogen behöver du inte ha all den här jätteinformationen egentligen vad det är som händer, därför att där hör du, så går du in i till exempel en skog där det är mycket sådär träd som går över varann, och du går under den va, så förändrar sig ljudet, och då bara känner man liksom, man känner alla grenarna fast man inte ser dom, precis - det du ser, det hör jag.*

Markbeläggningen i skogen intresserar Marie, hon tycker om att ta reda på vad det är hon promenerar på. Stranden tycker hon ger en häftig upplevelse på grund av att den förändrar sig, vilket hon menar har med havet att göra. Marie tror att hon tar in upplevelsen av natur lika mycket utan visuella intryck. Hon känner sig inte säker på att



det är så, men hon känner att hon tar in informationen lika bra nu som blind, fast på ett annorlunda sätt. Hon är uppmärksam på att ljud förändras över årstider, fågelsången förändras, solen är annorlunda och så även vinden.

Marie tycker att det är skönt att till exempel sitta på en bänk eller ha picknick i skogen, men främst tycker hon om att röra på sig, att vara aktiv. Hon promenerar mycket och gärna.

*Det är när jag rör på mig som jag får in naturen. För sitter jag still jamen då hör jag ju bara det där som är precis runtomkring mig så att då blir det liksom... enahanda va.*

Marie tycker inte att naturen är mindre viktig för henne som blind än vad den är för någon annan. Hon önskar att alla hade haft tillgång till allting, som det egentligen är menat, men att som det ser ut idag så funkar det inte på grund av förstörelse, ekonomiska skäl och andra människors bristande förståelse.

Av kluckande vatten känner sig Marie lugn och avslappnad och hon upplever att kvittrande fågelsång är *mysigt*. Hon anser att reaktionerna är något som man *har i sig på nåt sätt*.

I skogen är Marie aktiv, där vill hon röra på sig. Hon är inte lika aktiv hemma i sin trädgårdstappa på det viset, i den egna trädgården är det främst förändringen som är viktig för henne. Hon gillar att där är någonting som växer och gror, att där händer någonting. När hon följer den förändringen känner hon en tillfredsställelse.

Marie upplever inte att det är ett specifikt sinnesintryck som är mest påtagligt för henne när hon är ute i natur. Hon upplever att det är en kombination av allt och att det är det som gör att man kan ta in alla intryck.

Marie minns ett tillfälle då hon tillsammans med en väninna åkte ut i en tät granskog för att fika.

*Vi var uppe hos min mamma och så åkte vi ut i en tät granskog, och bara det, känslan av det här liksom stora mäktiga - och just det här att ljudet tättnar och man gick och kände dom här liksom ruskorna som... Man kände att det här är verkligen liksom urskogen.*

Den dagen när Marie med sin väninna satte sig för att fika upptäckte Marie att hon satt sig i en myrstack. Lika förskräckt som hon blev, lika häftigt tyckte hon att det var, eftersom det därmed blev så påtagligt att hon verkligen var i en skog. Det är inte förrän hon vidrör något som hon vet att det finns där.

*"Okej nu sitter jag på denna stenen oj vad stor den var jaha är det en till där bredvid eller"... nånting sånt där va. "Uuhh är det myror på denna!" (skrattar) Det får du ju aldrig om du inte sätter dig där va, förstår du? Det är att uppleva.*

Marie tror att ifall man är seende och inte tar in naturen så mycket då kanske man inte heller gör det när man blir blind. Har man däremot varit känslig för naturupplevelser som seende så blir man kanske även känslig som blind, menar Marie. Hon tror att det också har att göra med hur man är som människa.

## 5.5 Karin: gravt synskadad sedan födseln, har ljusförmimmelser.

Den femte intervjun var med Karin, en kvinna i 65-årsåldern. Intervjun ägde rum i Karins lägenhet i mitten av oktober 2007. Lägenheten ligger i utkanten av en storstad, på framsidan finns en stor gård med fontän och runtomkring finns det gröna ytor med planteringar, bänkar, gungor, gångbanor och välvuxna träd.

Karin har en medfödd grå starr, hon drabbades av komplikationer av sin starr efter att man opererade på hennes ögon med fina knivar. Idag har hon ljusförmimmelser på det ena ögat medan hon är blind på det andra. Hon är uppvuxen på landet och hon upplever att hon såg lite bättre när hon var liten, men hon säger själv att barn är tuffare och upplever sin synskada på ett annat sätt. Karin har en ledarhund, ledsagning har hon två gånger i veckan.

Karin har en balkong med en hel del blommor, på sommaren är hon där varje dag. Om det *är väder* sitter hon gärna där och fikar. Hon känner att hon mår bra av grönt och att balkongen är väldigt viktig för henne, hon skulle inte kunna bo i lägenhet utan balkong.

*Jag tycker mycket om blommor, det är ju min... förlängning ut i naturen kan man säga.*

På gården som hör till bostadshuset brukar Karin inte sitta, men hon vet att alla som kommer och hälsar på hos henne tycker att gården är fantastisk med alla blommor. Hon känner glädje över att gården är så välskött. Ibland frågar hon folk hur det ser ut på gården för att bilda sig en uppfattning om hur det ser ut där. Hon går inte ner enbart för att känna på blommorna men hon passar på ibland i samband med att hon är ute eller när hon träffar någon där. Hon vill gärna veta vad det är för blommor. Hon tycker om när seende beskriver för henne hur saker ser ut, då vill hon gärna böja sig ner och känna. Hon kan urskilja färger när förhållandena är de rätta, om hon böjer sig ner mot blommor kan hon se till exempel gula påskliljor och röda tulpaner, men det är svårt med den röda färgen om den är mörk för då flyter det ihop med det gröna. Om det däremot är ljusa blommor blir kontrasten mot jorden och bladen tydligare.

*Även om jag inte kontinuerligt följer skiftningarna så är jag intresserad och vill gärna veta när tulpanerna kommer och påskliljorna sticker upp.*

Karin önskar att hon var i skog oftare än vad hon är, hon är uppvuxen på ett ställe där de hade skog in på knutarna. När hon återvänder till sitt barndomshem, ett par gånger

om året, passar hon på att promenera i skogstrakterna.

*Det är skönt att gå i skogen, det är sådana härliga dofter, gran och ibland luktar det jord och... Ja men det är nån viss känsla med skogsdoft.*

Karin tar gärna inte färdtjänst och åker till skogen själv, hon är en social person och vill ha någon med sig när hon åker ut i naturen. Hade hon haft någon att åka med hade hon åkt ut i natur oftare.

Det som lockar Karin med att åka ut till natur är främst miljöbytet, men det är även andra faktorer.

*Det är dofterna, miljön, stillheten, om det inte är en söndag (skrattar)! Men alltså avbrott - miljön - att det inte är denna miljön som jag vistas dagligen i.*

Karin tycker om det sociala umgänge det ger att gå tillsammans med någon i skogen och ha fika med sig. Men lika mycket kan hon njuta av att bara sitta ute på en bänk med hunden liggandes bredvid, då kan hon *slappna av och filosofera*, låta tankarna flyga.

Förutom oro över vilka djur som kan tänkas vara i naturområden kan storm göra henne osäker och rentav ge henne panik. Hon anser att för hundens skull måste hon ut oavsett väder, är det då storm är det omöjligt för henne att veta om det kommer något flygande i luften. När det är riktigt störtregn och blåst är det svårare att orientera, det tar bort mycket ljud runtomkring samt att det kan göra käppen svårhanterad. En annan osäkerhetsfaktor är om det finns många stigar, då finns ju risken att gå vilse. Karin känner att hon inte har några fasta punkter att orientera efter i en skog.

Då och då åker Karin till en hundrastplats nära havet med sin hund, tillsammans med en ledsagare. Där är också natur men där saknas skogsdoften, där får hon istället havslukt. Det är inte den typen av skön natur som hon tycker om, utan dit åker hon mest för hundens skull. Hon är ute nästan fyra gånger varje dag *tack vare hunden*. När det är fint väder släpper hon hunden i rastgården och så kan hon sitta någon timme på en bänk med den hon har gått dit med, kanske för att sola lite. På så sätt, menar hon, blir det en social mötesplats. Karin skulle inte stå ut med att endast gå i stadskvarteren med hunden. Hon tycker att det känns viktigt att få frisk luft, hon kallar det för *ett positivt gift*.

Karin upplever olika sinnesstämningar i olika situationer, till exempel *på våren när allting vaknar* känner hon både *lugn* och *en sprittande glädje*, hon kan vara *glad* när vädret är på ett visst sätt och kan bli *nedstämd* när det regnar. Hon känner ett lugn när hon vistas i natur, hon upplever det *rogivande* och som *balsam för själen*. Karin tror att det är väldigt viktigt att man är i nuet och tar vara på stunderna.

*Jag tror det är väldigt viktigt att man lever i nuet. Det tyckte jag att jag gjorde alltså de här två soldagarna här nere liksom, tänkte jag "Gud, nu*

*måste vi passa på och njuta. Dammtussarna får växa, nu måste vi vara ute bara.”*

För Karin är dofterna väldigt påtagliga när hon är ute i natur, när det doftar *fräscht och gott och nyklippt gräs*. Karin upplever att det finns många bullriga miljöer såsom gator, vilket gör att hon gärna vistas i parker för att komma bort från ljuden. I en av parkerna hon brukar gå i finns vatten som sprutar, vilket ger henne känslan av att ha trafiken på avstånd.

Karin minns att hon var ute mycket som barn och att det nog har präglat henne, att det sitter i. Hon tycker också om att tänka på hur härligt det har varit de gånger hon har varit med väninnor i skogen och fikat.

*Det behöver inte vara stora händelser med massa konstigheter utan jag tycker det enklare det här liksom lite... Att man kopplar av, man går en runda och att man sitter - ofta blir det ju då att man äter nåt, det behöver bara vara en frukt eller nånting.*

Slutligen kommer Karin att tänka på en sak som är av stor betydelse för hennes upplevelse av natur.

*Fågelsång - alltså då på våren när man går ut och det luktar så gott, och så hör man fågelsången, då kan jag bli liksom riktigt att det gör ont i hjärtat - alltså det gör ont, att man - det blir så fint ute så att man blir riktigt sentimental.*

## 5.6 Birgit: blind sedan födseln.

Den sjätte och sista intervjun skedde i slutet av oktober 2007, med Birgit. Birgit är en aktiv pensionär i sjuttioårsåldern som bor i lägenhet i en storstad. Hon är blind, synskadan har hon sedan födseln på grund av att under förlossningen var hon så stor att hon blev klämd vilket orsakade en skada på hennes synnerv. Birgit är mycket aktivt verksam med föreningsarbete, med att leda kurser samt att hon arbetar som sekreterare. Hon använder sig av blindkäpp.

Birgit har tidigare bott i villa med stor trädgård, hon vistades mycket ute i den och pysslade så mycket hon kunde. Nu har hon en balkong i sin lägenhet. Hon har mycket växter både inne i lägenheten och ute på balkongen. Hon älskar *växandet* och att följa växters utveckling. Med sina växter har hon mycket kontakt, hon tycker det är roligt, hon vattnar och sätter blommor *och håller på*. Det ger henne tillfredsställelse att känna att blommorna växer.

*Jättemycket, jättemycket, ger det mig att känna på växterna. Att följa liksom... Följa blomning och följa alltså över huvud taget utvecklingen hos en växt. Jag tycker det är roligt över huvud taget att följa naturens växlingar.*

På balkongen har hon bland annat kryddväxter, som hon använder i matlagningen. Birgit känner att balkongen är mycket viktig för henne, hon skulle inte vilja ha lägenhet utan balkong.

*Sommartid är jag där så mycket som jag kan va, jag sitter och äter där ute och jag till och med äter frukost om det är väder för det, tycker om att sola, tycker om att vara där ute, tycker om att pilla med blommor och ha mycket blommor omkring mig, älskar växter.*

Ett par gånger i månaden vistas Birgit i vad hon upplever är natur, det vill säga på så sätt att hennes barn och en del av hennes vänner har trädgårdar. Sommartid går hon ibland till en park i närheten av sin bostad eller så åker hon till skogen. Det finns en gård som hör till fastigheten, gården tycker hon är fin. Hennes egen närmiljö erbjuder enligt henne själv inga naturupplevelser, då syftar hon främst på utbudet av skogsvägar, träd, sjöar, stränder och dofter.

*Havet med vågskvalp och... doft av tång... Det är också natur. Det ska man ju inte glömma, det är ju egentligen lika mycket natur. Fast på ett annat sätt va.*

Det är olika saker som lockar henne med att vistas i naturmiljöer. Hon tycker om att röra på sig, hellre än att sitta stilla på en plats i skogen. Hon tycker också om att vara på stranden, vid havet eller vid en sjö för att bada eller sola. Tidigare har hon cyklat en del tandemcykel. Hon är aktiv dels för motionens skull men också för att vara ute i naturen och *följa årets växlingar*. Det lockar henne att *helt enkelt vara ute* och att vara det tillsammans med någon. Hon tycker att det är *jättefint* att känna dofter och att höra fåglarna på våren, hon upplever att alla intryck smälter samman. Birgit uppskattar också att gå på grusad väg. Vid tiden för intervjun är det höst, hon upplever att hon både hör och luktar hösten. Hösten upplever hon lite som *förgänglighet*, bäst tycker hon om vår och sommar. Under olika årstider känner hon olika variationer i naturen; på luften, på dofter, skillnad på att gå och skillnad i att uppleva ljud.

*Det är stor skillnad på allt man inte ser, när det slår ut eller när det börjar ramla.*

Ojämnt underlag bekymrar inte Birgit eftersom hon ofta håller i någon när hon går i natur. Hon går inte själv i skogen, hon tycker inte att det är någon upplevelse att gå ensam men att det är socialt att gå eller vandra tillsammans med någon.

*Jag går gärna alltså - jag upplever just det här med att... ja underlag och det här, alltså omgivningen över huvud taget med träd och... alltihop det här. Tycker jag är härligt.*

Ifall Birgit kunde ha tillgång till någon att gå ut i naturen med så ofta hon ville skulle hon vistas i naturmiljöer oftare. Hon upplever att det nästan är omöjligt att gå ut i naturen själv, hon tror inte heller att man får ut så mycket av det.

*Det är nästan omöjligt att orientera sig i naturen för det finns inga riktlinjer.*

---

*Och det hade nog tagit bort lite av naturupplevelsen och gå själv där för att man koncentrerar sig på att gå helt enkelt, inte skulle hända nånting och att jag kom rätt och så va.*

Om Birgit vet att det ska bli regn går hon inte gärna ut, hon tycker att blåst och kraftiga vindar är jobbigt eftersom det tar bort hörselintryck. Även snö tycker hon är jobbigt för det tar också bort eller förändrar ljud. Hon upplever att ljuden blir dova, både hennes och andra människors steg blir dova av detta *täcke över naturen*.

Birgit känner att det helt enkelt är viktigt för henne att komma ut, det känner hon eftersom hon har saknat det när hon inte har haft tillgång till det. Hon upplever att det är *behagligt, trevligt och skönt* samt att hon tar vara på dofter och intryck.

*Så vad det egentligen är, det är svårt att säga. Men jag tycker om det. Det är egentligen väldigt viktigt, alltså att tycka om nånting gör ju att man mår bra. Då är det viktigt.*

Birgit vill gärna veta om det är barr- eller lövträd och vilka blommor som växer där hon går, hon böjer sig ibland ner för att lukta och känna på blommor.

*Det vill jag väl i viss mån men inte hela tiden, för så mycket förändras inte naturen alltså - jag vill gärna veta vad vi går igenom, om det är barr eller lövträd eller om där är - "O nu växer här vitsippor" eller blåsippor till exempel, såna grejer och gärna böja mig ner då och sniffa på dom och känna på dom lite grann. Men inte hela tiden för man har ju annat också.*

Vid vistelse i natur känner Birgit sig *harmonisk*, hon känner sig *på gott humör* och *i harmoni med tillvaron*. Dofterna är de sinnesintryck som blir mest påtagliga för henne.

Birgit har många minnen av naturupplevelser men de smälter samman - hon vill inte riskera att ge mig ett konstruerat minne. Birgit säger att hon tror att blinda sen födseln och tidigare seende upplever natur annorlunda.

Resultatet av samtliga individuella intervjuer kategoriseras och analyseras i följande kapitel.

## 5.7 Analys

Syftet med intervjuerna var att undersöka hur synskadade som saknar visuella intryck upplever natur. De halvstrukturerade samtalsintervjuerna, enligt Kvale (1997), innebar att ett frågeschema följdes men också anpassades utefter informanternas svar och berättelser. Informanterna höll sig till frågorna på ett naturligt sätt, vilket har resulterat i en strukturering av svaren genom meningskategorisering, enligt Kvale (1997). Efter meningskategoriseringen följer en sammanfattning av analysen.

### 5.7.1 Meningskategorisering

Här följer kategoriseringen av hur informanterna svarat, med deras egna ord i kursiv stil, i avseende att återge deras upplevelser.

- Trädgården/balkongen och växterna.
  - Janne har väldigt mycket kontakt med växter i stugan på landet, han kopplar av genom att arbeta i trädgården. Han tycker om känslan av att det aldrig blir färdigt.
  - Filip njuter av grönska i sin trädgård på så sätt att han gärna sitter stilla och tar in dofter och ljud. Han kallar trädgården för sitt *grönområde*. Ibland har han kontakt med växterna för att *se hur de ser ut* och följa förändringen.
  - Stefan vet precis vilka växter som finns i trädgården och han tycker om att ha kontakt med växterna. Dels för att han tycker om att *känna att det är grönt* men också för att han njuter av de dofter som frigörs. För Stefan är det viktigt att det ser fint ut i trädgården, att det är välskött.
  - Marie har mycket kontakt med växterna i sina upphöjda växtbäddar. När hon rensar i rabatterna upplever hon stor tillfredsställelse i att *se hur de ser ut* och att följa växternas utveckling och förändring. Hon tycker att det är jätteviktigt att det ser snyggt ut i trädgården, det glädjer henne när andra beundrar hennes plantor.
  - Karin spenderar mycket tid på balkongen, hon skulle inte kunna bo i lägenhet utan balkong. Blommorna hon har där fungerar som en *förlängning ut i naturen*. Hon tycker om när andra människor beskriver växter för henne, då vill hon gärna känna och går gärna nära för att försöka se färgerna. Hon vill gärna veta när de olika säsongsblommorna kommer upp.
  - Birgit *älskar växandet*, att följa växters utveckling. Hon tycker mycket om att pyssla med sina växter på balkongen och odlar kryddor som hon använder i matlagningen.
- Vistelse i gröna miljöer.
  - Janne är i parken minst två gånger om dagen och ägnar mycket tid åt trädgården i stugan. Han åker till skogen ett par gånger om året.
  - Filip sitter gärna ute i trädgården när det är fint väder, medan det kan gå flera år mellan skogsvistelserna.
  - Stefan promenerar i grönområden flera gånger om dagen, sitter dagligen i trädgården under sommarhalvåret samt åker gärna till skogen eller havet när

tillfälle ges.

- Marie vistas i sin trädgård väldigt mycket när det är fint väder, åker gärna till stranden och hon är i skogen minst en gång i månaden.
- Karin går till olika grönområden med hunden flera gånger om dagen, är på sin balkong dagligen sommartid samt åker till skogen ett par gånger om året.
- Birgit vistas på sin balkong så ofta hon kan. Till naturmiljöer såsom skogar, hav, sjöar och parker åker hon ett par gånger i månaden.
- Vad som lockar till naturvistelse (sammanställt utifrån informanternas spontana svar).
  - Janne lockas av den lugnande effekten.
  - Filip lockas av tystnaden och stillheten.
  - Stefan lockas av avvikelsen mot vardagen och skogsdoften.
  - Marie lockas av tillfredsställelsen i att saker förändrar sig, markbeläggningen, lättnaden över att inte behöva ta in muntlig information samt av känslan av att få ta in information i sin egen takt.
  - Karin lockas av miljöbytet, avbrottet från den vardagliga miljön, dofterna, stillheten samt frisk luft.
  - Birgit lockas av att få röra på sig, följa årets växlingar, vara utomhus och att vara det tillsammans med någon, känna dofter, höra fåglar samt att gå på grusad väg.
- Aktiviteter i natur.
  - Janne promenerar med hunden i gröna områden och han arbetar i trädgården. Periodvis odlar han på balkongen.
  - Filip sitter och solar, njuter av dofter, promenerar runt i trädgården eller badar i poolen, tittar till grönsakslandet.
  - Stefan sitter i trädgården och njuter, promenerar med hunden, sköter växterna i trädgården.
  - Marie sköter växterna i trädgården, promenerar i skogen samt går på grusad raksträcka för att motionera.
  - Karin promenerar med hunden i parker, grönområden och nära havet, promenerar i skogen, har picknick i det gröna, pysslar med sina balkongblommor samt sitter gärna på en bänk och filosoferar.



- Birgit rör på sig/motionerar, solar och badar, promenerar i parker och skogar, sköter sina växter.
- Betydelsen av natur.
  - Janne känner att naturen är väldigt viktig för honom, han upplever att det ger honom *lugn, ro och avkoppling*. Naturen ger honom ständigt nya upplevelser.
  - Filip njuter av att vara i sin trädgård. Den betyder väldigt mycket för honom, där känner han att han kan koppla av. I skogen njuter han av att komma bort från trafik och stress.
  - Stefan upplever att naturmiljöer låter honom *lägga märke till livet på olika sätt*. Naturen fungerar som en *ventil* för honom, ofta löser han problem och känner att *saker trillar på plats* under promenaderna.
  - Marie besvarar frågan med att påpeka att hon inte anser naturen vara mindre viktig för henne som blind än vad den är för någon annan. För henne är det betydelsefullt att få uppleva förändringen i naturen och att få röra på sig.
  - Karin upplever att hon *mår bra av grönt*, att naturen ger henne *ro* och att naturvistelser är som *balsam för själen*. Naturen fungerar för henne också som en social mötesplats.
  - Birgit känner att det är viktigt för henne att komma ut och att ta vara på intryck.
- Upplevelser och sinnesstämningar i natur.
  - Janne upplever skogen som ett *madrasserat rum*, han upplever det som att gå i en *bubbla*. Sinnesstämningen han känner är *lugn, ro*.
  - Filip upplever att han blir *piggare* när han vistas i gröna miljöer.
  - När Stefan ska ut i natur känner han *förväntan* över att känna den speciella skogsdoften. Han får en *helhetsupplevelse* av att gå i natur tillsammans med någon han tycker om. Han tycker att det är *mäktigt* att tänka på *oändligheten uppåt*. Han upplever *eftertänksamhet*.
  - Marie upplever *tillfredsställelse* när andra beundrar hennes växter och när hon upptäcker att växterna utvecklas. Vilken sinnesstämning Marie får beror på var hon befinner sig - hon känner sig till exempel *lugn och avslappnad* av kluckande vatten.
  - Karin påpekar att hon upplever olika sinnesstämningar i olika miljöer - hon upplever främst *lugn, ro och sprittande glädje* när hon är i natur.

- 
- När Birgit vistas i natur känner hon sig *harmonisk, på gott humör och i harmoni med tillvaron.*
  - Sinnesintryck i natur.
    - Janne upplever både doft- och hörselintryck som signaler på att han befinner sig på ett ställe som förmedlar lugn och ro.
    - Filip upplever att hörselintrycken kanske är starkast men att även doftintrycken är starka.
    - Stefan upplever att det är främst hörselintrycken därefter doftintrycken som är mest påtagliga.
    - Marie känner inte att det är ett specifikt sinnesintryck som dominerar när hon vistas i natur, utan att det är en kombination av allt.
    - Karin upplever att doftintrycken är mest påtagliga.
    - Dofterna är det sinnesintryck som Birgit upplever som mest påtagliga.

### 5.7.2 Sammanfattning

Låt oss gå tillbaka till syftet med studien; att undersöka hur synskadade som saknar visuella intryck upplever natur. Här utvecklas innebörder av vad som framkom under intervjuerna - deltagarnas egna uppfattningar och perspektiv klarläggs.

- Lockas den som är gravt synskadad av att vistas i naturområden såsom skogar, trädgårdar och parker trots avsaknad av visuella intryck?
  - De personer som deltagit i min studie gör det - det gäller både de som tidigare varit seende och de som aldrig varit seende. I naturmiljöer lockas de av varierande faktorer, häribland nämndes: lugnet, tystnaden, stillheten, dofterna, ojämn mark, fågelsång, möjligheten att få ta in information i sin egen takt, avvikelserna mot vardagsmiljön samt naturens växlingar. Informanterna vistas olika mycket i natur, olika både sinsemellan och olika mycket beroende på säsong och väder. De tycker om att både röra på sig samt att sitta stilla i naturmiljöer: Janne, Stefan, Marie, Karin och Birgit promenerar mycket i gröna miljöer medan samtliga informanter uppgav att de njuter av att sitta stilla i gröna miljöer. Mina informanter har alla kontakt med växter, om än i varierande grad. Både Marie och Filip uttryckte att de tycker om att *se hur de ser ut* genom att känna på dem, medan Stefan uttryckte att han tycker om *att känna att det är grönt*. För Marie och för Stefan, som båda tidigare varit fullt seende, är det viktigt att det ser bra ut i trädgården. Filip, Marie, Karin och

Birgit uppgav att de tycker om att följa växters utveckling och/eller förändring. Janne kopplar av genom trädgårdsarbete, Filip betraktar trädgården som sitt grönområde, Stefan är väldigt engagerad i trädgårdsdesignen, Marie har anpassade växtbäddar, Karin uppgav att balkongen är hennes förlängning ut i naturen och Birgit nyttjar sin balkong till att odla på.

- Vilka sinnesstämningar infinner sig hos den gravt synskadade vid vistelse i natur?
  - Intervjufrågorna genererade ett resultat där upplevelser och sinnesstämningar blev svåra att särskilja, därför presenteras de tillsammans. Deltagarna i min studie upplever positiva känslor när de är ute i natur. De ord som deltagarna använde som är knutna till begreppet "upplevelse" är följande: skogen upplevs som ett *madrasserat rum*, som att gå i en *bubbla*, att gå i skogen tillsammans med någon ger en *helhetsupplevelse*, det är *mäktigt att tänka på oändligheten uppåt* samt uttryck över att känna *tillfredsställelse* vid upptäckten av växter som utvecklas. Sinnesstämningarna de erfar vid vistelse i natur varierar och är genomgående positiva: lugn, rofylld, uppiggad, förväntansfull, avslappnad, glad, harmonisk, på gott humör.
- Vilka sinnesintryck är mest påtagliga för den som är synskadad vid vistelse i natur?
  - Utifrån resultaten kan jag dra slutsatsen att dofter och ljud (utan rangordning) är de sinnesintryck som är av störst betydelse för mina informanternas naturupplevelse.

Frågan hur viktig de anser naturen vara för dem visade sig ge varierande och delvis ospecifika svar, till exempel: Janne upplever att naturen är väldigt viktig, Filip upplever att trädgården betyder väldigt mycket, Karin upplever att hon mår bra av grönt, Birgit upplever det vara viktigt för henne att komma ut. Slutsatsen jag kan dra utifrån hur samtliga informanter besvarat frågan är att de anser att gröna miljöer är viktiga för dem.

Det enda negativa kopplat till upplevelser som framkom var det faktum att det finns saker i naturmiljöer som kan göra dem osäkra, såsom hinder på vägen, oväder, främmande djur samt risken att gå vilse när ljud i skogen inte återges. Ingen av mina informanter uppgav att de, som gravt synskadade, har vistats ensamma i skogsmiljö.

## 6 Diskussion

Nedan följer resultatdiskussion, med kopplingar mellan resultatet och teorierna, följt av metoddiskussion.

### 6.1 Resultatdiskussion

Teorierna om naturens positiva inverkan på människan baseras till stor del på att det är de visuella intrycken som ger de hälsofrämjande effekterna. Min studie är avgränsad till att undersöka deltagarnas upplevelser av emotionell karaktär. Dock kan jag se indikationer på naturens hälsofrämjande effekt hos deltagarna, på så sätt att de upplever positiva känslor. Det är inte endast visuella intryck som ger den positiva upplevelsen, även människor som inte kan se grönska kan njuta mycket av det. Jag känner att jag har fått svar på syftet med min studie.

Deltagarna i min studie upplever positiva känslor och sinnesstämningar när de vistas i natur, vilket gör att de gärna söker sig till gröna miljöer. De lockas av kvaliteter som är specifika för natur, såsom ojämn mark, skogsdoft, fågelsång, öppet vatten, tystnad och stillhet - kvaliteter som de kan ta in utan visuella intryck. Med andra ord finner de positiva upplevelser för andra sinnen än synsinnet, precis som deltagarna i studien av Marcus & Barnes (1999), deltagarna i Alnarps rehabträdgård i Ottosson & Ottosson (2006) och i enlighet med det som Grahn (2005) anser vara väsentligt i en terapitragård. Enligt Ulrich (1999) finns det en restorativ effekt i en naturmiljö som är lätt att ta sig runt i, upplevs som tillgänglig, erbjuder möjlighet till avskildhet, har sittmöjligheter som underlättar sociala möten, erbjuder motionsmöjligheter samt ger naturkontakt. Dessa faktorer bygger inte på visuella intryck, därför skulle den restorativa effekten även kunna gälla gravt synskadade personer.

Informanterna tycker om att ha kontakt med växterna, för att *se hur de ser ut*, för att *följa förändringen*, *följa utvecklingen* och för att aktivera dofter från växterna. Stefan upplever att han *känner att det är grönt*. Detta tyder på ett behov av att skapa sig en mental bild och/eller kognitiv karta av miljön och att komplexiteten i miljön skänker tillfredsställelse (Torell, 2005; Sorte, 2005). Jag ställer mig dock tveksam till ifall informanterna kan uppleva en naturmiljös komplexitet och helhet i samma utsträckning som en seende person, då det visuella, enligt min tolkning, har stor betydelse i det sammanhanget. Som Mårtensson (2004) påpekar kan skiftningar i väder och naturprocesser förändra vår uppmärksamhet mot omgivningen. Till en viss grad tror jag att mina informanter uppfattar skiftningar tydligt, synskadade personer lägger nog ofta märke till förändringar som seende inte uppfattar. I studien av Röder et al. (2001) framkommer att hörselintryck är ett av de viktigaste sätten på vilka blinda sen födseln tar in information

om omvärlden. Jag tror att synskadade personer ofta tidigare än seende uppmärksammar till exempel ljudet av en porlande bäck, ett begynnande blåsväder eller annalkande regn. Detta för att en seende person kan vara upptagen med att bearbeta synintrycken. Dock tror jag inte att det går att generalisera över detta, till exempel som Röder & Rösler (2003) skriver finns det inga bevis på att blinda kompenserar för visuell information genom kraftfullare nyttjande av känseln.

Platsidentitet är enligt en studie av Korpela & Hartig (1996) relaterat till känslan att vara iväg någonstans, fascination, känsla av sammanhang och jämförbarhet. Jag tror att mina informanter upplever platsidentitet genom de intryck de får via hörsel, doft (kanske också smak) och känsel. Jag tror inte att känslan av platsidentitet uteblir på grund av att visuella intryck saknas.

Jag har funderat på ifall det är någon skillnad i naturupplevelser mellan de som är gravt synskadade sedan födseln och de som tidigare varit seende. Det framkom att Stefan och Marie, som båda tidigare har varit fullt seende, känner att det är viktigt att det ser bra ut i trädgården - inte bara för deras egen skull utan även för att andra ska kunna beundra växterna och trivas. De bildar sig en uppfattning av hur miljön ser ut, en förmåga som de har på grund av sina synminnen. Marie väljer dock ibland själv vilken färg hon vill se när någon beskriver blommor för henne, vilket tyder på att hon endast i viss utsträckning använder sitt tidigare liv som seende som referens (Berndtsson, 2001).

En sak som jag fann intressant var hur Filip, som haft sin synskada hela livet, resonerade kring huruvida det fanns natur eller inte när han var på seglingsläger vid en sjö. Kanske är det så att han till följd av sin synskada inte upplever naturen som en helhet, utan i olika delar. Enligt Torell (2005) sker utvecklingen av den kognitiva kartan stegvis när individen interagerar med platsen. Filip kanske var så fokuserad på själva seglingen när han var där, att han inte tog in intryck från resten av omgivningen. Det bestående intrycket och minnet av seglingslägret var just själva lägret och seglingen, han hade bara vaga minnen av själva naturen. Detta korrelerar med studien av Noordzij et al. (2006), att det är svårare för de som saknar synminnen att skapa sig en rumslig mental modell. Stefan, som har synminnen, kan framkalla en solnedgång när han sitter vid en brygga. De som kan återkalla visuella minnen gör det när omständigheterna är de rätta, när minnena passar in i situationen. Den som inte har visuella minnen kan inte återkalla bilder på samma sätt, de har inget visuellt bildarkiv.

Karin är den enda av deltagarna som uppger att hon är uppvuxen på landet. När hon återvänder till sitt barndomshem ett par gånger om året promenerar hon gärna i skogstrakterna. Hon minns att hon som barn var ute mycket och menar att det förmodligen har *präglat* henne. Det korrelerar med studien av Hinds & Sparks (2007), som tar upp betydelsen av anknytande till natur under barndomen. Kanske är det så att Karin idag uppskattar naturmiljöer för att det var en del av hennes barndom.

## 6 DISKUSSION

---

Precis som Marie påpekade så tror jag att oavsett om man är seende eller inte så har man olika behållning av natur. Det är inte alla seende som uppskattar natur. Jag tror inte att Filip är speciellt lockad av skogsmiljöer, han verkar däremot trivas mycket bra i sin trädgård men det tror jag inte beror på att där finns växtlighet utan att det beror på att det blir hans egna privata utrymme, en plats där han kan vara sig själv.

En viktig faktor som framkom var trygghet. Ingen av mina informanter vistas ensamma i skogsmiljö, på grund av potentiella faror i form av hinder, oväder, främmande djur samt risken att gå vilse. Samtidigt som tystnaden angavs som en anledning till att mina informanter lockas av naturvistelse så angavs den även som en otrygghetsfaktor på så sätt att den gör det svårare för den som är synskadad att orientera sig i miljön när ljuden inte återges. Något som också är relaterat till hörselintryck är väder - blåser det mycket dränks ljud. Karin kan till och med drabbas av panik när det stormar. Birgit upplever att snö kan vara jobbigt, eftersom det kan ta bort eller förändra ljud.

Jag tror att naturens olika karaktärer, var för sig eller som helhet, har en restorativ och hälsofrämjande effekt - oberoende av ifall människan är seende eller inte. Informanterna i min studie verkar ha stor behållning av naturmiljöer, via sina övriga sinnen. Paret Kaplan & Kaplan (1989) menar att naturmiljöer ger oss en vaken vila, detta tror jag inte heller är beroende av visuella intryck. Vidare studier av den restorativa effekten på människor som är gravt synskadade behövs för att bekräfta vad min studie pekar på. Det vore intressant att undersöka återhämtning av stress på denna målgrupp genom mätningar av exempelvis puls, blodtryck, muskelanspänningar, svett- och hormonproduktion vid vistelse i gröna miljöer.

Betraktelse av naturmiljöer kan minska smärta (Ulrich, 1984; Ulrich, 1999). Jag tycker det vore intressant att närmare undersöka om det kanske förhåller sig så att seende personer som betraktar natur, utan att fysiskt vara i den, återkallar minnen och upplevelser av att vara i miljön och att *det* kanske är orsaken till att självaste betraktelsen har smärtstillande effekt.

Hur kan vi skapa hälsofrämjande miljöer för synskadade personer? Jag tror att det är av stor vikt för alla men främst för synskadade att en grönskande utemiljö är tydlig, läsbar och tolkningsbar via hörsel-, doft- och känselintryck. Jag anser att det vore en god idé att ta med detta i beräkningen vid skapande och upprätthållande av gröna miljöer - i skogar, parker och trädgårdar. Jag föreslår, i enlighet med Young (1998), utplacering av reliefkartor över grönområden med information om avstånd och rastplatser, med inspelad områdesinformation som uppläses via ett knapptryck, borttagande av hinder eller tydlig markering av hinder på vägen, borttagande av utstickande delar som utgör skaderisker, att man sätter staket där det behövs, upphöjda växtbäddar - saker som inte försämrar miljön för alla andra människor som kan tänkas vistas där utan vilket snarare gynnar de flesta.

Ponera att en trädgård, park eller naturmiljö anläggs i avsikt att skapa en vacker miljö. Om det i denna miljö saknas möjligheter att höra, känna, dofta eller smaka på saker kommer den som är synskadad inte att uppleva någonting. Förmodligen kommer den som är seende inte heller att uppleva speciellt mycket i en sådan miljö. För att skapa en naturmiljö som alla kan ha glädje av behöver det finnas stimulans för samtliga våra fem sinnen.

Det är min förhoppning att det sker en ökning av anläggandet av naturmiljöer i syfte att främja hälsa. Jag hoppas att det skapas allt fler naturmiljöer som stimulerar samtliga sinnen, på så sätt finns det något att uppleva för alla människor oavsett preferenser eller kapaciteter. Det är min förhoppning att människor ska kunna ta sig fram i och njuta av naturmiljöer enligt sin egen förmåga och att det samtidigt inte råder överkompensation av ljud och materiella hjälpmedel, som får någon att känna sig utpekad eller särbehandlad. När det gäller synskadade personers naturvistelse tror jag att det kan finnas en del förhastade antaganden, till exempel vad gäller behov av fast underlag i naturmiljöer för att underlätta framfarten. Jag har genom denna studie insett att åtminstone mina sex informanter tycker att ojämnt underlag är en stor del av naturupplevelsen. Kanske kan detta arbete bidra till en skjuts i rätt riktning till förmån för synskadade personer när det gäller skapandet av naturmiljöer.

## 6.2 Metoddiskussion

De tio frågorna i intervjuguiden som jag själv konstruerat (se bilaga A) fungerade mycket bra som utgångspunkter för intervjun. Frågorna tillät informanterna att svara öppet och gav utrymme för de individuella sätt på vilka informanterna uttryckte sig. Det i sin tur gav mig möjlighet att ställa relevanta följdfrågor samt att anpassa frågorna så som jag upplevde var tydligast för varje individ.

Frågan om informanten har nåt speciellt minne av naturen hade jag velat formulerat annorlunda, den visade sig vara lite diffus när den ställdes. Några informanter ställde en fråga tillbaka, om det skulle vara minne från barndomen och ifall minnet skulle vara från den seende perioden. Jag hade velat ändra frågan till *Kan du berätta om någon naturupplevelse i ditt liv som ickeseende, som du minns tydligt?* I slutändan ledde inte frågan till något direkt resultat, men verkade bidra till förstärkt inlevelse under intervjuerna.

Jag tror att det underlättade för informanterna att jag också berättade personliga saker emellanåt, eftersom jag vid några tillfällen noterade att intervjuerna fick ny fart. Dock var jag noga med att undvika att uttala värderingar eller att ha förutfattade meningar i den mån jag kunde.

Under intervjuerna försökte jag anpassa frågorna efter informanten, ibland ställde jag frågor utanför protokollet i avsikt att få informanten att komma in på rätt bana igen, till exempel ifall hon/han var mycket ute i natur som barn. Det för att jag tror att minnen kan bringa fram upplevelser, som kan sporra informanten att komma vidare i tankarna och att komma på fler saker att berätta för mig.

Att några informanter är synskadade sedan födseln och att några tidigare har varit seende har gett mig ett varierat underlag.

Inte alla informanter kunde ställa upp på gåtur. Av någon anledning gäller detta de tre kvinnliga informanterna, de tre sista intervjuerna. Orsakerna till detta var att Marie och även Karin hade begränsat med tid, samt att Birgit kände att det var för långt att ta sig till ett grönområde från hemmet med tanke på den tid vi avsatt för intervjun.

Tre gåturer genomfördes alltså, dock exkluderades samtliga från arbetet. Det var problematiskt att spela in på mp3-spelaren utomhus på gåturerna, vid avlyssningen upptäckte jag att rösterna dränktes dels på grund av att det blåste i mikrofonen och dels på grund av trafikljuden. Jag anser att det inte framkom något nytt relevant under gåturerna utöver det som redan framkommit under intervjuerna, under de tre gåturerna som genomfördes framkom inget av värde för studien att transkribera. Det positiva med att göra gåturer var snarare att jag lärde mig intressanta saker om hur det är att leva som synskadad i vardagliga situationer, hur det kan vara att leva med ledarhund, om käftteknik samt hur man som synskadad tar sig fram i olika typer av miljöer.

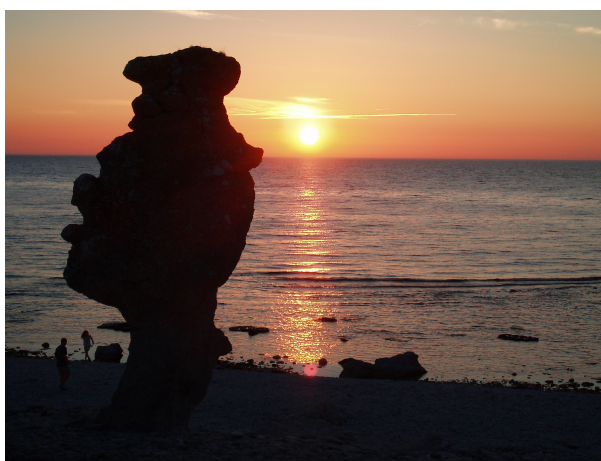
Meningskategorisering som analysmetod fungerade bra, det gav en enkel och tydlig struktur på resultatet. Under intervjuerna höll sig informanterna naturligt till frågorna, jag fann ingen anledning att skapa rubriker på annat sätt än utifrån den struktur som frågeguiden bygger på.



## 7 Konklusion

Deltagarna i studien lockas av att vistas i natur, såsom skogar, parker och trädgårdar. De lockas av de kvaliteter som är specifika för natur såsom ojämn mark, skogsdoft, fågelsång, öppet vatten, tystnad och stillhet. Vad som också är orsak till att de söker sig till gröna miljöer är möjligheten att få ta in information i sin egen takt, avvikelserna mot vardagsmiljön samt naturens växlingar. Väl där upplever de positiva sinnesstämningar, häribland nämndes att känna sig: *lugn, rofylld, uppiggad, förväntansfull, avslappnad, glad, harmonisk, på gott humör*. I skogen är det tystnaden som förmedlar lugnet, samtidigt som tystnaden kan göra det svårt att orientera på grund av att ljud inte återges lika effektivt som i vardagsmiljöer. Härigenom blir tystnaden både en faktor som lockar och samtidigt skapar osäkerhet. Min tolkning är att tryggheten är en viktig faktor, ingen av deltagarna väljer att vara ensamma i skogsmiljö utan föredrar att vara i natur tillsammans med någon. Informanterna har alla kontakt med växter, för att *se hur de ser ut, känna att det är grönt*, för att följa förändringen och utvecklingen av växter och naturmiljöer. Enligt min tolkning är det inte ett sinnesintryck som dominerar hos deltagarna vid vistelse i natur, även om både hörselintryck och doftintryck var det som nämndes i första hand - snarare verkar sinnesintrycken samverka och skapa en helhetsupplevelse.

Utifrån resultaten av min studie vill jag påstå att deltagarna i min studie har stor glädje och behållning av att vistas i skogar, parker, trädgårdar och vid vatten (se fig 9). Efter att ha slutfört denna magisteruppsats känner jag mig inspirerad att skapa hälsofrämjande miljöer som innehåller stimulans för samtliga sinnen - något som jag tror gynnar både synskadade och seende.



Figur 9: Intressanta stenformationer och vacker solnedgång på Gotland.

## Referenser

- Abramsson, K. & Tenngart, C. (2003), 'Grön rehabilitering -behov, förutsättningar och möjligheter för en grön rehabiliteringsmodell', *Förstudie Grön Rehabilitering 2003* .
- Berndtsson, I. (2001), *Förskjutna horisonter - Livsförändring och lärande i samband med synnedsättning eller blindhet*, Akademisk avhandling, Acta Universitatis Gothoburgensis, Göteborg.
- Bjålie, J., Haug, E., Sand, O., Sjaalstad, O. & Toverud, K. (1998), *Människokroppen Fysiologi och anatomi*, Liber.
- Blindegarten Bremen (2007), *Blindegarten Bremen e.V.* <http://www.blindengartenbremen.de/>, hämtad 2007-10-20.
- Ekegren, S. & Holmstrand, M. (1989), *Himlen är färgen blå*, Morgonstjärnan. Bronsells Tryckeri AB, Filipstad.
- EU-kommissionen (2005), 'Riktlinjer gällande krav på blindskrift för märkning och bipacksedel', *ENTR/F2D* .
- Grahn, P. (2005), Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar, i M. Johansson & M. Küller, (Red), 'Svensk miljöpsykologi', kapitel 14, Studentlitteratur, Lund.
- Grönberg, C. (2007), 'Tätortsnära skog för människan - nya sätt att öka den tätortsnära skogens rekreativvärden - Skutan', *Haninge kommun, Life 00ENV/S/000868* .
- Hinds, J. & Sparks, P. (2007), 'Engaging with the natural environment: The role of affective connection and identity', *Journal of environmental psychology* .
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989), 'The experience of nature - a psychological perspective', *Cambridge university press* .
- Korpela, K. & Hartig, T. (1996), 'Restorative qualities of favourite places', *Journal of environmental psychology* (16), 221–233.
- Kungliga Tekniska Högskolan (2008), *CSC - Forskning och framtid.* <http://www.csc.kth.se/aktuellt/evenemang/oppna/els/>, hämtad 2008-02-03.
- Kvale, S. (1997), *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Studentlitteratur, Narayana Press.
- Lockne, G., Wikholm, I. & Hertsius, I. (1990), *Synskadades Rehabilitering - ett studiematerial om synskador och hjälpmedel*, Handikappinstitutet, Rahms, Lund.

- Marcus, C. C. & Barnes, M. (1999), Introduction: historical and cultural perspective on healing gardens, i C. C. Marcus & M. Barnes, (Red), 'Healing gardens Therapeutic benefits and design recommendations', kapitel 1, John Wiley & Sons, USA.
- Månsson, K. (1999), *Bygg för alla*, Svensk byggtjänst, Stockholm.
- Mårtensson, F. (2004), 'Landskapet i leken en studie av utomhuslek på förskolegården', *Swedish university of agricultural sciences, Agraria 464* .
- Noordzij, M., Zuidhoek, S. & Postma, A. (2006), 'The influence of visual experience on the ability to perform spatial mental models based on route and survey descriptions', *Cognition* (100), 321–342.
- Ottosson, M. & Ottosson, . (2006), *Naturkraft - Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*, Wahlström & Widstrand. Scandbook, Falun.
- Quietfire Design (2008), *Quietfire Design, Calligraphy and Hand-bound Books*. <http://www.quietfiredesign.com/byhandproductspapersheets.html>, hämtad 2008-05-14.
- Röder, B. & Rösler, F. (2003), 'Memory for environmental sounds in sighted, congenitally blind and late blind adults: evidence for cross-modal compensation', *International Journal of Psychophysiology* (50), 27–39.
- Röder, B., Rösler, F. & Neville, H. (2001), 'Auditory memory in congenitally blind adults: a behavioral electrophysiological investigation', *Cognitive Brain Research* (11), 289–303.
- Rediff.com (2002), *A garden of touch and smell*. <http://www.rediff.com/news/2002/nov/14spec.htm>, hämtad 2007-10-19.
- Sansehaver.dk (2008), *Temahavekatalog.pdf*. <http://www.vejpark2.kk.dk/publikationer/pdf/temahavekatalog.pdf>, hämtad 2008-05-10.
- Sjukvårdsrådgivningen (2007), *Kroppen-sinnen*. <http://www.sjukvardsradgivningen.se>, hämtad 2007-04-15.
- Sällström, P. (1999), *Sinnena ljuger inte*, Kristianstad Boktryckeri AB.
- Sorte, G. J. (2005), Parken för homo urbanis - stadsmänniskan, i M. Johansson & M. Küller, (Red), 'Svensk miljöpsykologi', kapitel 13, Studentlitteratur, Lund.
- Specialpedagogiska institutet (2007), *Vem är synskadad?* <http://www.sit.se/net/Specialpedagogik/Methodmaterial>, hämtad 2007-04-22.
- Stockholms stads webbplats (2007), *Stockholms stads webbplats - Sinnenas trädgård*. <http://www.stockholm.se/Extern/Templates/Page.aspx?id=90841>, hämtad 2007-10-20.

- 
- Synskadades Riksförbund (2007a), *Om synskador, Stockholm Gotland*.  
<http://www.srfabi.org/start.asp?sida=3627>, hämtad 2007-10-18.
- Synskadades Riksförbund (2007b), *Verksamhet och mål*. <http://www.srfmalmo.nu/verksam.htm>, hämtad 2007-10-18.
- Synskadades Riksförbund (2008), *SRF informerar - Punktskrift*. <http://www.srfriks.org/INFOMAT/srfinformerar/punktskrift.pdf>, hämtad 2008-02-10.
- Synskadades Stiftelse (2007), *Vem är synskadad*.  
<http://www.srfriks.org/Stiftelsen/vem.htm>, hämtad 2007-04-01.
- Torell, G. (2005), Kognitiva kartor, i M. Johansson & M. Küller, (Red), 'Svensk miljöpsykologi', kapitel 10, Studentlitteratur, Lund.
- Ulrich, R. S. (1984), 'View through a window may influence recovery from surgery', *Science* (224), 42–421.
- Ulrich, R. S. (1999), *Effects of gardens on health outcomes: theory and research*, i C. C. Marcus & M. Barnes, (Red), 'Healing gardens Therapeutic benefits and design recommendations', kapitel 2, John Wiley & Sons, USA.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991), 'Stress recovery during exposure to natural and urban environments', *Journal of Environmental Psychology* (11), 201–230.
- Young, J. (1998), 'Countryside needs for the visually-impaired', *Countryside Recreation* 6 (1), 4–6.

## A Intervjuguide

- Ålder? Typ av boende (lgh, hus)?
- Är du synskadad sedan födseln? Om nej: hur länge har du varit synskadad? Hur mycket ser du idag?
- Har du **trädgård/balkong**? Hur ofta är du i den? Är din trädgård/balkong viktig för dig? Vad tycker du om att göra i trädgården/på balkongen? Har du någon gång kontakt med växterna?
- **Hur ofta** är du i natur (trädgårdar, parker, skogar...)? Skulle du vilja vara ute i natur oftare? Vad skulle få dig att vistas ute i natur mer? (Bättre framkomlighet/tillgänglighet, orienteringsmöjligheter...)
- Vad är det som **lockar** dig till att vistas i natur?
- Vilka **aktiviteter** utför du i naturen? Finns det något i naturen som gör dig osäker (vatten, djur, tystnad...)?
- Hur **viktig** anser du naturen vara för dig? **Betydelsen** av naturen för dig?
- Vilka **upplevelser** ger naturen dig? Vad känner du när du vistas i trädgårdar, parker, skogar...? Vilken **sinnesstämning** upplever du när du är i natur (lugn, glad...)?
- Vilket **sinnesintryck** är det mest påtagliga för dig när du är ute i natur (ljud, dofter, känna vinden...)?
- Kan du berätta om något speciellt **minne** av naturen?
- Är det någonting mer, utöver det som jag frågat, som du tänker på? Någonting som du vill berätta?