



Att uppleva natur

-Nyckelaspekter från naturupplevelser som guide till en vildare naturpark

Självständigt arbete • 30 hp

Sveriges lantbruksuniversitet, SLU Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Fristående examensarbete i landskapsarkitektur, Alnarp 2022

Att uppleva natur

-Nyckelaspekter från naturupplevelser som guide till en vildare naturpark

Experiencing nature

- Key aspects of experiences of nature as a guide for a wild nature park.

Författare: Signe Winkler

Handledare: Allan Gunnarsson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Extern handledare: Monika Gora, landskapsarkitekt och konstnär

Examinator: Märit Jansson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Biträdande Examinator: Kamil Chojnowski, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: Ex0852

Program: Fristående

Kursansvarig inst.: Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2022

Omslagsbild: Signe Winkler

Nyckelord: Natursyn, naturupplevelse, vildhet, nyckelaspekt, naturpark, upplevelsevärden

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

TACK!

Tack till Allan och Monika för entusiasm och uppmuntran,
till Sebastian för ditt varma stöd och goda råd som hjälpt mig framåt
och Ilja som fått mig att stanna upp och ta välbehövliga pauser.
Ett stort tack till alla mina informanter som gett mig så många nya
och intressanta infallsvinklar!



Figur: 1. Stenarna bjuder in till klättring.

“The first active departure from the role of mere observer is found in acting in nature. When we act in or within nature, natural phenomena are the medium of our movement. Whether, hiking up the valley or swimming in the lake, we participate in the natural environment. And that participation uncovers aesthetic features of nature not available to the mere spectator or observer”

- Joseph H. Kupfer (2003, s. 77)

Sammanfattning

Detta examensarbete tar avstamp i en längtan efter natur i parkernas stad -Malmö.

Genom litteraturstudie, semistrukturerade intervjuer, platsbesök och skissarbete undersöks hur berättelser om natur kan användas för att beskriva en park med vildare uttryck och högre upplevelsevärden. Arbetet vill på ett övergripande plan öka kunskapen om hur vistelse i vildare natur skiljer sig från den traditionella parkvistelsen.

För att bättre förstå människors behov och preferenser har jag vänt mig till sex Malmöbor för att söka en djupare förståelse för deras förhållande till naturen; vad de uppskattar, vad de saknar och vad som har format deras uppfattningar. Genom brett utformade frågor försöker jag gå till botten med den starka naturupplevelsen. Vilka känslor framkallar den? Vilka sinnen aktiverar den? Jag undersöker också hur och varför människor uppsöker natur, hur uppskattad natur ser ut och vad de gör i naturen som har betydelse för deras upplevelse.

Intervjusvaren har analyserats med hjälp av teori från en litteraturstudie. och nyckelaspekter har valts ut som med önskade rekreations- och naturvärden. En avslutande del diskuterar möjligheter och svårigheterna med att applicera principerna inom stadens ramar genom att testa nyckelaspekterna mot tre platser i Malmö.

Arbetet visar att det finns ett behov och en längtan efter en vildare sorts naturupplevelse hos de intervjuade Malmöborna. Faktorer som är viktiga för upplevelsen är utmaningar i olika former. Att anstränga sig och behöva anpassa sig till naturen tvingar en att använda sin kropp och komma ur ältande tankar. Naturen medför dessutom mer upptäckarglädje och överraskande upplevelser än den traditionella parken genom att vara mer svåröverskådlig och svårframkomlig. En stig att gå på i naturen gör att den känns inbjudande och trygg. En anlagd gång däremot innebär för mycket mänskliga spår vilket stör naturupplevelsen. Det ska inte finnas så mycket andra människor eller saker som påminner om civilisationen och vardagslivet eftersom den tankevärlden då gör sig påmind och att njuta av nuet blir svårare.

Studien visar också att avståndet till natur avgör hur ofta och vilken typ av natur som uppsöks till vardags. De som ligger närmast är de som besöks mest. Enligt studien ger vildare natur en annan sorts upplevelser som vi kan kalla för en "existensiell ekosystemtjänst", därför är det viktigt att vildare natur blir tillgänglig även i staden.

Abstract

This project originates in a longing for nature in the city of parks - Malmö.

A literature study, semi-structured interviews, site analysis and sketch work have been used to investigate how relationships with nature can be used to inform a type of park with a wilder expression that can provide a deeper connection to nature than the traditional urban park.

In order to better understand the needs and preferences of Malmö residents, I have turned to six Malmö residents to seek a deeper understanding of their relationship with nature, what they appreciate, what they long for and what has shaped their perceptions. The interview study investigates the underlying properties of a strong nature experience. What emotions does it evoke? What senses does it activate? The questions in the study revolve around how the informants view nature and how they are affected by it. It also examines how and why people seek out nature, what valued nature looks like and what they do in nature that has a bearing on their experience. The key aspects are then tested against three locations in Malmö to evaluate their effectiveness as an analyzing tool. A final part discusses the possibilities and difficulties of applying the principles within the framework of the city.

The answers from the interviews were analyzed using theory from a literature study and key aspects have been selected that show the desired experiences of wilder nature.

The study shows that there is a need and a longing for a wilder kind of nature experience from the interviewed Malmö residents. Factors that are important to the experience are challenges in various forms, having to make an effort and having to adapt to nature. This is experienced as positive because one is forced to use one's body which helps to focus more on the present. Nature brings more joy of discovery and surprising experiences than the traditional park by being more elusive and difficult to access. A path to walk on in nature makes it feel inviting and safe, while a landscaped path implies too much human control, which disturbs the nature experience. There should not be a lot of other people or things that remind you of civilization and everyday life as they are seen as tokens of the stressful human sphere.

The study also shows that the distance to nature determines how often and what type of nature is sought out on a daily basis. The areas that are closest are the ones that are visited most often. According to the study, wilder nature provides a different kind of experience that we can call an "existential ecosystem service", therefore it is important that wilder nature becomes available to the urban citizen.

Innehåll

TACK!	4
Sammanfattning	6
Abstract	7

Bakgrund

Syfte och frågeställningar	11
Metod, avgränsningar och material	11
Intervjustudie	11
Informanter	11
Intervjufrågor	12
Litteraturstudie	13
Arbete med bilder	13
Platsbesök	13
Avgränsningar	13
Begreppsförklaring	13
Hur begreppen natur och natursyn används i arbetet	13

Litteraturstudie

Teori om naturen och människan	15
Bondesamhället	15
Industrisamhället	15
Konsumtionssamhället	16
Naturpreferenser	16
Den biologiska förklaringsmodellen	16
Den kulturella förklaringsmodellen	17
Natur i kulturen	17
Attityder till vild natur i staden	18

Intervjustudie

Natur i uppväxten	21
Uppskattad natur i och omkring Malmö	23
Lärdomar, erfarenhet och tillvänjning	25
Saknad naturtyp	27
Naturupplevelsen ensam eller tillsammans	28
Sinnen som används i naturupplevelsen	30
Skillnader mellan park och natur	32
Att känna kontakt med naturen	34
Saker som stör naturupplevelsen	36

Skogens delar	37
Vildhet	39
Betydelsen av utmaningar	41
Känslor som förknippas med att vara i naturen	43
Skönhetens betydelsen för upplevelsen	45

Nyckelaspekter

Vildhet	48
Mystik	49
Oförutsägbarhet	50
Utmaningar	51
Avskärmning	52
Sinnlighet	53
Variation	54
Naturstig	55

Sökandet efter vildare platser i Malmö	56
Gyllins trädgård	58
Lagunens kulle	60
Bulltofta rekreatiomsområde	62

Diskussion

Metod	64
Intervjustudie	64
Litteraturstudie	64
Platsbesök	65
Resultat	65
Reflektioner kring platsbesöken	66
Fördelar och nackdelar med nyckelaspekterna	66
Slutsatser	68
Källor	70

Bakgrund

Jag är en del av den växande skaran som flyttat från landet till staden. Vid den senaste undersökningen (Scb, 2015) bodde 85% av Sveriges befolkning i en urban miljö samtidigt som urbaniseringstrenden fortsätter att öka. Följaktligen får de flesta människor möta naturen ur ett urbant perspektiv och lära känna och lära sig att uppskatta naturen i urbana grönområden.

Malmö har många av de kvalitéer som gör att människor söker sig till städer. Kulturutbudet är brett och tillgängligt och det är nära till det mesta. Men som inflyttad Malmöbo finns det vissa saker som jag saknar från min lantliga hemtrakt. Främst är den dagliga kontakten med vildare natur som jag får ta mig ganska långt utanför Malmö för att uppleva.

Närhet till parker och grönområden är viktig för människors hälsa och välbefinnande. Hälsofördelarna är kända sedan länge, men enbart tillgång räcker inte. Om området inte är attraktivt eller innehåller egenskaper och kvaliteter som de boende uppskattar lockas de inte dit för att nyttja dem (Boverket, 2009).

Vad är det då som uppskattas i naturen? Och hur påverkas vi av den? Dessa frågor är centrala för mig som landskapsarkitekt och den riktning jag vill arbeta inom. För även om jag älskar att vistas i parker, så kan det ge en känsla av distans till naturen att promenera längs grusgångarna och betrakta de vackra träden och de prydligt utformade rabatterna. För mig är vistelsen i en park en mer formell upplevelse där mina rörelser inrättas under en social, "civiliserad" kontroll och leken och fantasin är längre bort än i den påträngande, vilda naturen.

Enligt ART teorin (Attention Restoration Theory) (Kaplan och Kaplan, 1989) spelar personliga preferenser stor roll då olika människor fascinerats av olika saker. Människors olika preferenser och behov borde medföra en uppsjö av olika sorters kvalitativa grönområden i Malmö, men majoriteten av parkerna har likartad karaktär och är traditionellt skötta med stora öppna gräsytor, solitärträd och dungar. Forskning visar dessutom att mer naturlika miljöer medför fler hälsobringande effekter och ofta medverkar till större ekologisk hållbarhet (Giusti och Samuelsson, 2020). För barns utveckling är naturen viktig på många sätt, fysiskt, intellektuellt, känslomässigt, socialt och andligt (Charles, 2009) och för barn som växer upp utan erfarenhet av natur, riskerar den istället att bli något skrämmande (Moshtat, 2008).

Urbana grönområden är och kommer med största sannolikhet fortsätta vara den vanligaste formen av naturkontakt för människor. Därför behöver det finnas många olika sorters naturlika miljöer i staden. Att tillgängliggöra vildare natur i städer är inte bara ett steg mot ökad biologisk mångfald, det är också en åtgärd som gör det möjligt för stadsbor att uppleva naturens många aspekter och därmed öka medvetenheten om vikten av dess bevarande.

Till skillnad från många andra städer i Sverige har Malmö inga oexploaterade områden där natur lämnats kvar. För att Malmöborna ska få tillgång till naturlika miljöer måste de alltså skapas. Här uppkommer en rad frågor som jag vill försöka svara på i det här examensarbetet för att förstå olika människors uppfattningar om natur, för att skapa miljöer som kan möta deras kriterier. Vilken sorts natur uppskattas av Malmöbor? Finns det någon naturtyp som saknas? Att förstå människors behov och preferenser är en viktig del av en framtids- och medborgarinriktad landskapsplanering som jag behöver vara lyhörd för i min yrkesroll.

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att ta reda på vilka nyckelaspekter som utgör en stark och tydlig naturupplevelse och undersöka vilka vinster och problem som finns med dessa aspekter i en urban kontext.

Frågeställningarna inkluderar:

- Vilka kvalitéer i naturen ger en stark upplevelse av natur?
- Hur kommer det sig att dessa aspekter ses som kvalitéer?
- Kan/bör kvalitéerna implementeras i parker i malmö?

Metod, avgränsningar och material

Intervjustudie

Arbetets huvuddel består av semistrukturerade kvalitativa intervjuer med sex personer som bor eller verkar i Malmö. Den kvalitativa forskningens huvudsyfte är att se det subjektivt upplevda för att synliggöra intervjupersonens drivkrafter, prioriteringar och beteende. Forskaren som person kan inte kopplas bort från resultatet eftersom utsagorna har genomgått forskarens tolkningar och reflektioner (Kvale, Brinkmann, 2009).

I en semistrukturerad intervju ges en större frihet att gå vidare och spontant följa respondenternas svar och låta dem svara på frågorna med egna ord, till skillnad från strukturerade intervjuer med strikta frågeformulär (Kvale & Brinkmann 2009). I detta arbete lämpar sig den kvalitativa intervjun som metod eftersom den kan få fram olika känslor och stämningar, associationer och anekdoter och bättre spegla mångfalden av respondenternas upplevelser av att vara i naturen. Av beskrivningarna går det att få en djupare förståelse för vad som gör ett naturbesök betydelsefullt för respektive informant.

Intervjuerna föregicks av två testintervjuer som gav stöd vid formuleringen av frågorna för att få dem så tydliga och lätta att svara på som möjligt samtidigt som ämnet kunde smaldas av och preciseras.

Materialet till denna studie är insamlat under hösten 2021. Kriterierna för personerna som intervjuats beskrivs under rubriken "Informanter". De hittades genom facebookgrupper med naturinriktning och bland vänner och bekanta i Malmö. Vi träffades på olika platser i Malmö, några utomhus, andra inomhus. Intervjuerna, som varade ca 45- 60minuter, spelades in och transkriberades. Ibland berättade respondenten uttömmande och besvarade flera frågor som jag ännu inte ställt, men då var det inte rätt läge att avbryta. Svaren har därför delats upp, sammanställts och grupperats under en rubrik för att förtydliga olika mönster. Viss redigering har gjorts för att göra texten lättare att förstå. Varje rubrik har också en analys som har hämtat stöd i litteraturen men gjorts genom mina egna referensramar och tolkningar.

Informanter

Valet av respondenter har gjorts utifrån kriterierna:

1. Har ett naturintresse
2. Bor eller verkar i Malmö
3. Är inflyttad från annan ort
4. Inte jobbar professionellt med landskap

Anledningen till denna avgränsning är att personer med uttalat naturintresse med större sannolikhet har reflekterat över vad det är de uppskattar och är med större sannolikhet positivt inställda till att ställa upp på en intervju. Att de bor eller verkar i Malmö betyder att de förhåller sig till och har en uppfattning av Malmö och Malmös grönområden samtidigt som de som inflyttade har med sig andra erfarenheter från olika platser. Att exkludera personer inom landskaps-professionen gjordes för att inte utbildningen med den kunskap och inlärd estetiska preferenser en tillägnar sig, skulle riskera att färga förhållningssättet till natur. Informanterna söktes från mitt kontaktnät och från facebookgrupper som har ett naturintresse, såsom "Natursnokarna", en intressegrupp från Naturskyddsföreningen med naturguidning för barn och deras föräldrar. Detta resulterade i sex stycken svaranden, tre som jag känner sedan tidigare, en bekant och två helt okända. Det var svårt att få med fler okända och endast en av mina "annonser" gav något resultat. De som jag inte kände sedan tidigare är Ashraf från Afghanistan som hittades genom en kompis och Terese som är "snokledare" som jag själv kontaktade på facebook. Att vara snokledare bedömdes inte vara ett avsteg från mina kriterier då det är ett ideellt uppdrag, baserat på intresse snarare än utbildning. För att bli snokledare behöver en gå en dagskurs som fokuserar på pedagogik och lekar för att skapa kontakt med natur och det behövs ingen tidigare utbildning eller erfarenhet för att gå kursen.

Informanternas ålder, kön, utbildningsnivå och ursprungsland.

Ching Wen	35år	Kvinna	Högskoleutbildad	Taiwan
Terese	36år	Kvinna		Sverige
Camilla	36år	Kvinna	Högskoleutbildad	Sverige
Gitte	35år	Kvinna	Högskoleutbildad	Norge
Sofia	36år	Kvinna	Högskoleutbildad	Sverige
Ashraf	25år	Man		Afghanistan

Intervjufrågor

Inför intervjun skapades ett antal frågor (se bilaga 1) som är utformade för att besvara studiens syfte och frågeställningar. Frågorna kretsar kring naturen som möjlig upplevelseplats, sociala och materiella strukturer, vilka estetiska kvaliteter som är viktiga, vilka känslor natur kan framkalla och vilka aktiviteter den uppmanar till.

En viktig aspekt var att undersöka om och hur deltagarnas tidigare erfarenheter av natur hänger samman med och påverkar upplevelsen av natur i och omkring Malmö. Eftersom intervjun skulle fånga informanternas upplevelser och känslor och underliggande värderingar utformades frågorna för att mjukt guida respondenten så att inga svar skulle kännas rätt eller fel och mer ha karaktären av ett öppet samtal. Detta ledde till ett antal extrafrågor som kan tyckas orelevanta, men som hjälpte att sätta tonen för samtalet och vägledde informantens tankebanor.

I boken "Den kvalitativa forskningsintervjun (Kvale, Brinkman, 2009) finns flera tips på hur frågorna ska utformas för att uppmuntra personen att själv utveckla sina svar. Frågorna bör vara öppna och bara ställas en i taget. Svåra och krångliga ord och komplicerade frågor ska undvikas. Andra texter med intervjuer om natur såsom Cecilia Fredrikssons text "Ursäkta, var är skogen?" i boken Moderna Landskap (Saltzman och Svensson, 1997) och Det Stora Sammanhanget (Uddenberg, 1995) inspirerade frågeformuleringen gav en bild av vilken typ av berättelser frågorna skulle framkalla.

Litteraturstudie

En litteraturstudie ger ett teoretiskt ramverk åt analysen av intervjuerna där jag försöker synliggöra olika aspekter av naturkänslans beståndsdelar. Urvalet av litteratur är därför brett. Dessa beståndsdelar illustreras för att visualisera stämningar, objekt, fysiska och mentala utmaningar osv. och presenteras i form av bilder och text. I böcker och forskningsartiklar undersöks vad som påverkar människors natursyn och naturpreferenser, hur och var vildhet tolereras och uppskattas och vilka kvalitéer som är viktigt för människors naturupplevelse. Litteraturen söktes och hittades till största del med hjälp av SLU:s sökmotor Primo.

Arbete med bilder

För att illustrera aspekter som informanterna tagit upp så har jag parat ihop kapitel med foton som jag tagit under min utbildning. Arbetet med illustrationerna som parats ihop med nyckelaspekterna har varit ett sätt att intuitivt bearbeta mina upplevelser och tankar. När jag inte har vetat hur jag skulle gå vidare eller varit för trött för att läsa och skriva har jag tecknat och målat. Mina bilder är fotomontage, kollage, måleri och teckningar.

Platsbesök

För att undersöka av vilka av nyckelaspekterna som redan finns i Malmö har jag besökt tre utvalda grönområden. Gyllins trädgård, ett område vid Lagunens hundrastplats som jag kallar "Lagunens Kulle" och Bulltofta rekreatiomsområde.

Naturupplevelsernas nyckelaspekter fungerar då som en metod att stämna av mot mina upplevelser av natur på platserna.

Avgränsningar

Arbetet fokuserar på upplevelsevärden och många andra aspekter som ekonomi, tillgänglighet, trygghet tas bara upp i korthet i diskussionsdelen. Trots att tillgänglighet är ett viktigt och inkluderande begrepp inom dagens landskapsarkitektur, tas det inte upp i det här arbetet. De sex informanterna, vars utsagor informerar resultatet, är varken rörelsehindrade, synsvaga eller har något som hindrar det fysiska mötet med naturen.

Begreppsförklaring

Hur begreppen natur och natursyn används i arbetet

Natur som begrepp kan definieras på många olika sätt och kännas både självklart och diffust på samma gång. Definitionerna går isär eftersom de färgas av den rådande natursynen som ändras över tid, mellan kulturer, men också mellan individer inom en och samma kultur (Sörlin, 1991). Naturbegreppet är tvetydigt eftersom det ofta beskrivs som människans motsats, men också används som ett allomfattande begrepp där människan inkluderas som en del av naturen (Lindskog & Sundqvist, 2011). I publikationen Bild och Natur (2018) beskrivs natur som språkets mest svårdefinierade ord eftersom det är en "ständigt skiftande spegelbild av människans idéer om sig själv och om de samhällen hon bygger" (Begntsson et. al., 2018, s.7). Naturbegreppet innehåller flera olika dimensioner menar Allwood och , (1983) som associerar begreppet med: essens som i "det ligger i någons natur", verklighet och världen, det som är opåverkat av människan och det okonstlade - det naturliga. Den vanligaste definitionen som Allwood (1983) ser är att natur blir associerad med landskap där människan förflyttas ut ifrån naturen som ses som oberoende av människan men som det går att njuta av eller utnyttja.

Det är viktigt för oss som arbetar med landskap att ha en begreppslig förståelse för ordet natur. Samtidigt kan jag inte förvänta mig att mina informanter, som inte arbetar inom detta område, ska vara pålästa eller ha formulerat sin egen uppfattning. Trots svårigheterna i att definiera natur bland experter svarar mina informanter utan att tveka på frågor om naturen. För dem verkar begreppet alltså inte vara något otydligt, tvetydigt eller problematiskt. Den samlade synen som jag kan uttröna stämmer till stort del överens med svenska akademiens ordlistas definition nr 1: "Den del av den omgivande verkligheten som inte är skapad av människan med tonvikt på den synliga delen: växter, mineraler etc., ibland äv. djur" (Svenska akademiens ordlista, u.å.). T. ex. har informanterna beskrivit växterna i parken som natur, men inte designen av den. Naturkänslan kan "städas bort" (Terese s.33) vilket indikerar att natur ska vara okontrollerad. På frågor som "Hur får man kontakt med naturen?" eller "Är natur alltid vacker?" beror svaren på hur informanten definierar natur, men vid intervjuerna ställdes inte den direkta frågan "Vad är natur?" eftersom frågan kan uppfattas som komplicerad och ge informanterna en känsla av att det finns svar som är rätt eller fel. Det är viktigare att skapa en känsla av spontanitet och nyfikenhet, vilket kan skapas genom att ställa enkla frågor som informanten har lätt att förstå (Kvale och Brinkman, 2009). Frågorna har istället handlat om natur i förhållande till kultur, traditioner, känslor och identitet där svaren gör det möjligt att uttolka informanternas natursyn oavsett om de är medvetna om den själva eller inte (Biodiverse, 2018).

Tuija Hilding-Rydevik, föreståndare för Centrum för Biologisk Mångfald (cbm) skriver i Biodiverse (2018, s2), att natur är: "växter, djur, ekosystem, det vill säga allt levande och dess samspel med den geologiska och kemiska miljön och processerna". Denna definition används av författaren för hur natur definieras i det här arbetet.

Hilding-Rydevik, (2018) definierar natursyn som människors uppfattningar om vilken betydelse naturen har för individen och samhället i stort, vår förståelse om vad natur kan vara och vilka vi uppfattar oss själva som i relationen till naturen. Hilding-Rydevik menar att natursyn är inlärd och formas av den sociokulturella miljö vi växer upp i där relationen till vår omgivning är en del av vårt identitetsskapande (Biodiverse, 2018). Denna definition har format både min läsning av litteraturen, frågorna som jag har formulerat samt hur jag har tolkat svaren i detta arbete.

Begreppet preferens används oftast istället för estetik i studier av människors upplevelse av landskap, men eftersom preferens inkluderar den estetiska upplevelsen kan de ses som synonyma begrepp (Hägerhäll 2005).

Litteraturstudie

Teori om naturen och människan

Eftersom traditioner och värderingar speglar människors historiska och sociokulturella kontext (Frängsmyr, 1984), kan en historisk tillbakablick av idéströmningar och ideal ge en fördjupad bild av vad som format den urbana människans förhållande till naturen.

Bondesamhället

Det antika naturbegreppet utgår ifrån att det finns en ordning som fanns före oss, som vi måste inordna oss i. Här har människan en plats som del av en helhet (Thurfjell, 2020). I västerländsk tanketradition är det däremot vanligt att se saker som motsatspar, såsom gott/ont, rätt/fel eller natur/kultur (Helmfrid, 2007). Här har odlad och vild natur setts som dikotomier och värderats på olika sätt. I bondesamhället var det högst värderade landskapet det som kunde kontrolleras och odlas upp (Schantz, 2017). Tanken om människans självklara plats som herre över naturen har präglat grundläggande värderingar i den västerländska kulturen och bottnar i en judisk-kristen idétradition om paradiset i lustgård och den negativt laddade vildmarken utanför (Johannisson, 1984).

Industrisamhället

Hur vi förhåller oss till natur- och kulturmiljön är knutet till den tid och det samhälle vi tillhör (Gren, 2010). Under 1700-talet ägde många ekonomiska och sociala strukturomvandlingar rum vilket påverkade attityden till naturen där det pastoral landskapet ansågs korrespondera med idealet av anpassning och det sunda förnuftet, medan den vilda naturen stod för starka känslor (Johannisson, 1984). Eftersom subjektet och individens känsloliv upphöjdes under romantiken i slutet av 1700-talet, fick även den vilda naturen högre status (Johannisson, 1984). Den västerländska kulturen, som tidigare strävat efter att civilisera sig, dvs. fjärma sig från allt som ansågs som djuriskt i människan, förändrades i det modernare samhället, där människans kontroll blivit så stor att naturen inte längre sågs som ett hot mot civilisationen (Uddenberg, 1995). Denna idealförskjutning kom inte plötsligt utan var ett växande idéskifte där Rousseaus tankar om den vilda naturen som äkta och ren, med en inneboende kraft och förmåga att förändras, fick spridning (Johannisson, 1984). Dessa åsikter får ändå betraktas som före sin tid då kulturlandskapet fortfarande ansågs estetiskt överlägset under större delen av 1700-talet (Uddenberg, 1995) och den vilda naturen sågs som karg och ogästvänlig (Mårlind och Nordlund, 2016). Under romantiken spred samhällets elit, med författare och konstnärer i spetsen, en ny syn på den vilda naturen med hjälp av kultur (Johannisson, 1984). Det kontrollerade landskapet som tidigare lyfts fram som det sköna, ljusa och förnuftsstyrd sågs nu som trist och vardagligt. Det var orörd, vild natur som nu ansågs kunna ge upphov till de största estetiska och emotionella upplevelserna eftersom det korresponderade med människans känsloliv (Johannisson, 1984). Den nya uppskattningen av vild natur inspirerade det framväxande konceptet om det sublima, myntat av Edmund Burke år 1757 som kan beskrivas som en känsla av vördnad och högaktning, samtidigt som det ibland fanns med ett element av rädsla (Van den Berg och Konijnendijk, 2012). Industrisamhällets framväxt och den ökade urbaniseringen ökade också intresset för det vilda, orörda landskapet som kunde uppfylla ett nytt behov av att vara för sig själv utanför civilisationen (Uddenberg, 1995). Här startade också diskursen om naturen som något som var "renare" än samhället och "utanför" samhället (Lidskog & Sundqvist, 2011). Under slutet av 1800-talet målades Sveriges natur av konstnärer på flera känslolagda sätt: som en

otyglad och farlig kraft, en lantlig, nostalgisk idyll och något mystiskt och besjälad, med sagoväsen som rörde sig utanför vår mänskliga kontroll (fönstret.se, 2019). Men konstnärer var inte de enda som påverkade känslan för naturen. Under 1800-talet växte nationalstatsidén sig stark och när en nationalistisk identitetspolitik skulle skapa gemenskap inom nationernas gränser användes naturen som en samlande kraft (Mårlind och Nordlund, 2016). Den svenska naturen gjordes till en nationell symbol att enas kring och beskrevs som avskild mot grannländernas. Den utmålades som ursprunglig, bättre och vackrare och sades vara både demokratisk och rättvis (Mårlind och Nordlund, 2016).

Konsumtionssamhället

Industrialiseringen i slutet av 1800-talet förändrade allt ifrån boendesituation och arbete till hur människors sociala förhållanden såg ut och även förändrade människors relation till sin natur- och kulturmiljö (Johannisson, 1984). Denna förändring medförde en känsla av att något värdefullt höll på att gå förlorat och man började tala om naturen som något autentiskt och äkta (Gren, 2010) och något genuint som fanns utanför det vardagliga livet (Löfgren 1999). När naturen blev synonym med äkthet blev civilisationen dess motsats och beskrevs som onaturlig, förljugen och något som kuvade och splittrade människan (Sjöholm, 2014). Denna splittring sades bara kunna lindras genom att gå tillbaka till naturens biologiska och kosmiska sammanhang. Genom att vara ensam i vild och orörd natur kunde man befrias från civilisationens ramar och helas av naturens kraft (Johannisson, 1984). Denna hierarkiska ordning där "äkta natur" som inte är synbart påverkad av människan värderas högst, står sig än idag enligt Fredriksson (1997).

I Skandinaviska skogar har religion och folketro följt varandra och utvecklas över tid (Thurfjell, 2020). Både goda och onda mytiska varelser har placerats i skogar, vilket i sin tur har skapat en bild av skogen som både en ofarlig och farlig miljö (Häggström, 2018). Fredriksson (1997) skriver att vårt kulturella arv också styr våra idéer om vad en skog bör innehålla och hur den har laddats med kulturell symbolik. Genom bland annat John Bauers och Elsa Beskows illustrationer har granskogen gjorts till en mytomspunnen trollskog och lövskog till en mjuk sagoskog (Fredriksson, 1997). Religionshistorikern David Thurfjell (2020) skriver att naturen har övertagit kyrkans roll som samhällets andliga uttolkare så att själva platsen därför kopplas ihop med existentiellt djup. När samhället förändrades och blev mer individualistiskt inriktat, kom landskapen att bedömmas efter de känslor de kunde väcka i folks inre (Thurfjell, 2020).

Konijnendijk (2012) menar att upplevelser av vildare natur har större sannolikhet att ge en transformativ upplevelse, än natur som tuktats av människan och tvingats in i en konventionell form eftersom dessa miljöer ger en känsla av att komma förbi vardagens begränsningar. Detta beror på den kognitiva kontroll som vi utövar på vårt sätt att uppfatta och tänka vilken i sin tur påverkas av vår omgivning (Hassoun, 2016). Den vilda naturen kan erbjuda stämningar av förtrollning, äventyr eller autensitet vilket är områden som vi vill bejaka i våra egna liv (Thurfjell, 2020).

Naturpreferenser

Den biologiska förklaringsmodellen

I den empiriska forskningen finns olika förklaringsmodeller för vad människors landskapspreferenser påverkas av. I den biologiska förklaringsmodellen ses människan som en biologisk organism som tilltalas av miljöer som har gett en evolutionär fördel för mänsklighetens utveckling och överlevnad (Hägerhäll, 2005). Att bedöma miljöns estetiska kan därför indikera hur förenlig den är med mänskliga behov och

syften. Enligt denna teorin är sådana preferenser generella och kan stämma in på de flesta människor över hela världen (Hägerhäll, 2005).

Preferenser för landskapstyper ur den biologisk förklaringsmodellen förklaras av forskarparet Kaplan och Kaplan (1989). Författarna beskriver två grundläggande informationsbehov som människor har för att uppskatta sin omgivning: förståelse och utforskning. God förståelse av den fysiska miljön var avgörande för människors överlevnad och ger än idag en känsla av trygghet. Denna förståelse ökar när en miljö är läsbar, med tydlig rumslighet och distinkta element som gör den lätt att förstå och lägga på minnet eftersom det ökar orienteringsförmågan. (Kaplan och Kaplan, 1989). Att själv kunna utforska ett område ger också en ökad förståelse och därmed bättre chanser till överlevnad vilket medför att komplexa och mystiska inslag som ju väcker nyfikenhet och upptäckarlust, också anses lockande (Kaplan och Kaplan, 1989). Enligt anknytningsteori behöver vi både trygghet och skydd, och frihet att utforska och ta risker vilket kan översättas till preferenser för natur (Konijnendijk, 2012).

Den kulturella förklaringsmodellen

I den kulturella förklaringsmodellen ses människan som en kulturell och social varelse samt som en individ (Hägerhäll, 2005). Här anses individens preferenser ha påverkats av samhället och erfarenheter i den egna uppväxten (Sjöholm, 2014). Enligt Nassauer (1995) påverkar kulturer det naturliga landskapet genom olika metoder som jordbruk och jakt i samma utsträckning som kulturen och människorna påverkas av landskapen som de lever i. Detta medför att människor från olika kulturer uppfattar landskap på olika sätt, vilket i sin tur påverkar människors preferenser och vad de intresserar sig för och uppmärksammar i landskapet (Nassauer, 1995). När våra erfarenheter och omdömen är formade av vår kultur, färgas vår perception av vilka attityder, värderingar och trossystem som finns i den (Tamm, 2002). Människors olika behov påverkar i sin tur hur de interagerar med sin omgivning samtidigt som olika individer och grupper uppfattar landskap på olika sätt (Tunón & Sandell, 2021). Vad som är positivt och viktigt eller vad man är rädd för och vad man inte lägger märke till är förenligt med vilken tidsepok man tillhör, vilken roll man har i landskapet, ens bakgrund och sammanhanget man ingår i (Tunón & Sandell, 2021). Människors kapacitet för uppmärksamhet är begränsad och selektiv vilket innebär att de flesta sinnesintryck går oss förbi (Lundh, 1992). Det sinnesorganen registrerar tolkas och ges mening i perceptionsprocessen. Tolkningen påverkas av våra förväntningar vilka styrs av tidigare erfarenheter och upplevelser (Lundh, 1992). Saker som vi känner igen och uppskattar tar vi in i högre grad (Tamm, 2002). Kupfer, (2003) skriver att vi letar efter det pittoreska när vi upplever den verkliga naturen eftersom vårt förhållningssätt till natur har filtrerats genom bilder. Etnologiprofessor Orvar Löfgren (1999) menar att det finns en historiskt och kulturellt formad mall som bestämmer vad som är sevärt, vackert eller nationstypiskt i landskapet. De naturtyper som vi lärt oss tycka mest om i den svenska kulturen är vildmark och pastoral landskap och det är alltså dessa naturtyper som vi utgår ifrån när vi bedömer värdet av naturen i Sverige skriver Mårilind och Nordlund (2016). I det vilda ska det synas att träden trotsar de yttre krafterna, såsom vind och kyla. Formen de antar i denna kamp är den vi tycker är vackrast (Andersson, 2018).

Natur i kulturen

I den klassicistiska estetiken ansågs bara vissa vyer i naturen som godtagbara och konstnärens roll var att förädla de utvalda delarna till en ideal form. Detta idealiserande, estetiska synsätt bidrog till att föra människorna längre bort ifrån den verkliga naturen. (Johannisson, 1984). Tre estetiska kategorier lyfter Johannisson (1984) som viktiga för tidiga naturpreferenser: Det sköna, som företräds av harmoniska former i ett ordnat och överblickbart landskap, det pittoreska som företräds av stilerade, dramatiska landskap med snårskog och ruiner vilket representerade mötet mellan det arrangerade och naturliga, och det sublima där den orörda naturen sågs som storslagen och skräckinjagande, vars okontrollerade kraft kunde väcka människors fantasi.

Enligt Sjöholm (2014) har vi lärt oss att samla på en särskild sorts intryck och beskriver och dokumenterar upplevelser kopplade till natur på särskilda sätt. Redan 1792 gick det att lära sig konsten att uppleva ett landskap i en guidebok som beskrev hur och var vandraren skulle rikta blicken för att välja ut vyer som levde upp till den ideala skönheten (Löfgren, 1999). Det var bara vissa delar som lämpade sig för att beundras och användas till poesi eller måleri. Andra delar av landskapet sågs istället som trista transportsträckor vilket bidrog till en än mer systematisk estetisk poängbedömning, där avgränsade sevärdheter kunde jämföras och bedömas efter särskilda kriterier. Detta sätt att uppleva landskapet efter en bestämd mall är något vi använder oss av än idag och vissa av bedömningskriterierna lever kvar i dagens landskapsvård och turistbroschyrer (Löfgren, 1999).

Attityder till vild natur i staden

Även om det inte längre är livsavgörande för oss att omge oss med vissa typer av vegetation, är det tydligt att vi tycker om växtlighet omkring oss och föredrar vissa landskapstyper över andra (Falk, 2016). Men människors preferenser för natur i staden är komplexa. Urbana platser delas ofta in i två kategorier: platser som är ordnade, kontrollerade, och homogena samt platser som är oordnade, kaotiska och osammanhängande (Jorgensen & Tylecote 2007). Medan ostörda ekosystem har sin egen distinkta ordning och mönster vilket ger ett läsbart och lugnt intryck, kan tidiga stadier av succession och störda livsmiljöer som tex. områden som angränsar mot städer, se stökiga ut eftersom denna ordning inte har etablerats (Swaffield et. al. 2009). Miljöerna uppfattas då snarare som övergivna, vilket signalerar att de inte är värdefulla eller till och med upplevs som hotfulla (Nassauer, 1995).

Henne (2005) skriver att det kulturella uppfattningen av vild natur inte grundar sig på graden av mänsklig påverkan, utan om ett område upplevs som vilt eller inte, något som relaterar till estetiska och symboliska idéer om vild natur. Enligt Henne (2005) måste därför det som ska upplevas som vilt utformas så att det möter förväntningarna på den estetiska bilden av det "vilda".

I vildare natur kan sikten vara dålig vilket kan uppfattas som skrämmande (Jorgensen & Tylecote, 2007). Samtidigt har vildare natur i staden ofta inte någon föreskriven funktion vilket gör att invånarna kan använda området på ett friare sätt utan att behöva tänka på sociala konventioner som råder på andra platser i en stad (Jorgensen & Tylecote, 2007). Swaffield, et. al., (2009) påpekar att om den vilda naturen ska samexistera i mänskliga livsrum, så måste den passa den kulturella omvårdnadsnormen. Detta signalerar till besökaren att det är ett medvetet val, vilket ökar allmänhetens acceptans (Nassauer, 1995). I en studie som jämförde hög och låg naturlighet i urbana parker, fann man flera psykologiska fördelar med områden med hög naturlighet, såsom mer välbefinnande, starkare känslor av tillhörighet och tydligare minnen. Resultatet tyder på att det finns en koppling mellan hög naturlighet och vår platsidentitet (Knez et al., 2018).

Studier har också visat att preferenser för vilda eller mer skötta landskap kan skilja sig markant mellan olika sociala grupper. Det som en grupp uppfattar som stökig och farlig kan en annan uppleva och uppskatta vildmark (Gobster 2011). Detta indikerar att det oftast krävs vana för att uppskatta vildare naturmiljöer (Kaplan et al., 1998), vilket ofta inte finns hos invandrare (Buijs et al., 2009). Att lära känna platser med vildare natur kan minska rädslan och istället ge en känsla av tillhörighet till platsen (Kaplan et al., 1998). En person som har positiva erfarenheter av natur förväntar sig att den kommer få njuta av känslan de tidigare erfarit, ungefär som en självuppfyllande profetia (Thurfjell, 2020).



Figur: 2. Kollage i photoshop med foton från Davidshallstorg och skog från Dalsland. Bilden visar kontrasterna mellan den hårdgjorda staden och den vilda naturen.

Intervjustudie

För att få en uppfattning om hur naturen såg ut där informanterna växte upp använde jag google maps med satellitfunktion och placerade "gubben" på olika platser som såg gröna ut. Jag valde ut vyer och tog en skärmdump. På detta, högst subjektiva sätt kan man ändå få en idé om vilka landskap informanterna vant sig vid.



Figur: 3. Natur från Taipei där Ching Wen växte upp. Bild: Google Maps (2022).



Figur: 4. Natur från Sverige i närheten av området där Terese växte upp. Bild: Google Maps (2022).



Figur: 5. Natur från Sverige i närheten av området där Sofia växte upp. Bild: Google Maps (2022).



Figur: 6. Natur från Norge i närheten av området där Gitte växte upp. Bild: Google Maps (2022).



Figur: 7. Natur från Afghanistan i närheten av området där Ashraf växte upp. Bild: Google Maps (2022).



Figur: 8. Natur från Sverige i närheten av området där Camilla växte upp. Bild: Google Maps (2022).

Natur i uppväxten

Naturen i uppväxten ser ut att ha format informanternas känsla för naturen och vilka naturtyper de föredrar. Detta är tydligast när det kommer till de som växt upp nära naturen eftersom de saknar de specifika naturtyper som de vuxit upp med. De som vuxit upp i stadsmiljö är ofta mindre kräsna och nöjda med de flesta grönområden och parker. De som växt upp med skog och en råare, vildare natur är i större utsträckning bekväma med sådana platser, samtidigt som de tycker att parker är alltför tillrättalagda och ordnade med för mycket som påminner om civilisationen för att räknas som natur.

Sofia beskriver hur hennes familjs förhållande till naturen medfört att hon känner att hon själv har tillgång till den.

Sofia: Det beror på vad man har för erfarenheter. Åker man längs en väg kan skogen se skittråkig ut, men om man stannar någonstans på en liten parkeringsficka och går 20 min rakt in i en skog så händer det något med en. Man blir lugnare. Det finns inga distraktioner och jag fattar att det här är viktigt för mig. Jag känner att det här har ett värde. Man blir sällan besviken, men det tar några gånger för att veta att något kan hända, att det kan vara en fantastisk plats därinne.

Det igenkännbara beskriver Camilla som något tryggt.

Camilla: Jag är uppvuxen på ett berg med skog bakom huset. Går man en kvart så kommer man till en utsiktsplats... Jag saknar berg och skog och utsiktsplatser som är lugna. Att komma upp och se ut över något är vilsamt.

Samtidigt kunde naturen i uppväxten stå för något skrämmande. Dessa känslor formades av historier snarare än upplevelser.

Camilla: När jag var barn så kunde skogen vara skrämmande om det var mörkt. Där jag växte upp fanns det en skog som kallades trollskogen, där fanns det mörka granar och lite döda träd och jag hade en föreställning om att den var farlig. Det fanns historier om skumma typer och sagor om typ näcken, att man kunde bli bortrövad och så. Att gå hem själv på kvällen kändes otryggt, men rädsla är en stark känsla som kan överskugga andra känslor.

Vana av att vistas i en stad med större tillgång till parker än skog har påverkat Terese som verkar vara en av de som mest aktivt söker upp Malmös grönområden i sin vardag bland informanterna.

Terese: Jag är uppvuxen i en stad så pildammsparken är nästan skog för mig, även om man hör trafiken. Jag är inte så kräsna, jag gillar det mesta, både mycket träd som när man är i skogen och när det är öppet som vid havet.

För Ashraf innebar uppväxten i afghanistan en annan syn på natur som först blev synlig efter att han flyttat till Sverige.

Ashraf: Jag växte upp i bergen i Afghanistan. Där är det varmt och torrt och det finns inte mycket grönska. Det regnar inte så mycket. Min farfar brukade säga att vi måste vara mycket försiktiga när vi plockar frukt för att inte skada trädet. Det var frukten som var viktig, inte själva trädet, men man skulle vara försiktig så att det fortsatte ge mycket frukt nästa år. När jag var tre år flyttade min familj till Kabul så jag lekte inte mycket ute i naturen. När jag kom till Sverige saknade jag bergen, men det är fint med grönska också.

Avståndet till naturen kan bero på både fysisk distans och faror som håller människor på avstånd och ingjuter respekt.

Ching-Wen: I'm from Taipei. It's a big city, but you can easily take the metro or a bus to a national park with high mountains, above 3000m. I have a lot of respect for nature because where I was born the environment is harsh. It isn't friendly like here in Sweden. In Taiwan we have spiders and snakes and tropical weather. A lot more things are happening. It's a lot more dramatic and dangerous. People can get lost and die in the mountains and people drown in the ocean. It is a very Swedish thing to me to go out in nature all the time. In Taiwan we love nature but don't go out. It's not close or a part of your life. There is a bigger distance.

För Gitte är vissa aspekter från uppväxten avgörande för om hon ska trivas på en ny plats. Havets stora, öppna, överskådliga yta för med sig en frihetskänsla hon inte får någon annanstans. Men mötet med havet är villkorat och materialen och platsens funktionen påverkar upplevelsen.

Gitte: Jag växte upp mitt i den vilda, råa naturen på en ö i atlanten längs Norges kust. Känslan av hav och öppenhet har jag alltid med mig och längtar till. Det känns som frihet att kunna ta sig till havet så lätt, annars känns det klaustrofobiskt. Där jag kommer ifrån är landskapet väldigt dramatiskt och har väldigt stora kontraster. . . . Jag känner mig hemma varsom helst där det finns hav, men en hamn är inget jag söker mig till. Jag vill inte slå mig ner och vara där och jag söker mig inte dit för att koppla av.

Erfarenheter i uppväxten gör att informanterna känner tillhörighet med vissa typer av landskap. Individer identifierar sig med en fysisk plats genom platsrelaterad kunskap och känslor kopplade till medvetet minnet såsom självbiografiskt minne (Knez et. al. 2018). Minnen av att vara barn är starkt kopplade till platser och de aktiviteter som olika platser tillåter (Häggström, 2018). Erfarenheterna blir betydelsefulla för uppfattningen av den egna identiteten och är mycket känsliga för social och kulturell påverkan (psykologiguiden, u.å.). T.ex. kan föräldrars preferenser påverka vad barnet föredrar (Maidenbauer et al, 2019).

Erfarenheter av natur i uppväxten kan förklaras med begreppet "regional identitet" som innebär att människor känner förankring till en viss region på ett känslomässigt och kulturellt plan (Nationalencyklopedin, 2022a). Samtidigt finns det studier som starkt stöder tanken att livserfarenhet ändrar våra preferenser när ny erfarenhet och förtrogenhet med specifika landskap kan leda till en ökad preferens för dessa (Balling & Falk, 1982).



Figur: 9. Ribersborgsstranden är det grönområde i Malmös som informanterna uppskattar mest.

Uppskattad natur i och omkring Malmö

Det är oftast tillgänglighetsprincipen som styr var informanterna går och hur de tar del av Malmös grönområden. Grönområden som ligger långt ifrån hemmet eller inte är kända kan vara helt outforskade. Alla har tagit upp mötet med havet som den största naturupplevelsen man kan få i Malmö och ser det som mycket positivt att det är så lättillgängligt. Att området kring stranden är stort och tydligt avgränsat från staden är också viktigt. Årstiden avgör hur ofta de är där och vad de får ut av vistelsen. Malmös strand Ribersborgsstranden anges som "Ribban".

Sofia: Min favoritpark är Pildammsparken eftersom jag bor så nära, men jag blir aldrig trött på den. Östra Kyrkogården och Bulltofta är fint, men jag är aldrig där. Jag har inte den vanan... Fina parker och fina blommor kan man få varsomhelst men havet är det som har mest impact. Det är specifikt för Malmö att man så lätt kan åka till havet. Första gången jag var på Ribban och insåg hur långt det sträcker sig så var jag helt blown away. Du kan promenera längs Ribban ganska länge utan att det tar slut... Hav för mig är väldigt lyxigt och man har verkligen utnyttjat havstillgängligheten. Det är så direkt. I malmö är det: Här är havet, du kan cykla hit när du vill, det tar bara 10 min! Det är höjden av lyx för mig. Malmö stad har gjort ett väldigt bra jobb med att bygga ut och ta hand om det.

Hur ett grönområde används har betydelse för hur det upplevs. För Camilla innebär parkbesöket oftast ett motionspass vilket skiljer sig från naturupplevelsen hon får från havet.

Camilla: Stranden fyller flera funktioner, inte bara motion. Det kan vara motion, men avkoppling också, att hänga och bada eller åka och titta på solnedgången. Det är mer av en naturupplevelse. Man är mer uppmärksam, inte bara på havet och solen, utan hela universum! Alltså man är lite mer utzoomad från sig själv och delaktig i något större. Det är så jag tänker på en naturupplevelse.

För Gitte är ljudbilden en viktig faktor för att få en naturkänsla och frånvaron av mänskliga artefakter.

Gitte: Ribban ger naturkänsla eftersom man inte hör trafiken. Frånvaron av alla stadens intryck och ljud gör att jag kommer in i ett lugnare tempo. Lugnet kommer både inifrån mig och utifrån. ..Det spelar stor roll hur det ser ut och att det är stort. Vid havet är det alltid olika saker som man ser på horisonten, men jag riktar helst blicken mot det som inte innehåller mänskliga spår.

För Ching Wen betyder det mycket att området är stort och att hon kommer bort från alla stadens människor.

Ching-Wen: I mostly go to parks that are close by, but I like the cemetery (St. Pauli) and Slottsparken. Bejerspark too. They are more isolated from bigger roads and have large areas where you are surrounded by greenery and you can forget about the traffic and city crowds. On the weekends we like to go outside Malmö. We like to go foraging but not in Malmö, there is too much pollution there. We go by car to places like Vombsjön, and woods outside Höör and Hässleholm.

För Terese är det viktigaste att bara komma ut och vara utomhus, men också att dra sig undan folkmassor.

Terese: Jag gillar att vara ute hela året, på alla platser. Jag gillar det mesta men det känns mer som natur om man är mer själv än när det är fullt med folk.

För Ashraf är det tvärtom. Det viktigaste är att komma ut och kunna vara social.

Ashraf: Det finns ingen park som jag inte gillar. Jag älskar alla! Dom gör att folk kan komma ut och träffas. Det är tråkigt att sitta hemma. Jag rekommenderar alla att ses ute i parkerna.

Varför det är havet som lockar så mycket skulle kunna vara att det är oöverskådligt och vilt vilket både fascinerar, skrämmar och känns tryggt samtidigt. Detta det ger en känsla av sammanhang och får våra egna problem att kännas små i jämförelse. Denna beskrivning är beståndsdelar i Burkes teori om det sublima (Thurfjell, 2020). I antologin bild och natur (2018) beskrivs havet som en projektionsyta över en dold värld av natur (Bengtsson, Liljefors, Petersén, 2018). Medvetenheten om den dolda undervattensvärlden gör den mystisk och spännande.



Figur: 10. Plats för utepedagogik i Pildammsparken. Figur: 11. Informationsskylt i Bulltofta rekreaionsområde.

Lärdomar, erfarenhet och tillvänjning

Att tillägna sig erfarenhet, lärdomar eller ny information har förändrat informanternas relationen till vissa växter och miljöer. En kontextuell förståelse får vi genom att vi kan sätta in något i ett sammanhang såsom ursprung, vilka effekter det har haft eller kan komma att få samt historiska, sociala eller psykologiska sammanhang. Ny information kan ge en ny kontextuell förståelse vilket kan förändra hur vi upplever vår omgivning (Hassoun, 2016). Ekologisk läskunnighet innebär att känna igen och förstå de ekologiska processer som sker i naturen vilket kan hjälpa människor att känna sig bättre förankrade i naturen i sin närmiljö. (Boverket, 2007).

Sofia beskriver hur ny information fick henne att tycka illa om något hon tidigare uppskattat.

Sofia: I pildammsparken växer det mycket murgröna. Det är jättevackert och känns vilt, men när jag lärde mig att träden inte mår bra av murgröna och att den är invasiv så tyckte jag inte om den längre. Samma med skogsklematis. När jag jobbade med en trädgård lärde jag mig att tycka illa om vissa växter och se dem som ogräs. Om jag ser vissa växter i malmö vill jag dra upp dem för att jag vet att de är ogräs, men i en annan miljö blir de ju inte ogräs längre. Det är när de dyker upp där de inte ska vara för att man redan ordnat på ett visst sätt, som de stör.

Genom att lära sig nya saker om naturen från information direkt på platsen kan göra att man känner större förtrogenhet med naturen och ha större acceptans för tex. rishögar eller sådant som kan se stökigt ut. Om människor får förståelse för det ekologiska värdet såsom död ved, blir de mer positivt inställda till skräpigheten (Skogsstyrelsen, 2015)

Terese: Jag gillar skyltar som berättar vad som finns på olika platser, som förklarar varför det ser ut som det gör om det t.ex. är gamla träd som ligger eller djur som bor någonstans eller växter att hålla utkik efter. Det uppmanar en att stanna upp. Även om det är konstruerat så ger det naturkänsla.

Terese beskriver vidare hur ny natur kan behöva upplevas flera gånger och vänjas in.

Terese: Det är under de senaste åren som jag har börjat gilla havet och öppna landskap. Det är så mycket tång och sådant äckligt i vattnet som jag fått vänja mig vid för jag var van vid sjö tidigare.

Vana av att vara ute vill hon förmedla som snokledare i Naturskyddsföreningen så att deltagarna ska börja bygga en relation till naturen.

Terese: Mycket med natursnokarna är att förmedla en god känsla av att vara ute till barnen. Ju mer man lär sig om naturen desto mer rädd är man om den. Sen tänker jag att det händer något i relationen mellan den vuxne och barnet. Man kan se på saker lite annorlunda (ute i naturen). Det handlar inte så mycket om växter, det är mer sekundärt. Det är mer att förmedla en god känsla och få erfarenheter.

Att förbereda sig och få en kunskapsmässig grund kan hjälpa en komma ut och få de erfarenheter som gör en bekväm i en ny miljö. Där kan en uppleva växter, i sina naturliga miljöer, som kan tillgängliggöra en erfarenhetsbaserad, förkroppsligad kunskap (Häggström, 2018).

Ching Wen: Since I'm from a big city it was a process to get comfortable with going into nature. I was always surrounded by people. I felt scared of the potential I could meet a wild animal. I learned from mushroom picking how important it is to know the consequences of something. You don't play with what you don't know. Knowledge and experiences are an important part of getting used to something. But the reward is bigger than the fear. I have always been happy that I went.

Ashraf påminner om att vi behöver vara flera steg upp på behovstrappan för att njuta av naturen. Hur en kultur pratar om, och vad som lärs ut om natur har stor betydelse för samhällsdebatten och medvetenheten (Thurfjell, 2020).

Ashraf: Efter 50 år av krig är de flesta människor i Afghanistan fattiga. Jag hörde aldrig människor prata om natur eller tänka på klimat. Dom pratar om vädret om det blir regn eller mycket varmt, men aldrig varför det blir varmare. Dom tänker aldrig på att dom slänger en cigarett på marken. Dom försöker bara överleva och har mycket att tänka på, så dom hinner inte tänka på klimatet eller miljön. I Sverige har vi en ren miljö och tänker mycket på miljön. ..Det finns inte mycket träd i Afghanistan. varför? Dom tänker ja, det trädet är jättestort, dom säger aldrig det är jättestort. Dom tar det och bränner för att bli varma på vintern. Dom tänker inte på att det är vackert, ger skugga eller bättre luft. Det är väldigt kortsiktigt. Jag visste ingenting om natur, miljö och klimat. Det fick jag lära mig om när jag kom till Sverige. Här fick jag lära mig att alla träd är viktiga, inte bara fruktträd.

I takt med att vi blir rikare har vi råd att efterfråga andra saker av landskapet. Värdering av landskap kan ändras genom ändrade preferenser när vi lär oss värdesätta artrikedomen och andra kvaliteter i landskapen högre (Hasund, 2019). Tidigare värderade vi produktion av mat högre än biologisk mångfald eller ekosystemtjänster. Nu återskapar vi våtmarker på några av de ställen som tidigare generationer torrlade för odling och bete (Hasund, 2019). Thurfjell (2020) skriver att naturkärleken som finns i Sverige är ett resultat av det välstånd som finns och det trygga liv vi har, som ger oss tid och ro att uppskatta landskapet på ett personligt och existentiellt sätt.

Saknad naturtyp

De flesta beskriver att de saknar något från de landskap som de växte upp med eller från landskap de har besökt som inte finns i Malmö. Ashraf och Ching-Wen saknar berg som de upplevt i sin uppväxt. De andra nämner skog och kuperade landskap, men framförallt känslan av att komma bort från staden och civilisationen och komma tillbaka till något ursprungligt och betydelsefullt för oss människor.

Camilla: Jag saknar berg och skog. Området ska gärna vara stort så omvärlden inte kommer in parallellt med naturen. Det får gärna vara allt jag ser och det får gärna uppsluka mig. Det får gärna variera i höjd eftersom jag gillar utsiktsplatser. Jag vill ha en paus från stan, frisk luft, tystnad och med tystnad så menar jag bara skogens ljud. I en vacker omgivning. ..Och att få använda kroppen. Jag tänker inte på det som träning, men som att jag går tillbaka till det naturliga stadiet. Jag får en känsla av att det är det här vi egentligen är gjorda för att göra. Någon essence av att vara människa. Det är ofta något jag tänker på när jag är i naturen. Ja, förr i tiden var det här man var. Här bodde man!

Gitte saknar flera stora grönområden med stora träd. Träd på gatorna saknas också. Hon gillar att se och upptäcka nya saker och ställen som känns lite hemliga, där man kan gömma sig och vara för sig själv utan att oroa sig för att bli störd.

Gitte: I malmö saknar jag lugna platser som inte störs av trafikljud. Det kultiverade samhället känns aldrig långt borta och i de grönområden som finns känns det alltid som det kommer komma någon bakom en på stigen.

Variationsrikedon, tallar, granar och höjdskillnader är ett måste i Sofias "riktiga" skog.

Sofia: Jag kan verkligen sakna en riktig skog med tallar och granar och höjdskillnader. Där är alltid något som lockar en att komma vidare. Det blir för mycket projekt att uppleva det här nere. ..Jag föredrar kuperade landskap. Fjäll och berg tycker jag är vackrast. Hav till viss del, men jag har svårt för när det blir ensidigt. Tallskogarna i norr och det platta i skåne är inte så fint. Det är inte så mycket som händer.

Möjligheten att upptäcka nya saker finns i de landskapstyper som uppskattas och saknas. Detta är viktigt för att kunna orientera sig i landskapet. Historiska spår finns överallt i landskapet omkring oss, Detta är resultatet av hur människor, djur och miljö samspelar över tusentals år. Spåren i landskapets olika tidsskikt kallas för tidsdjup och är en viktig dimension för att skapa sammanhang och mening för oss människor (Riksantikvarieämbetet, 2019). Häggström (2019) menar att känslan av att vara med träd och andra växter skiljer sig från att vara med andra organismer i vår miljö. Genom sina gamla, mäktiga och orörliga kroppar inger träd en känsla av stillhet som kan kopplas ihop med stabilitet och historia (Häggström, 2019)



Figur:12. Ensam utforskning i naturen är ett slags ideal för de naturvana informanterna.

Naturupplevelsen ensam eller tillsammans

Historiskt har det funnits föreställningar om att äventyr skulle utföra ensam i storslagen natur som ett sätt att träna kroppen och "finna sig själv" (Mårilind, Nordlund, 2016). En urban plats innebär oftast att det är mycket människor runt omkring. Vad betyder det att vara ute, utan andra människor? Flera har en uppfattning om att det är skönt att vara själv i naturen, men eftersom det krävs planering och resor för att ta sig ut i naturen från Malmö sker det oftast tillsammans med andra.

Gitte: Jag har en idé om att jag vill vara själv i naturen, men jag tar helst med mig någon annan. Om jag tog mig till skogen själv skulle jag nog uppskatta det, men det är lättare att dra igång med andra. Det blir en mer inåtvänd och kontemplerande upplevelse om man är själv i naturen än med andra.

Sofia beskriver hur fokuset lätt hamnar någon annanstans än på att uppleva naturen när hon är omgiven av andra.

Sofia: Jag pratar mer när jag är med andra. Då umgås man och bygger en relation. Vi upplever varandra tillsammans med natur och utforskar det lika mycket som naturen. När jag är ensam är det mer fokus på

naturupplevelsen i sig. Jag kan bli stressad när jag är med andra i tex bokskogen och vill lägga mig ner bland vitsipporna och bara ta in det, men så går man och pratar om att det är jobbigt på jobbet. När jag är själv är det mer meditativt. Att meditera med naturen känns större, men när jag tar mig ut till bokskogen eller vandrar är det oftast med någon. Det jag gör själv är lättare vardagsgrejer. Cyklar och badar, kollar på solnedgången eller bara cyklar runt.

...Det är mycket större ytor (i naturen) så man kan vara fri och tanken kan vandra och man känner att man inte är instängd. Det (instängdhet) kan man ju känna av mycket folk också. Det är något med att komma bort från andra människor och få kontakt med sig själv.

För Camilla kan att vara tillsammans med andra människor tvärtom vara ett sätt att upptäcka natur.

Camilla: Om jag är tillsammans med andra som är pålästa kan de göra en uppmärksam på saker i naturen. Fåglar och så. Jag tror nästan jag interagerar mer med naturen när jag är med andra. När jag är själv funderar jag lite mer utifrån mig själv. Jag blir mer inåtvänd. När jag är med andra blir jag mer utåtvänd.

Vem man har med sig är avgörande för upplevelsen. Den andres intressen och behov påverkar upplevelsen i större utsträckning när det kommer till barn. Samtidigt kan den delade upplevelsen vara mer betydelsefull.

Therese: Det är ju skillnad på om man är själv eller inte och om det är vuxna eller barn som är med. Ibland är det skönt att vara själv och ibland inte. Jag tycker om när barnen är med. När de inte är med, är det tråkigt. Det kan vara lättare, men jag skulle gärna dela upplevelsen med dem.

Ashraf beskriver först skillnaden mellan att vara ensam och tillsammans med vänner med att ge gemensamt brukar stanna och prata om fina träd och olika möjligheter som de har i naturen och att han utan sällskap observerar utan att kommentera. När vi lite senare pratar om skogen säger han att han aldrig går i skogen själv utan alltid är med sina kompisar. Även tillsammans med vänner betyder mänsklig närvaro en trygghet.

Ashraf: Jag vill veta att människor kommer hit och att det är tryggt. Om jag tex ser en väg så känner jag att det inte är farligt eftersom jag tänker att andra människor kan komma där.

För Ching Wen innebär det en trygghet att ha någon med sig. Rädsla och liten erfarenhet gör att hon inte skulle välja att gå ut i skogen själv.

Ching Wen: I always go to nature with other people. ... I'm not used to nature and I have respect and fear of big animals. I think I would be scared if I went alone.

Informanterna har olika uppfattning om hur det känns att vara ensamma i naturen vilket både beror på vana, rädsla och logistiska möjligheter. Att ha tillgång till natur på nära håll skulle förenkla för den ensamma naturkontakten, eftersom det annars innebär tid och planering att ta sig till den. Enligt Boverket (2007) får det högst vara 300meter till grönområdet för att det ska besökas frekvent.



Figur: 13. Alla sinnen används i naturen. Upplevelser av att smak och känsel förstärks av bärplockning.

Sinnen som används i naturupplevelsen

Sjöholm (2014) skriver att det finns särskilda kulturella rutiner för vad som får kallas naturupplevelser trots att upplevelser i naturen kan ske på många olika sätt. När något blir en upplevelse beror på personens referensramar och erfarenheter. Naturupplevelsen inkluderar ofta olika sinnen och beskrivs som något som är avgränsat i tid och rum (Sjöholm, 2014). Gitte beskriver det alla svarat på ett eller annat sätt: "Det är definitionen av en naturupplevelse för mig, att alla sinnen är involverade. Det är en väldigt sinnlig upplevelse".

Camilla: Känsel är viktig. Man känner med fötterna att underlaget inte är preparerat och förberett med en maskin och stigarna är smala. Det ska vara lite otillgängligt! Det är ju underlaget som man känner med kroppen, med rörelserna. Och sen absolut hörsel. Det är så fantastiskt att man inte hör staden, att man hör skogen och inte det människoskapade. Och synen givetvis. Man möter andra färger i skogen eller

vid havet än i stan. Lukt absolut. Man kan känna på lukten vilken årstid det är och det märker man inte i stan. Då blir man mer uppmärksam på årstidernas skiftningar. Där kommer synen in också. På vintern kan det lukta kallt. Det är inte bara att det är kallt, det är en annan känsla på flera sätt. Det ger en djupare förståelse och är något man associerar till andra grejer i ens liv.

Tillsammans bidrar alla sinnen till att förstärka helheten

Sofia: Alla sinnen, även smak faktiskt. När man är ute och vandrar är allt godare än det någonsin varit. Bär också. Och synen såklart. ...För mig är det stort med ljud, att höra fåglar och vinden, lövprassel eller havet. Och så tycker jag om att känna på träd och blommor.

Enligt Tuan (1977) är vår syn och känsel de sinnen som vi främst använder för att uppfatta omvärlden, medan våra andra sinnen berikar uppfattningen. Människors mentala hälsa påverkas positivt av naturens ljud och ju mer varierad ljudbilden är, desto bättre mår vi (Annerstedt, 2011).

Kaplan & Kaplans (1989) teori Attention Restoration Theory (ART), försöker visa hur natur kan förbättra människors riktade koncentrationsförmåga och därigenom öka den mentala och fysiska hälsan. Enligt ART används riktad koncentration för att lösa problem vilket kräver mycket mental energi. Det är när den spontana uppmärksamheten aktiveras av sinnesintryck i naturen som vi får återhämtning. När vi fascineras av naturen kan vi få en känsla av sammanhang; att höra till och vara ett med naturen (Kaplan & Kaplan 1989).



Figur: 14. En promenadväg i Slottsparken i Malmö. Figur: 15. Stig i skogen.

Skillnader mellan park och natur

Det största skillnaden respondenterna pekar på är att parkerna sällan innehåller samma utmaningar som naturen vilket gör dem förutsägbara och mindre spännande. En vacker men menlös natur. När det danska landskapsarkitektkontoret SLA fick uppdraget att bygga en entrépark till Novo Nordisk huvudkontor norr om köpenhamn kämpade de länge med att övertyga ledningen om att det var en bra idé att plantera träd mitt i parkgången. Trädet i gången gör att vi stannar upp och måste välja vilken sidan vi ska passera på. SLA menar att denna störning och anpassning leder till att vi kommer ur våra tankemönster och hjälper oss att hitta nya (Andersson, 2018).

Camilla: Parker kan vara för tillrättalagda. . . Det är anpassat och ska vara lätt att ta sig in där och det kan vara lite tråkigare. I naturen är det naturen som sätter ribban och det är vi människor som måste anpassa oss. I en park är det mer anpassad natur för människan medan naturen är mer vild.

Medvetenheten om att en person har bestämt hur det ska se ut i en park påverkar Sofia. Detta gör att hon kan ha en kritisk blick som för att bedöma ett designföremål, istället för att bara uppleva och ta in omgivningen.

Sofia: En park är kurerad natur och det är människor som tar beslut och så beror det på om man håller med om dom besluten eller inte. ...Det är så spännande med natur att det finns risker. I pildammsparken finns inga risker. Det är mer som balsam mot ansträngningen av att vara en urban person.

Växter representerar olika slags natur som jämförs och bedöms genom olika grader av naturlighet

(Sjöholm, 2014). Exotiska trädslag som är planterade för att visas upp i parken kan vara vackra, men det städade uttrycket blir för stelt för Ching Wen. Överblickbarheten och de anlagda gångarna gör parken förutsägbar.

Ching Wen: A park is very predictable. There is a route that is fixed without many surprises. You might see a rabbit...You can see certain types of trees in a park. Some are presented like in an exhibition. A more natural forest is more unstructured which I find more beautiful. Other people might think it looks messy.

Med ett plant underlaget försöker de ansvariga kratta vägen för en problemfri parkupplevelse.

Gitte: Att det finns asfalt i parker känns märkligt och lite överdrivet. Man försöker bädda för att inget ska gå fel och litar inte på att folk kan gå på vägar som inte är asfalterade. Är det ute i vildare natur kan man inte planera för att inget ska gå fel, man får lita på att folk sköter sig själva.

Möjligheten att vara för sig själv är viktig för känslan man får av naturen.

Ashraf: Naturen skiljer sig från parken. I malmö är det väldigt mycket människor, till och med i Bulltofta är det mycket människor men det är det inte i skogen. Där är det en annan känsla. I naturen känner man sig lugn. Man kan vila en stund och inte stressa. Parken är planerad och sköts och tas om hand av malmö stad, men naturen är naturlig och skapade sig själv. Det är stor skillnad.

Skötsel har stor betydelse för känslan och skillnaden mellan parken och naturen.

Terese: Skötsel och omvårdnad känns bra, men man kan städa bort naturkänslan.

Design och förvaltning styrs av sociala och kulturella värden och prioriteringar vilket avnaturaliserar stadsekologin och gör den svårare att tyda (Swaffield, et. al., 2009). Swaffield, et. al., (2009) menar dessutom att många stadsbor har en begränsad förståelse för underliggande ekologiska processer vilket resulterar i att de påverkas mer av naturens yta eller utseende, än av förståelse för naturliga system.



Figur: 16. "Det ska kännas som att naturen var där först" -Camilla. I naturen är tiden synlig eftersom växterna tar lång tid på sig att växa.

Att känna kontakt med naturen

De stunder informanterna känner kontakt med naturen är oftast en helhetsupplevelse där också underlaget är en viktig aspekt. Att vara i naturen involverar kroppslig medvetenhet vilket inkluderar det som vi medvetet tänker, känner och upplever och allt som vi tar för givet (Häggström, 2019). Detta ger en känsla av kroppslig närvaro.

Ett visst mått av utmaning får Camilla att känna med hela kroppen, vilket förstärker kontakten.

Camilla: Det ska kännas som att naturen var där först och vi måste anpassa oss efter den snarare än den efter oss. Som på en stig så måste man vara medveten om var man sätter fötterna och förhålla sig till den. Man är lite långsammare och hinner ta in omgivningen. Det gör att man tar det lite lugnare och man är mer i sin kropp och inte i sitt huvud. Det ska inte gå att prata i telefon samtidigt, då är det för lätt och handlar om något annat.

Naturen ger förutsättningarna som vi måste anpassa oss efter. Dolda partier gör att naturen kan överraska.

Ching wen: In nature you have to move with the landscape. You are there on nature's terms somehow and you adapt yourself to the host environment. It can be more challenging and more interesting by being less structured and organized. It can't be as clear as it is in a park.

Var Gitte befinner sig gör stor skillnad för kontaktkänslan. Att stå utanför naturen och titta på den eller vara mitt i den.

Gitte: Om jag bara tittar på natur så är jag ändå kvar i en annan sfär som inte är natur. Det blir att jag bara observerar den utan att min kropp tar bo i den miljön. Att vara i naturen känns mer som att jag är en del av den. Det handlar mycket om vilka sinnen som aktiveras och vad kan jag koppla bort. Det är mer av en helhetsupplevelse.

Att utsätta sig för det fysiskt obekväma kan ha mentala fördelar för både Sofia. Utmaningen blir nästan som ett verktyg för att komma i kontakt med något som ligger bortom de ytliga tankarna.

Sofia: Jag tycker inte om det här med att man ska vara för bekväm. Det är inte värt att komma upp på ett berg om man inte har bestigit det. Regn och snö är inte livsfarligt. Det kan till och med vara ganska härligt att cykla i regnställ. Det kan vara uppfriskande och man kommer i kontakt med någon slags grundförutsättning för livet. Det är här man kommer ifrån. Något grundläggande för ens existens. Det är det här man består av.

Som med många former av kontakt krävs aktiv närvaro.

Ashraf: Det viktigaste är att kunna njuta av den stund vi har. Man måste ha ett riktigt liv utan sociala medier.

Kulturgeografen Kirsten Simonsen (2013) beskriver att vår uppfattning om världen baseras på praktiker som att se, höra och känna. På det sättet är det genom kroppen som vi möter och förstår världen. All social erfarenhet och rumslig praktik införlivas i våra kroppar som därigenom blir grunden för vår förståelse av oss själva. (Simonsen 2013).

Saker som stör naturupplevelsen

Informanterna tycker inte att man ska inte kunna se eller höra civilisationen och sådant som påminner om den när de vistas i naturen. Framför allt är det trafikljud och bilar som stör och stressar. Med störande motorljud blir det svårt att känna att man är på en helt annan plats och med mycket människor omkring påverkas vår uppmärksamhet vilket kan störa naturupplevelsen.

Sofia: Billjud och skräp stör mest, men egentligen allt som kommer i ens syn och hörfält som inte hör hemma i naturen.

Det som är påverkat av människor sätter igång tankar och känslor som tillhör den kulturella sfären.

Gitte: Jag riktar helst blicken mot det som inte innehåller mänskliga spår för jag blir påverkad av tankar som hur platser utvecklas, gentrifieras och privatiseras. Det är tankar som jag inte vill behöva ha i naturen.

Camilla återkommer till betydelsen av underlaget och att det inte får vara för tillrättat.

Camilla: Ibland åker jag till den där parken.. (Torup?) ja!, men jag är inte så förtjust i den. Jag känner inte att det ger så mycket naturupplevelse. Man vill åka ut till naturen och så kommer man till en sandad väg och man kommer inte riktigt nära naturen.

Ching-wen håller med om att det som hör till människans sfär stör, men också att rädsla i sig kan ta över och hindra henne från andra upplevelser.

Ching-wen: Too many people will disturb me. Human disturbance can be traces of people, like trash or noise also. If the weather gets really bad it can be scary. Maybe because being scared is a stronger emotion than other feelings.

Väldigt små saker kan störa informanternas naturupplevelse. Framförallt handlar det om saker som påminner om civilisationen. Naturen ska vara ren och fri från mänsklig påverkan som står för orättvisa och miljöförstöring. Fredriksson (1997) menar att vår tids dåliga samvete kanaliseras genom skogen som ses som hotad och därför bör lämnas ifred.

Skogens delar

Frågorna om saknade naturtyper leder till diskussioner om skog. Det är tydligt att de som vuxit upp i eller nära en skog har en väldigt tydlig bild av hur de vill att en skog ska se ut, vad den innehåller och vad som inte får förekomma i skogen, medan de som vuxit upp i en stad förhåller sig mindre strikta till innehållet. Däremot ska växtligheten se vildvuxen och spontan ut.

Sofia: På marken vill jag se grön, tjock mossa, stenar, vitmossa och myrstackar. Jag älskar en rotvälta! Då känner jag: här har det hänt saker, här har det pågått saker länge. Den ger en känsla av tid; Man kan föreställa sig ett helt liv. Först var det ett litet frö, sen har det växt upp, sen har det blivit stort och sen blev det trött eller försvagat på något sätt. Det jag känner är respekt och spänning. Man blir påmind om att skogen är som havet, att det bor mycket kraft där och man måste ha respekt för det. ...Det är spännande och ett mysterium att lösa hur länge det har legat där, varför det välte och så måste man tänka på hur man ska ta sig runt eller över trädet och rotvältnen kan ju dessutom vara en koja. ...Vildhet spelar in ganska mycket. Om det händer mycket känns det mera vilt. Jag vill se en variation i terrängen och träden också. Granar och tallar som övergår i lite sly och träsk. Det är fint när man ser olika typer av träd i olika nivåer, med olika färger och det är magiskt när ljuset silar igenom. Det ska ändra sig efter stigens gång. Så är det där jag kommer från. Eftersom det är så kuperat så kan man gå i 20 min och det känns som man gått i 10 olika skogar.

En stig betyder trygghet i en okänd skog.

Sofia: En helt ny skog kan lätt väcka känslor av att man är liten och kan tappa bort sig. Det är tryggt med en stig för att man vet att den leder någonstans. Man vet att man alltid kan vända om och komma tillbaka. Samtidigt kan det vara läskigt när man inte vet hur lång den är eller vad den leder till.

Camilla lägger till en karaktär som hon kallar för spökskog. Där är stämningen en helt annan. En dunkel, Bauersk värld eller möjligtvis för den vuxne: en granplantering.

Camilla: Min urskogsbild innehåller björkar, tall och gran. Om det inte är en spökskog! Man går i vanlig skog och helt plötsligt kommer den. Den dyker upp från ingenstans och skiljer sig från övriga skogen. Där är det täta granar som bara har lite spretiga, kala grenar nertill. Det är mörkt för att de står tätt och det växer inte så mycket på marken. Det är en helt annan stämning där och helt plötsligt tar den slut och så är det vanlig skog igen. ... När jag ser rotvältnar känner jag att skogen är lite orörd, att naturen har sin gång. Det är levande och det är skogen som bestämmer. Eller inte bara skogen, naturen som är både väder vind och skog... Det kan vara spännande också. När jag var liten fick vi höra att det var jättefarligt att leka vid rotvältnar. Man fick inte leka nära för det kunde vara en dödsfälla. Här i skåne är det mycket bok, och det associerar jag egentligen inte till skog.

Mänskliga material och strukturer signalerar ett språk som både kan ingå i eller förstöra skogskänslan.

Gitte: En träkoja i skogen är inget ingrepp som andra material skulle kännas som. Sten och trä i en naturmiljö känns mer omsorgsfulla än industriella material.

En vild och stökig karaktär är viktig för Chin-Wen som gärna vill se ätliga växter och frukter

Ching-Wen: It can not be too structured. More wild and messy but at the same time it needs to feel safe and welcoming. So not too dangerous and not too safe. Lagom!

What is the danger?

Ching-Wen: Wild animals and the unknown. The excitement is that you don't know the clear path and can't see very far so you don't really know what to expect. This is hard to get in a city park because you

know what to expect. I like wild ferns. Not necessarily that many flowers. Wild plants or plants that give a wild feeling. A beautiful flower is more for a botanical garden. A big mix of jumbled plants together. Moss also, that would be great. A big rock with moss growing on it. That's something you don't see in the city very often. The trees look old, wild and are big... ..It would be great to combine wild edible plants and fruit trees. Like a forest of apple trees! That would encourage people to interact with the trees, but it is important how you plant them. Random planting, not in a row.

Att åka till skogen innebär ofta ett tillfälle att ha en picknick. Picknickplatsens placering råder det väldigt tydlig konsensus kring och alla ger i stort sett samma beskrivning av sin önske-picknickplats. Den plats de väljer ut för sitt inre öga att slå sig ner på ska vara öppen och solig men också läig och skyddad. Den får gärna vara upphöjd så att man får en utsikt och ha uppsikt och ska ligga en bit bort från stigen så man inte blir störd av andra människor som går på den. Några stubbar, stockar eller stenar blir naturliga sittplatser och bord

Ching Wen: A hill with a view and a good flat place to sit. It can be under a tree in a quiet area. A open area, like a clearing that gets some sunlight, with some natural tree logs or something to sit on.

Vi har en modell för hur riktig skog ska se ut och att det finns en idé om att naturen och skogen bör lämnas ifred. Skogen ska inte se ut att vara systematiskt uppbyggd eftersom det påminner oss om att landskapet formats av människor (Fredriksson, 1997)

Människor reagerar på skogen på ganska komplicerade sätt eftersom traditioner, beteendemönster och minnen från generationer är sammanvävda med individuella erfarenheter (Häggström, 2019). Fredriksson (1997) skriver att vårt kulturella arv styr våra idéer om vad en skog bör innehålla och laddat den med kulturell symbolik. Folksagor, myter och t. ex. John Bauers och Elsa Beskows illustrationer har gjort granskogen till en mytomspunnen trollskog och lövskog till en mjuk sagoskog.

I en sammanställning av studier om människors skogspreferenser i Finland, Sverige och Norge fann man att preferenserna för träslag och artsammansättning är starkt beroende av andra faktorer som öppenhet och synlighet och mängden ljus som kommer ner mellan träden. Skog på berg med utsiktsmöjligheter fick höga poäng samt naturliga gläntor. Man fann att blandade träslag uppskattades mest, men starkast indikator för preferens var den sorts skog som människor är vana vid (Gundersen och Frivold, 2008). Skogsstyrelsen (2015) skriver att upplevelsevärde för skog generellt sett ökar med trädens ålder och storlek.



Figur: 17. Vildheten får oss att förhålla oss mer till vår omgivning och pushar oss mot det vi är rädda för.

Vildhet

Vildhet är centralt för informanternas upplevelse av natur. Det är vildheten som gör natur till just natur. Den gör att vi måste anpassa oss till naturen och ge upp vår kontroll, vilket öppnar upp för nya tankar och perspektiv, och den kan kännas skrämmande och otrygg vilket utmanar våra rädslor.

Camilla: Det får gärna vara lite otillgängligt, man ska känna att man är i skogen, inte går igenom den. Det känns skönt att ha klarat av något, att ha använt sin kropp och tvingats vara i nuet. Det kan vara väldigt avkopplande att det inte är jag som bestämmer. Jag måste förhålla mig mer till omgivningen. Jag kommer ur mitt huvud och blir mindre självcentrerad. Eftersom det blir lite distans från sig själv blir det roigivande. Man får liksom en paus från sig själv. ..Om det är en vild upplevelse så räcker det inte med att vara i huvudet, jag måste använda min kropp mer. Väldigt mycket av det vi gör i vår vardag behöver vi inte använda vår kropp till. Det känns mer naturligt vilket gör det läkande.

Naturens vildhet kanske också kan väcka hopp

Camilla: Vild natur med spontan växtlighet kanske kan lindra klimatångest, eftersom man ser att det växer och mår bra kanske man blir lugnad. Den ser ut att klara sig bra oavsett oss människor.

För Sofia innebär vildhet spänning och att lära sig var ens egna gränser går

Sofia: Vildhet pushar en mot det man är rädd för, så får man känna om man är redo att möta det eller inte. Man måste testa för att se var gränsen går. Är det vilt så blir det mycket mer spännande, men en liten stig eller spår av människor kan vara en inbjudan eller ge tillåtelse att gå någonstans. Det är svårt att bara gå rakt in i skogen.

Det oförutsägbara hör till naturens spänning enligt Ching Wen

Ching Wen: I like the excitement and that it is unpredictable. It can be more challenging and more interesting by being less structured and organized.

Lika viktig som vildheten är stigen och möjligheten att ta sig fram tycker Terese och Gitte

Terese: Om det är väldigt vilt kan det göra att man inte kan vara där, att man inte kommer fram, men sedan kan det vara att det känns mer levande.

Gitte: Tillgängligheten är viktig. En stig leder både fram och tillbaka. Det är trygghet för mig. Jag är inte en sån som tar mig ut i naturen utan stigar. Att sova i tält mitt i skogen känns inte alls tryggt. Jag är jättefeg när det kommer till stycket (till kitan) Jag trivs väldigt bra i det ordnade landskapet också, men jag känner mig väldigt kluven för jag vill ha båda. ...Jag vill ha varierande upplevelser. Naturen här är väldigt civiliserad och ordnad. Man är aldrig långt borta från en asfalterad väg. Det påverkar känslan av vildhet väldigt negativt.

Vildhet kan innebära faror som Ashraf tycker att de ansvariga borde åtgärda.

Ashraf: Människor kan inte gå i naturen när dom vill i okänd natur. Det kan vara riskabelt med farliga djur och händer något farligt kan man inte rädda dem. Man måste läsa på först. Det innebär en risk och dom som är ansvariga måste ha koll på den, det kan vara farligt för människan.

Ordet naturlig associerar naturen med något som är äkta och okonstlat (Allwood, 1983), men det är få skogar i Sverige som inte är människopåverkade på något sätt (Andersson, 2009). Hassoun, (2016) skriver att upplevd äkthet är viktig för inspiration och skapande. Eftersom naturens vildhet inte innehåller mänsklig avsikt och kontroll kan den lättare ge en transformativ upplevelse som öppnar för nya tankar och perspektiv. Den transformativa upplevelsen kommer av en upptäckt av förändrad perception. Stora träd nämns som potentiella källor till en transformativ upplevelse när man känner sin storlek i förhållande till dem (Hassoun, 2016).

Vi vill känna oss fria från samhällets kontroll och vildare natur kan signalera att vi kan ta en paus från den (Thurfjell, 2020).



Figur: 18. Du får ut mer av en utmaning.

Betydelsen av utmaningar

Att vara i naturen innebär ofta utmaningar. De flesta informanter tycker att denna aspekten är viktig för att känna sig nära naturen. Utmaningar kan komma i många olika former. Flera av informanterna pratar om erövring när de bestigit berg och att det ger en starkare upplevelse om de fått anstränga sig och utsatts för väder och vind. Camilla lämnar ifrån sig ansvaret för vägval. Hon följer stigen och går där det går att ta sig fram.

Gitte: Det ska vara lite av en utmaning! Att ta sig dit och vara i det. Då får man ut mer. Man ska utsättas för elementen. Då går jag in i ett annat modus (stämningssläge).

För Sofia innebär ansträngningen att testa gränser

Sofia: Ansträngningen är viktig. Det är något med att visa för sig själv att det går att hantera naturen, men också att lära känna naturen och sin relation till den. . . Det är något med att navigera med de verktyg man har. Jag är nog en av få personer som jag känner som frivilligt tar mig ner till havet när det blåser storm. Det har hänt många gånger i november när det blåser 10 sekundmeter. Det är ändå värt det. ..Medvetenheten om risker är otroligt viktig, men man missar ganska mycket om man inte utsätter sig. Det är en fin balansgång. Man behöver hitta en risk och ett tryggt sätt att bemöta den risken.

Vid vissa utmaningar ställs allt på sin spets och det går att få perspektiv på sitt liv.

Ching Wen: I like to climb mountains. It's very rewarding. You can see the view. You feel you are making something, finishing something, managing something and also the peace and calm you get from the viewpoint. You feel so small and vulnerable as a human being. It's very clear when you see a huge mountain that you are a part of everything. It's clear how small we are and what we can not influence and how much we don't know.

Utmaningen hjälper Terese att må bättre

Terese: Det blir ju väldigt kallt vid havet på vintern om det blåser, men det gör det också mer dramatiskt. Det kan kännas som man blir lite rensad, tvättad av all skit som man har som är jobbigt.

Det är i och genom vädret som vi upplever landskapet. Vädret formar naturen och upplevelsen av det förändras av sol, regn, vind och gör det inbjudande eller ogästvänligt (Danell, 2014). Att vara fysiskt aktiv har visat sig ha stor effekt på psykisk ohälsa (Göteborgs Universitet, 2021). När det kommer till yttre utmaningar uppger många vinterbadare att de får minskad ångest av att kallbada. Forskare menar att kallbad sätter igång kroppens stresshormoner vilket gör att kroppen vaknar till, sedan utsöndras dopamin i hjärnan vilket får kroppen att slappna av och du känner dig lugn (nytimes, 2022)



Figur: 19. "Naturen är ganska bra på att spegla det man känner"-Sofia

Känslor som förknippas med att vara i naturen

Naturvistelse fordrar aktivitet vilket hjälper oss vara mer i våra kroppar och känslor och mindre i huvud och tankar. På detta sätt kan mönster av repetitiva tankar fokuserade på negativa känslor brytas och nya tankar uppstå (Stanford.edu, 2015). Känslorna beror på vad vi bär med oss, men påverkas också av det vi stöter på. Tillsammans med tankar formar känslor vår förståelse av verkligheten (Tuan, 1977).

Ashraf menar att hur man möter natur är en attitydfråga. På frågan "Kan natur vara ful?" svarar Ashraf: "Nej jag tror inte det. All natur i världen är fin, men det beror på ens känslor."

Ashraf: Det är många i Sverige som inte tycker om regn. Jag tror det beror på känslorna man har. Man borde tänka - Hur kan jag njuta av regnet?"

Möjligheten till spontanitet och överraskningar hjälper Camilla att få en närmare kontakt med sina känslor.

Camilla: Jag kan få alla känslor, beroende på vad man stöter på. Man är mer närvarande och är i sina känslor mer än uppe i huvudet. I en riktig naturupplevelse kan känslorna skifta. Det kan vara glädje, kärlek men också frustration och negativa känslor. Jag tror naturen gör att man kommer mer i kontakt med sina känslor. Det behöver inte vara naturen i sig som gör det, men naturen ställer till med lite situationer. Saker och ting processas i naturen som kan hänga ihop med att man behöver använda sin kropp och vara mera aktiv. Jag tror känslor sitter mycket i kroppen. Det aktiverar nya dimensioner av en

situation när vi behöver använda oss själva. Det är också så omedelbart och spontant. Det får direkt en konsekvens om något händer; Trampar man i vatten och blir blöt kan man inte göra något åt det. Man kan inte bara byta strumpa som man skulle hemma. Det kan överraska.

Naturen kan ge perspektiv när den skiljer sig från staden och vardagen. Där finns det tid och ett lugn som gör det möjligt att känna efter.

Gitte: Frånvaron av alla staden intryck och ljud gör att jag kommer in i ett annat tempo. Lugnet kommer både inifrån mig och utifrån. När jag kommer till en lugn plats i naturen känner jag hur upp i varv stadspulsen är. Den är lätt att vänja sig vid. I naturen är det lättare att bara sitta och vara och inte tänka så mycket. Meditation och naturupplevelse är ganska likt. Det är något man vill uppnå eller något man vill åt. Det är skönt för dig, för kroppen och hjärnan att känna mer, hindra tankeströmmarna och tänka mindre. Ofta hindrar man sig själv från att känna efter, men om man inte känner efter bygger det upp och en dag blir man utbränd.

Lugnet i naturen gör att Ching wen kan varva ner och återkoppla till sig själv

Ching wen: I feel calm, soothed; happy. Also a bit alone, but comfortable, aware and more connected to myself since there is less noise around me. There is calmness, but then there are surprises, unpredictability, challenge and it's rewarding. In the mountains it is more about challenge and unpredictability but in a forest that you know, if you have been there a few times before, it is more calm. Mushroom picking gives excitement though.

Naturen kan framkalla många olika känslor och upplevelser som tillåtande till allt. Den kan till och med framkalla stress som från rädslan att missa något eller inte få ut tillräckligt mycket av naturupplevelsen.

Sofia: Mest känner jag att jag bara vill ha mer. Jag kan bli stressad av att jag måste passa på. Som i det där vitsippehavet som jag måste lägga mig i i två timmar för att det händer så sällan. . . På ett djupare plan blir jag lugnare, mer närvarande, andas bättre, kan slappna av. Naturen är ganska bra på att spegla det man känner. Om man känner sig ledsen och går en promenad kan naturen vara med i det. Den är tillåtande, man kan få vara i det man känner. Det kan vara att naturen hela tiden lever och dör och själv är i en process. Om man är i en skog tex. den är både stark för den håller i sig och bara är där och samtidigt dör och föds igen. Jag känner en total förundran för allt som finns, som funnits hur länge som helst. Man vet inte om man ska fota det eller skrika.

Människor har utvecklats genom att förlita sig på naturen för existentiell, andlig och materiell uppfyllelse (Häggström, 2019). Att vara i naturen kan därför inge en känsla av sammanhang, att höra samman med andra arter och med hela universum (Thurfjell, 2020). Häggström (2019) skriver att det är trädens stora, stillsamma och orörliga kropp som frammanar en känsla av lugn, medan Thurfjell (2020) menar att naturens stärkande kvaliteter inte bara beror på en inneboende läkande kraft eller naturens skönhet, utan om förväntningar på att naturen ska ha en lugnande och helande inverkan, som en slags placeboeffekt. Thurfjell (2020) I pekar också på att naturen kan ses som en spegling av ens känslor och det inre landskapet. Tex kan kaotiska, karga eller snåriga landskap tilltala människor som mår dåligt och har ångest.



Figur: 20. Vacker natur är mer omtyckt.

Skönhetens betydelsen för upplevelsen

Denna punkt är viktig för alla informanter för en starkare upplevelse av natur. Vissa årstider upplevs som fulare än andra och flera säger "Det beror på vad man tycker" eller "beauty is in the eye of the beholder". Ashraf tycker att det mesta är vackert om det tas hand om och sköts bra. Det får inte ligga skräp i naturen tex.

Skönheten är en parameter för jämförelse för Camilla

Camilla: Naturen är inte alltid vacker. Det är inte så att jag tänker åh va ful den här skogen är nu när det är vinter, men det är lite för att jag vet hur det ser ut andra årstider och då kan jag nedvärdera den lite, men det kan också vara natur som inte är så fin, som till exempel buskar i stan.

Vad är det som gör den vacker?

Camilla: Eftersom jag är van vid svensk natur är det att när det är väldigt grönt något jag associerar med att det är vackert generellt. Det kan vara att ljuset är väldigt vackert den dagen, och så kan platsen vara

väldigt vacker. En gråtung dag kan det vara, jag skulle inte säga fult, men inte inbjudande och lite deppig liksom.

Ger det en starkare naturupplevelse om den är vacker?

Camilla: JA!

Natur utan synliga, mänskliga spår tycker Sofia är vackrast.

Sofia: Den är alltid vacker för den är så oförstörd. Då menar jag inte en park, de kan vara fula. ..När man åker långt norrut kommer man till områden med bara tall. Det är lite som livet. I sig är det väldigt vackert, men kan bli väldigt trött på att det är så mycket av det. Det tar aldrig slut och har för lite variation. Kanske också att när det blir så stort blir det överväldigande, som havet eller rymden. Man blir så liten och kan bara försvinna in i den. Det är vackert, men kan bli lite obehagligt.

Skönheten är inte det enda viktiga. För Ching Wen är den ständiga förändringen och livskraften källa till både skönhet och inspiration.

Ching Wen: it depends on how you view what is beautiful. I think nature is always inspiring. It is art by itself. It keeps changing. it's still but keeps changing every second. Leaves move in the wind, clouds move. There are many things you can reflect on when you are in nature.

Is beauty important for a nature experience?

Ching Wen: It's part of the whole attraction. I think it is more than that, but it is a part of it.

The forest is so vibrant, there are so many things happening and so much variety. To me it's very entertaining to see the different dimensions and angles. Color grabs my attention. And sound, like the wind. Movement is inspiring. And that they are there and take the space. They don't ask why. That is very inspiring. I'm fascinated by life and how determined it is to grow

Naturens skönhet kan ge upphov till starka känslor, inspiration och nya tankar. Det är ett mått mot vilket en kan mäta och rangordna sina naturupplevelser. I boken "Naturalistic planting design" (2019) hävdar landskapsarkitekten Nigel Dunnett att skönhet kan ge större acceptans för vildhet, men medger att skönhet är subjektivt. Hur urban natur ska skötas och utvecklas råder det delade meningar om eftersom människor ofta bedömer saker utifrån estetik (Ode et. at., 2002).

Nyckelaspekter

Informanternas upplevelser stämmer till stor del överens med det forskningen säger påverkar människors uppfattningar. Bakgrunden har stor betydelse för vilka naturtyper de uppskattar, saknar och vilka känslor de förknippar med att vara i natur. De flesta uppskattar de landskapstyper som de är mest bekanta med vilket stöds av Sjöholm (2014). De informanter som invandrat till Sverige har på många sätt anammat den svenska natursynen. T.ex. beskriver Ching-Wen att hon lärt sig hur hon ska uppskatta vildare natur och vara mindre rädd av sina svenska vänner.

Om preferensen är att uppleva natur ensam eller i grupp tror jag har att göra med informanternas bakgrund och personlighet. En del vill klara sig själv och inte störas av andras tankar medan andra vill dela upplevelsen med barn eller vänner. Okända människor däremot känner de flesta informanterna att de vill komma bort ifrån. Bullret och det stora antalet människor i staden känns klaustrofobiskt. Thurfjell (2020) lyfter att människor slipper tänka på de sociala förväntningar som finns i samhället om människors yttre, vilket är en del i lugnet de finner i naturen.

Den urbana människan beskrivs som splittrad (Sjöholm, 2014). Vilket kan kopplas till hur informanterna beskriver mötet med vildare natur. De tvångas då gå från huvudets rationella tänkande och arbetskrävande fokus, vilket blir synonymt med civilisationen, genom sina sinnen där de får kontakt med kroppen och känslorna. Detta beskrivs som "läkande" av Camilla (s.39) Detta innebär att de upplever att kontakten med kroppen tidigare varit bruten.

Att känna kontakt med naturen tycker informanterna endast kan ske genom att vara närvarande. De beskriver denna aspekt på olika sätt. Ashraf trycker på vikten av att släppa sin mobil och njuta av stunden. Sofia, Camilla och Terese beskriver att de hjälps av utmaningar i form av väder, vind och fysisk ansträngning för att känna av kroppen mer än tankarna. Tankandet hör till vardagens bekymmer och problemlösning, medan en sinnlig upplevelse har existentiella eller andliga anspelningar (Thurfjell, 2020).

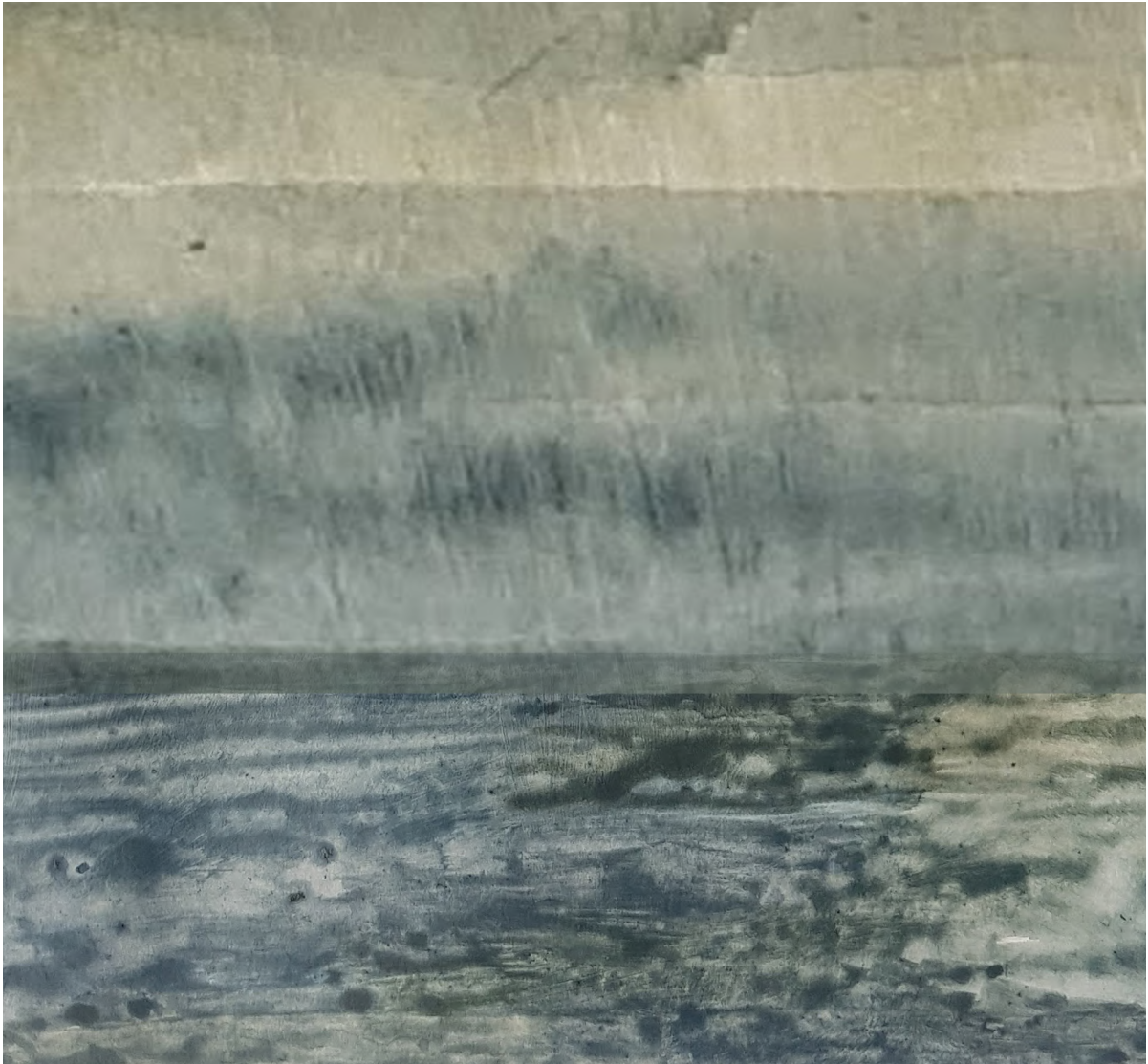
Nyckelaspekter är vad jag har uppfattat som viktigast för informanternas upplevelser av natur. Det är en tolkning av de sammanställda svaren och behöver inte nödvändigtvis vara något som alla har sagt något om. Egna iakttagelser av nyckelaspekterna används för att ge exempel på vad de kan innebära. De överlappar ofta med varandra och alla måste inte uppfyllas för att natur ska upplevas.



Figur: 21. Skogsbrynet. Blicken sugas in mot mörkret och den skuggiga världen som utlovas där inne. Människorna sitter i det ordnade landskapet mitt emellan

Vildhet

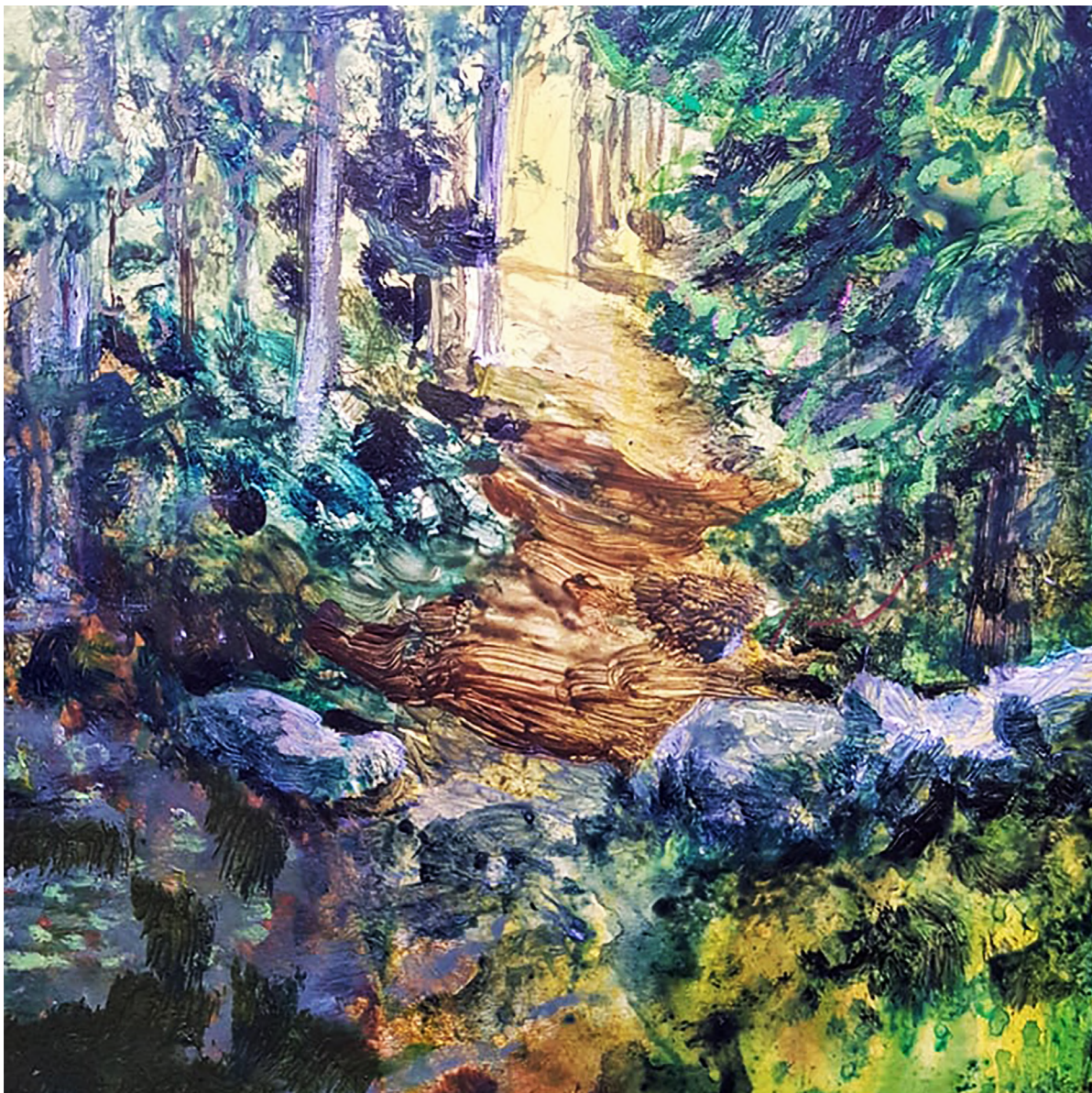
Centralt och övergripande för det som skiljer parken från naturen är det vilda uttrycket. Spontan växtlighet i vild, okontrollerad natur korrelerar med en frihetskänsla hos besökaren. Vildhet blir synonymt med det som är "äkta" och "oförstört", som inte är skapat av människor och som klarar sig själv. Vildhet står för växtkraft, där växtligheten ser spontan, ostädad och stökig ut. Döda grenar och träd finns kvar så att naturliga processer blir synliga med växtlighet som varierar i storlek och ålder. Natur ses som något rent och oförstört när människor inte blandar sig i. Det ska varken se designat eller skött ut eftersom synliga mänskliga ingrepp gör att dessa beslut kan ifrågasättas vilket kan vara distraherande. Staden och kulturen ses som det rationella, förnuftsstyrda och socialt kontrollerade och sociala medier, jobb och stress hör inte hemma i naturen. Utan den kontrollerade kulturella sfären som sköts utifrån normstyrda regler blir det lättare att slappna av och känna sig fri.



Figur: 22. Mystik är det vi inte kan förklara och förknippas med mörker och sådant som bara kan anas.

Mystik

Det skuggiga, dolda, det som bara kan anas skapar upplevelser av mystik i naturen eftersom det som är otydligt, som vi inte omedelbart förstår eller kan förklara sätter fart på fantasin. Mytiska varelser har alltid hört hemma i det vi inte omedelbart kan se och har oftast hört till skogens sfär. Mycket av Svensk folktro har sina rötter i människors möten med det oförklarliga i skogen som sedan har inspirerat berättelser och folkmusik (so-rummet, 2022).



Figur: 23. Är det en solig glänta som lockar?

Oförutsägbarhet

Behovet av att utforska och upptäcka blir sällan mött i en traditionell park. Natur som inte är omedelbart överskådlig inbjuder däremot till vidare utforskning. Oförutsägbarhet ger en spännande känsla av att något nytt kan hända i stort och smått, som att upptäcka hemliga rum, få oväntade möten med djur eller att hitta svamp eller bär.



Figur: 24. Genom aktivitet känner vi med hela kroppen och får nya dimensioner av naturupplevelsen.

Utmaningar

Det räcker inte alltid att bara gå ut i naturen för att känna sig nära den mentalt. Sättet att gå från betraktare till att delta i naturen sker genom aktivitet (Kupfer, 2003). Därför bör naturen innehålla element som bjuder in till olika aktiviteter och utmaningar. Utmaningen gör att vi känner att vi är med om något, åstadkommer eller klarar av något. Utmaningen kan vara liten, som att behöva se var en sätter fötterna, gå uppför en backe, balansera på stenar eller hoppa över en bäck eller stor som att gå ut i en storm, vinterbada eller klättra i berg.



Figur: 25. I omslutande grönska blir vi lugnare.

Avskärmning

Informanterna beskriver ofta naturen som vardagens motsats. Att komma bort från den gör att de kan släppa prestationskrav mot sin omgivning. Naturen ska vara omslutande. Då känns civilisationen långt borta vilket ger utrymme åt att vara lite för sig själv. Så lite som möjligt ska påminna om vardagslivet i materialval, skötsel och spår. Detta hjälper besökaren att känna att den är i en annan värld.

Området måste vara tillräckligt stort för att en ska känna att en är i naturen och kan stanna där en stund.



Figur: 26. Vid bärplockning kombineras många sinnesintryck.

Sinnlighet

Att uppleva naturen är en sinnlig upplevelse, men för att alla sinnen ska aktiveras behövs det saker som stimulerar dem. Exempelvis kan ett ojämnt underlag med ytliga rötter, stenar och gropar göra oss mer uppmärksamma på kontakten med marken. Dofter i naturen gör oss uppmärksamma på årstidernas skiftningar och naturens ljud, såsom vindens sus i bladverk och fågelkvitter är en del av helhetsupplevelsen som informanterna är ute efter.



Figur: 27. Varierade platser ger varierade upplevelser.

Variation

Variation bjuder på varierande upplevelser. Det kan innebära variation av växtlighet i olika nivåer med olika åldrar, arter och karaktärer. Öppna och slutna partier ger olika stämningar och känslan av att gå ut och in i rum med krontak. Täta partier av växtlighet skymmer sikten så att saker bara skymtar fram, vilket lockar en vidare. Variation i terrängen som ger utsiktsplatser och en kroppslig medvetenhet av markens lutning. Variation av form och färg, ljud och doft får besökaren att fundera över vad den ser och hur allt hänger ihop. Trädslag och naturtyper som kommer av variation av ståndorter vilket ger trovärdiga karaktärskiften såsom blött till torrt, öppet till slutet.



Figur: 28. På den smala stigen tvingas vi gå på led.

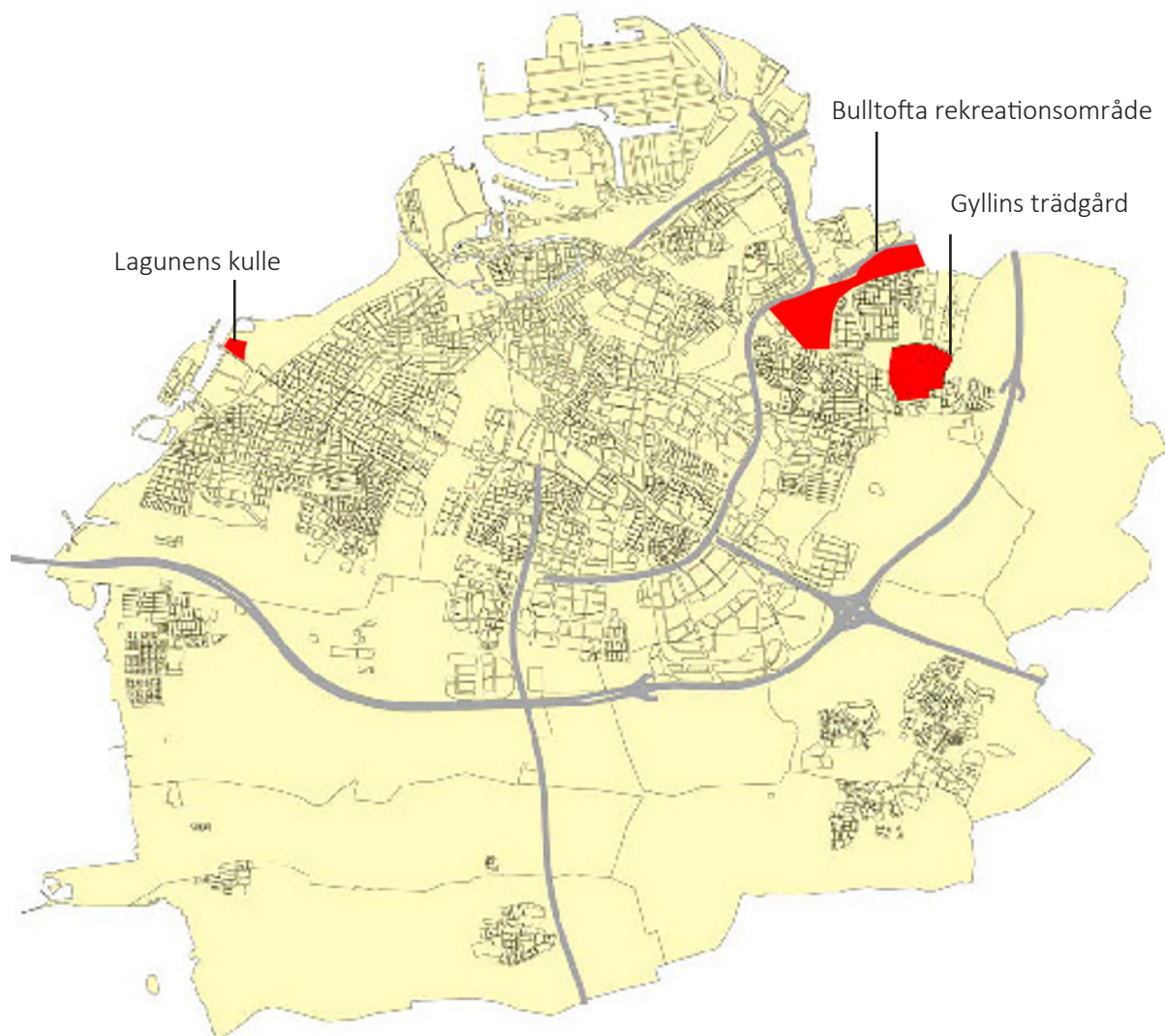
Stigar

I naturen rör en sig på ett annat sätt än på parkens lättframkomliga gångar. Naturstigar som slingrar sig fram mellan träd och är smala nog att vi tvingas gå på led, gör oss mer uppmärksamma på vår omedelbara omgivning. Att stigen inte är anlagd utan upptrampad är en viktig aspekt för känslan. När vi trampar på stenar, barr, löv och mossor låter underlaget oss känna och höra dess karaktär. Stigen är en trygghet i den okända skogen. Den signalerar att det går att ta sig vidare och ger möjligheten att vända om. Stigen är ett tecken på mänsklig närvaro, samtidigt som den för oss närmare naturen.

Sökandet efter vildare platser i Malmö

I sökandet efter vild natur i Malmö har jag hittat flera platser som känns vildare och naturlika än de vanliga parkfamiljerna. De vilda platser jag funnit i Malmö är väldigt olika sinsemellan eftersom de har uppstått både genom medvetna strategier såsom Bulltofta rekreationsområde eller är exploaterade områden som lämnats att förvildas, så som ett område bakom lokstallarna i Kirseberg, Gyllins trädgård och Neptunigången vid Västra hamnen. De här platserna tas inte upp som exempel av informanterna. Det kan bero på att de ligger för långt bort eller att de är omedvetna om dem eftersom de inte är de mest kända grönområdena i Malmö och i vissa fall lite hemliga.

Jag har valt att besöka tre platser i Malmö med olika karaktär för att se hur många av nyckelaspekterna de har och samtidigt se hur väl nyckelaspekterna fungerar som verktyg för att bedöma natur. Samtliga platser besöktes i början av September 2022



Figur: 29. Karta över platserna som undersöks i Malmö.

Gyllins trädgård

Gyllins trädgård är en naturpark på ungefär 25 hektar. Fram till 1970-talet drevs en av Europas största handelsträdgårdar där. Därefter köptes området av Malmö stad som, i väntan på exploateringsmöjligheter lämnade växterna att förvildas. När området skulle exploateras gjordes ett program för en naturpark av Tema arkitekter 2007 där en noggrann inventering och analys utfördes för att öka tillgängligheten för de många nya besökarna (Gatukontoret, 2008). Naturparken är välbesökt och det var mycket folk i omlopp när jag gjorde mitt besök vilket gjordes en solig söndag i början av September (2022).

Vildhet. Det överordnade intrycket är att Gyllins trädgård är mycket vildare än en traditionell park. Vegetationen har fått ett vilt uttryck av att ha fått växa ifred under så många år. På vissa håll är det dock synligt att träden blivit planterade då de står i raka rader. Det är också uppenbart att området sköts. T. ex. har ängarna nyss slagits och övriga ytor ger ett städat intryck. Det är en harmonisk och lugn plats med vacker, frodig och artrik växtlighet i varierande ålder och höjd. Det finns en känsla av permanens och en logik där och växternas vildhet är .

Mystik. Platsens historia som plantskola ger många mystiska och överraskande kvalitéer. Plötsligt stöter jag på en vägg av mörka idegranar inbäddad i lövträd bland ängar och björnbärssnår. Lager på lager historien ger ett djup till upplevelsen

Utmaning. Hela parken känns klart kulturpåverkad och det är ingen större utmaning att gå på de flata ytorna. Samtidigt känns naturen mer omslutande och påträngande på de upptrampade stigarna och att navigera mellan de många skiftande områden kan vara både spännande och utmanande de första gångerna.

Oförutsägbarhet. Besöket i Gyllins trädgård innebar flera överraskningar såsom möjligheten att plocka frukt och bär och fyndet i form av ett kaninskelett.

Sinnlighet. Det finns många ätliga bär och frukter vilket var extra tydligt vid mitt besök i början av september. Spår av upptrampat gräs och avbrutna grenar gjorde mig uppmärksam på ett stort bestånd av mogna björnbär. För att få sitta lite avsidat och inte riskera att bli störd av andra människor gick jag ifrån stigen och slog mig ner en bit in på en äng som inte blivit slagen. Det fanns mängder av olika sorters örter att studera och det mesta som hördes var lövsus och en och annan fågel, även om trafikljud också hördes i bakgrunden.

Variation. Gyllins trädgård har ett mycket varierande innehåll. Det finns en stor artrikedom där växtligheten varierar i höjd och kontrasterande karaktär. Det finns en mängd avskärmade rum och mindre områden med vitt skilda karaktärer som binds ihop med ett nät av stigar. Rumslighet bildas både inne i lövskogsdungar och på öppna platser som är tydligt avgränsade med vegetation runt om.

Stigar. Det finns flera ingångar till parken i form av cykelvägar, promenadstråk och stigar. Stigarna känns inofficiella vilket ger en känsla av att själv som upptäckt dem.



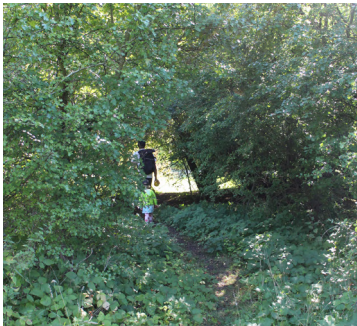
Figur: 30 . Angarna har nyligen slagits .



Figur: 31. Stig genom växtlighet på flera nivåer.



Figur: 32 . Ett rum i dungen med lek och sittmöjligheter.



Figur: 33. Den soliga platsen längre bort lockar en vidare på en stig igenom blåhallonsnår.



Figur: 34. Här får alla utom små barn ducka under grenar för att komma igenom till det öppna partiet.



Figur: 35. Stig igenom ängen



Figur: 36. Picknickplats på ängen.



Figur: 37. En av ingångarna till Gyllins trädgård går igenom ett rödeksbestånd.



Figur: 38. I kanten av en av ängarna växte björnbärsbuskar.

Lagunens kulle

Lagunens kulle är en del av Ribersborgsstranden som byggdes ut successivt från 1924 (malmo.se) och sedan byggdes ut ytterligare kring 1980 där det här området ingår (kartor.malmo.se). Det har alltid varit planlagt som rekreatiomsområde, men det framgår inte hur området har kommit att se ut som det gör. Det har inte ens ett namn. Jag har själv namngivit platsen eftersom den ligger på en kulle mellan Lagunens hundrastplats och Lagunens småbåtshamn.

Vildhet. Området utgörs av en kulle som är ljus och öppen med högt vildväxande gräs och spontant växande nyponbuskar, enstaka hagtornsbuskar och enstaka unga ekar. Nedanför den norra delen av kullen finns ett område med lövträd med bryn med bland annat körsbärsplomonn. De unga, fritt växande träden ger en känsla av förändring och ny växtkraft. Uppe på kullen syns havet som en blå strimma bakom gräset. När en närmar sig havssidan syns havet mer, men också att mötet med havet består av en hamn med vågbrytare. Inget skräp är synligt uppe på kullen och den största stigen ser ut att ha trimmade kanter.

Mystik. Den skuggiga ingången till träddungen ger ett mystiskt intryck. Därinne råder en helt annan stämning som totalt kontrasterar mot den öppna ljusa kullens. Eftersom platsen är dold och det finns en del större skräp så känns den övergiven av myndigheterna och möjligtvis ockuperad av någon annan. Det ger känslan av att det är en plats vid sidan av samhället. Detta kan vara både spännande, frigörande och skrämmande. Jag kände mig osäker på om jag fick vara där och jag hade inte velat gå dit på kvällen. Jag känner en kittlande spänning och det är verkligen en överraskande upptäckt, men det känns lite otryggt och det finns inte så mycket mer att utforska inne bland de glesa, enskiktade träden.

Oförutsägbarhet. För att vara ett så litet område finns det mycket att upptäcka. De många stigarna gör att det går att upptäcka nya ställen att gå på och känslan inne bland träden och uppe på kullen står i stark kontrast.

Utmaningar. Kullens lutning kombinerat med de mindre stigarna i det höga gräset gör att jag verkligen får känna hur jag sätter fötterna.

Avskärmning. Inga biltrafikljud hörs. Däremot hördes motorbåtar komma och gå i havet strax intill. Kullen är öppen och i söder står ett femvåningshus som är synligt från stigen på den sidan. På andra sidan känns växtligheten mer omslutande och stigen där verkar få färre fotgängare. Bland träden

nedanför kullen
jag mötte sporadiskt människor som var ute och promenerade under mitt platsbesök.

Sinnlighet. Vinden känns tydligt på kullen vilket också förstärker känslan av lä när jag går in mellan nyponbuskarna.

Variation. Intrycket är att växtligheten på kullen är likartad eftersom det bara finns buskar och gräs, men det ger

Stigar. En tydligare stig löper på två sidor över kullen, medan mindre upptrampade stigar går i sick-sack mellan buskarna. Det ger en annan känsla att gå på den största, rakaste stigen som också är på det mest öppna partiet



Figur: 47. Utsikt mot Lagunens hundrastplats som är en stor gräsyta öster om kullen.



Figur: 48. Mindre stig uppför kullen.



Figur: 49. Utsikt från den större stigen, mot havet och hus i söder.



Figur: 50. De större stigarna ser ut att klippas i kanterna.



Figur: 51. stigarna är knapps tynliga i det höga gräset.



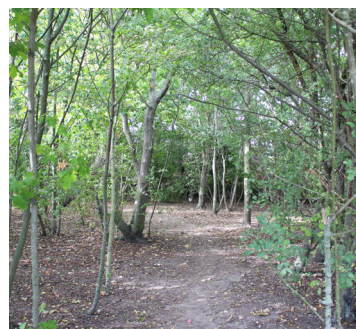
Figur: 52. En öppen rumslighet bildas mellan nyponbuskar och hagtorn i det höga gräset.



Figur: 53. Söderbrynet norr om kullen innehåller bl.a. körsbärspplommon.



Figur: 54. Öppning in bland träden.



Figur: 55. Inne bland träden skapas en rumslighet, men innehåller inte växtlighet i flera nivåer.

Bulltofta rekreatiomsområde

Bulltofta rekreatiomsområde ligger i östra Malmö och var tidigare ett flygfält omgivet av jordbruksmark. Parken anlades mellan 1983 och 1987 (Malmö stad, 2022) i en tid då naturlika planteringar var på modet. (Persson, 1981). Området är indelat i tre olika zoner: naturzon, parkzon och idrottszon. I naturzonen finns slutna och halvöppna lövskogspartier blandat med ängar och dammar. Området är lika stort som Malmös tre största parker Slottsparken, Kungsparken och Pildammsparken tillsammans (Malmö.se, 2022). De södra delarna av parken som ligger närmast entrén med träningsanläggning och café, är alla tillägnade olika gräsplankrävande bollsporter, samtidigt som parkens frisbiegolfbana genomkorsar de flesta trädgångar här. Det finns flera vägsystem i olika format med olika beläggningar. Större asfalterade cykelvägar och grusade små och stora gångvägar. Dessutom finns stigar som är belagda med flis och upptrampade stigar utan beläggning. Det märks att Bulltofta är ett välanvänt rekreatiomsområde. Trots att mitt besök var på en måndag förmiddag i början av september var det mycket folk i omlopp.

Vildhet. Där jag gick gav Bulltofta ett slitet och använt, men ordnat intryck. Träden och buskarna har tilldelats bestämda platser och mellan dem finns stora klippta gräsytor. I naturzonen var växtligheten omslutande, men inte påträngande så jag kunde röra mig obehindrat och hade god sikt mellan de glesa träden. Inne bland träden fanns inget busk eller fältskikt och på marken låg löv på bar jord. Det fanns inte så mycket att utforska längs stigen och den var inte särskilt utmanande.

Mystik. Jag upplevde inte mycket mystik i Bulltofta.

Oförutsägbarhet. I sportzonen gick jag igenom en trädgång. Där inne fanns en frisbiegolfkorg så det kändes inte som det var meningen att en skulle vistas där. I dungen fanns flera stora träd som hade blåst ned och låg hullerombuller. Några hade fortsatt växa medan andra hade dött. De var mäktigt att se stockar som liknade plockepinn på marken.

Utmaningar. Området är stort och tar ganska lång tid att gå igenom. Längre upp i parken mot nordöst finns en stor backe som på sommaren används som kohage. Där jag gick i naturzonen var marken plan med obefintlig markvegetation och det var väldigt öppet mellan träden så sikten var god.

Avskärmning. Buller från inre ringvägen och väg 11 strax intill pågår konstant i bakgrunden vilket tar bort från känslan att komma bort från civilisationen, men naturzonen var lummig och omslutande.

Sinnlighet. Runt den anlagda grusstigen som jag gick tillbaka på var omgivningen vackrare. Det märks att de har arbetat med att röja och hålla den öppen vilket resulterat i att den är lummigare och ger en känsla av att vara inbäddad i grönskan. Detta gör att siktlinjen ibland bryts och det blir starkare kontraster när solljuset kommer ner och skuggas ut om vartannat.

Variation. Bulltofta är ett stort grönområde med backar, öppna och slutna delar och har många olika funktioner. Däremot är växtligheten något likartad.

Stigar. Där naturzonen började hittade jag en stig som ledde in mot ett bryn. Inne bland träden var stigen var röjd, vilket tog bort från den vilda känslan, men det kändes ändå uppfriskande, som att röra sig "bakom kulisserna" då stigen löpte parallellt med den anlagda gången som gick att se ibland mellan träden.



Figur: 39 . Den anlagda stigen är inbäddad i frodig växtlighet.



Figur: 40. Inne under träden är det inte lika mycket variation.



Figur: 41. Många av trädgångarna längst i söder innehåller frisbeegolfkorgar



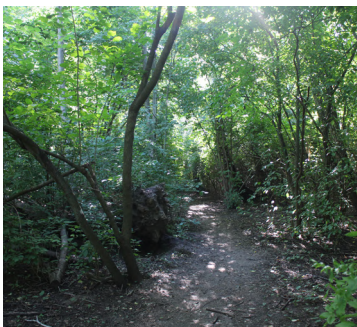
Figur: 42. Grönskan runt den anlagda grusstigen var händelserik och vacker.



Figur: 43. Breda grusvägar korsar naturzonen. Orienteringskontrollen på bilden och poängpromenadlappar som jag såg i närheten tyder på flitig användning.



Figur: 44. Stora omkullblåsta träd ligger som plockepinn på marken.



Figur: 45. Den upptrampade stigen var röjd på några ställen.



Figur: 46. Det var glest mellan träden och inget fältskikt runt den upptrampade stigen.



Figur: 47. Den upptrampade stigen mynnar ut i en sörr grusväg

Diskussion

Metod

Intervjustudie

Jag vände mig till Malmöbor för att jag själv bor i Malmö och uppfattar denna tydliga brist på vild natur omkring mig. Därför blev jag nyfiken på hur andra naturintresserade ser på saken. Det var viktigt för mig att informanternas bakgrund skiljde sig åt för att undersöka hur uppväxten påverkat deras förhållande till naturen och få en variation av erfarenheter, men svårigheten i att hitta människor som var villiga att ställa upp på intervjun betydde att det blev kraftig slagsida mot högskoleutbildade kvinnor i 35 års åldern. Enligt folkhalsomyndigheten, (2022) är det en grupp som är mest friluftsaktiv och har därmed högst andel friluftserfarenhet. Kvale och Brinkmann (2009) menar att forskaren bör intervjua det antal personer som behövs för att ta reda på det du vill veta, men att det kan vara svårt att få till exakt rätt antal. När avsikten är att utforska en inställning hos en grupp i befolkningen kan intervjuer genomföras tills man når en mättnadspunkt och inte får ut ny information av att intervjua fler, men tiden som finns tillgänglig är också en avgörande faktor (Kvale, Brinkmann, 2009). Denna "mättnadspunkt" har det varit väldigt svårt att få grepp om eftersom tidsramen för arbetet gjort det omöjligt att testa var den faktiskt ligger. Frågan är om jag råkat pricka in två personer som uppskattar utmaningen att gå ute på Ribban när det blåser storm i november, eller om det är vanligare än vi tror?

Eftersom den kvalitativa intervjuformen är tidskrävande, så fanns det inte tid att intervjua fler personer. De här sex personerna får därför representera Malmöbors längtan och önskningar om natur. Resultatet hänger på deras upplevelser och förmåga att uttrycka sig och min förmåga som intervjuare. Intervjuteknik är ett hantverk som tar tid och erfarenhet att lära sig (Kvale och Brinkmann, 2009).

De breda frågorna skulle verka som ett nät där jag kunde plocka ut de svar som svarar på min frågeställning. Jag tyckte att svaren ofta var så intressanta att det var svårt att sälla bland dem. Det har gjort att ämnet breddats snarare än smalnats av när bakgrund, kultur och erfarenheter varit så olika bland informanterna. Samtidigt innehåller Malmös befolkning väldigt olika grupper så det kändes viktigt och befogat att ha med många olika röster. En svaghet är att jag inte har med en informant som vuxit upp i Malmö.

Litteraturstudie

Det är ett sökande arbete. Därför har litteraturstudien fortlöpt under hela arbetet. Först för att hitta ingångar till frågorna och sedan för att hjälpa till att analysera svaren. Text och litteratursökning är tidskrävande och det är givetvis omöjligt för mig att ge en heltäckande överblick över all de studier som undersökt vad som påverkar människors preferenser. Forskning fokuserar ofta på en aspekt av ämnet vilket betyder att analysen hämtat stöd i de texter jag hittat eller fått rekommenderade och utelämnat andra som kan ha haft viktiga belysande teorier. Några av mina källor är gamla, T. ex. (Fredriksson, 1997, Johannisson, 1984, Balling, och Falk, 1982, Löfgren, 1999), men jag gjorde bedömningen att de fortfarande är relevanta för dagens situation då de utgör historiska redogörelser eller beskriver något i den svenska kulturen där tendensen finns kvar eller har ökat med åren vilket backas upp av nyare källor.

Platsbesök

Nyckelaspekterna fungerade bra som avstämning vid platsbesöken. Jag hade möjligtvis fått en liknande upplevelse utan dem, men de hjälpte mig att sätta ord på vad i det fysiska landskapet som påverkade min upplevelse och mina känslor. Mina utvalda platser är väldigt olika sinsemellan, vilket var bra för utvärderingen och jämförelsen, men eftersom Gyllins trädgård och framförallt Bulltofta är stora områden och jag spenderade ungefär lika mycket tid på varje, så hann jag inte ta mig runt och uppleva hela området. Därmed har jag missat delar och ger inte en fullständig bild av parkerna.

Resultat

Detta arbete har en tydlig antropocentrisk utgångspunkt vilket betyder att naturen har ett instrumentellt värde för människans intressen som därmed går före naturens (Stenmark, 2000). Det är de delar av naturen som kan ge oss mest upplevelser som efterfrågas. Ett begrepp som är sprunget ur en antropocentrisk syn är ekosystemtjänster, vilket beskriver de tjänster och den nytta som vi får av naturen (Hannerz, 2016). Rekreation och friluftsliv är exempel på sådana ekosystemtjänster. Att kalla vild natur för en existensiell ekosystemtjänst (Thurfjell, 2020) innebär synen att den är till för vårt välbefinnande. Ekosystemtjänster som begrepp är inte oproblematiskt. Kritikerna menar att uppdelningen av ekosystemtjänsterna gör att inte en helhetsbedömning ingår och biologisk mångfald kan därmed hamna utanför åtgärder som ska skydda andra ekosystemtjänster. Andra hävdar att konceptet innebär att när ekosystemen värderas ekonomisk så riskerar det att ge en missvisande bild av deras verkliga värde (Malmaeus et. al., 2015). Samtidigt ser Malmaeus et. al., (2015) att det finns en potential där analyser av ekosystemtjänster kan synliggöra hur beroende vi är av fungerande ekosystem.

Litteraturstudien visar att olika naturtyper varit efterfrågade allteftersom människors behov ändrats. Industrialiseringens och urbaniseringens rörelse bort från naturen har medfört en hierarkisk ordning där vild och orörd natur ses som vackrast och har förmåga att väcka flest känslor hos den moderna människan. Eftersom urbaniseringstrenden fortsätter att vara stark (SCB, 2015) så har vi idag kanske ett ännu större behov av vild natur som kan utgöra en motpol mot stadens rationella och effektiva värden. Som en slags existentiell ekosystemtjänst där människor blir återkopplade till naturens processer och cykler. Konijnendijk (2012) menar att vildare naturområden kan erbjuda en paus från samhällets kontroll och få igång lusten till äventyr och utforskning. Preferenser från Kaplan och Kaplans (1989) förklaringsmodell; sammanhållning, läslighet, komplexitet och mystik, finns i större utsträckning i vildare natur.

Sedan jag fick barn har min relation och mitt sätt att vistas i parkerna ändrats. Tillsammans med min treåring smyger jag in och ut ur buskar, vi letar spår, klättrar och upptäcker nya platser. Jag vill att han ska känna samma närhet till naturen som jag, trots att våra uppväxter skiljer sig så mycket åt. Därför gör vi ofta helgutflykter med bil eller cyklar till Ribban, eller Gyllins trädgård. På sommaren har vi med oss burkar att plocka bär i. När jag plockar vildväxande bär eller frukt, interagerar jag med, skapar minnen och känner mig nära Malmönaturen. Jag lär känna platser och vet var vi ska gå när nyponen eller blåhallonen är mogna. Detta är exempel på hur vildare natur gör oss mer förankrade i vår hemmiljö och vår platsidentitet (Knez et al., 2018).

Åtgärder som möjliggör nyckelaspekterna

Vildhet. För att åstadkomma ett vilt uttryck behöver träden variera i ålder, stå tätt och se ut att ha vuxit spontant. För att påskynda det vilda utseendet kan en använda sig av medvetet sned plantering,

stubbskottsbruk och tät växtlighet. Flerstammade inhemska arter med krokiga och vildvuxna uttryck som planteras oregelbundet för att ge sken av att ha vuxit spontant. Rotvältor kan flyttas till en ny plats för att visa att naturen har sin gång och mossbeklädda stenar, myrstackar och döda träd kan transplanteras från skogar utanför Malmö.

Mystik. För att åstadkomma mystik i en vild park kan sagor och platsens historia användas. Små ledtrådar om platsens förflutna tyder på ett historiskt djup och en förfluten tid. Fantasin sätts igång av dålig sikt, mörker, vridna trädgrenar, stenblock, rotvältor och hålor vars associationer förstärker den mystiska känslan på platsen.

Oförutsägbarhet. Denna aspekt är tätt förknippad med att få upptäcka saker på egen hand. Siktlinjer ska därför brytas och karaktärer kontrasteras så att upplevelsen av dem förstärks.

Utmaningar. Utmaningar kan skapas med krafrig markmanipulation där stora lutningar ger kullar med utsikt, backar att gå i och varierande ståndorter. En naturlig hinderbana där stenar måste klättras över, träd rundas och grenar duckas under gör att vi känner att vi är där på naturens villkor. "Hinderbanorna" kan ha olika svårighetsgrad för att inkludera ovana skogsbesökare.

Avskärmning. Stadens folkmassor kan ge en klaustrofobisk känsla som informanterna vill komma bort ifrån. Avgränsade rum så man på håll kan se om de är upptagna. Mänskliga spår kan också störa naturfriden, framförallt när det kommer till kvarlämnat skräp. Dessa spår bör minimeras med skötsel. Flera mindre avgränsade rum kan ge platser som känns mer intima och privata utan att ytan behöver vara så stor. flerstammiga buskar, Stubbskottsbruk och träd som rönn, slån, en, björk och tall bildar snabbt rumslighet eftersom kronorna är låga och täta.

Sinnlighet. Bryn med träd som Asp och Sälge främjar ett rikt fågelliv och ett mjukt underlag av barr, löv och jord dämpar ljud av fotsteg som annars hörs på grus och asfalt. Därför bör blad och döda växtdelar inte avlägsnas så att processerna kan följas med näsan såväl som med ögonen. Aktivitet kan ofta förstärka sinnesintrycken. Det kan t.ex. vara bär- eller svampplockning, picknick eller trädklättring. Förutsättning för naturens ljud, smak, doft och känsel ges av bl.a. dungar av vilda fruktträd kan överraska och ge en mystisk känsla av en övergiven kulturpåverkad plats. Doftande karaktärer som balsampoppel, myskmadra och vildkaprifol kan överraska och ge doftupplevelser.

Variation. Blandskog kan bjuda på stor variation blandat med grupper av träd som kan ge distinkta stämningar. Inslag av barrträd som gran, tall och en bidrar med mörka och mystiska partier medan lövlundar har ljusare och lättare stämningar med tydligare årstidsskiftningar.

Stigar. Stigar kan härma viltstigen som uppstår eftersom djuren snabbt behöver ta sig fram när de springer ifrån faror och går där det är bäst framkomlighet. Hinder som stenar och täta trädpartier gör stigen mer slingrande. Stigens dragning väljs ut och röjs för att hållas öppen.

Reflektioner kring platsbesöken

Undersökningen av vilda platser i Malmö visar att det finns platser som innehåller nyckelaspekterna för en naturupplevelse, men dessa områden är få, är okända eller ligger i utkanten av staden. Boverket (2007) skriver att 300 m har visat sig vara så långt som människor är beredda att gå för att de ska använda ett grönområde ofta. Därför skulle Malmö gynnas av att ha fler vilda grönområden där invånaruppleva naturen.

Bulltofta rekreatiomsområde. Vid mitt platsbesök i Bulltofta fanns en del brännässlor i brynen. I kombination med parkytorna omkring gav de ett oskött intryck och det fick mig att se brännässlorna

som ogräs. Detta gjorde mig fundersam. Är det för att Bulltofta ger en så tydlig parkkänsla som jag upplever dem som ogräs? Eller finns det växter som inte får finnas i en naturpark för att de redan är så tydligt kodade som ogräs eller som domesticerade trädgårdsväxter? Enligt Nassauer (1995) kommer fler att uppskatta platsen om besökare tolkar växtligheten som dekorativ snarare än vildvuxen eller ogräs, men av mina informanter är det just vildvuxenheten som efterfrågas.

Lagunens kulle. Den skräpiga dungen var en stor kontrast till den övriga öppna ytan. Detta är positivt eftersom det är spännande och överraskande, men kommunen bör undvika intrycket av att platsen är övergiven. Det vilda uttrycket borde snarare synliggöras så att det upplevs som en medveten strategi (Nassauer, 1995). Detta kan åstadkommas genom försiktig skötsel och informationsskyltar. Att hålla efter skräp och visst slitage är viktigast så att platsen signalerar att den är värdefull. Mänsklig omvårdnad med små ingrepp ger en bra känsla eftersom det signalerar att det finns människor närvarande som är omtänksamma och välvilliga och visar respekt för naturen.

Gyllins Trädgård: Gyllins trädgård innehåller många av nyckelaspekterna vilket gör den både omslutande, oförutsägbart och ger möjlighet till utforskning. Jag har förståelse för att ängarna slås för att hållas öppna, trots att detta ger ett lite mindre vilt uttryck. En möjlighet till mer variation emellan dem vore om några av dem betas istället.

Fördelar och nackdelar med nyckelaspekterna

Syftet med arbetet är att ta reda på vilka nyckelaspekter som utgör en stark och tydlig naturupplevelse för att se om dessa aspekter kan ge fler upplevelsevärden i urbana grönområden.

I intervjustudien har jag undersökt vilka kvalitéer i naturen som ger en stark naturupplevelse. Fokus har varit på upplevelsevärden där nyckelaspekter av dessa valts ut. Informanterna beskriver att vildare natur får dem att känna och uppleva mer än den traditionella parken vilket beror på att deras sinnen är aktiverade av fler utmaningar, större variation, fler överraskningar och oväntade situationer, starkare dofter och fascinerande vyer som den vildväxande naturen ger.

Hanne (2005) skriver att den urbana naturparken behöver både design och skötsel för att få "rätt" sorts vilt uttryck som stämmer överens med besökarens estetiska bild av hur vild natur ser ut, men vilken bild är den "rätta"? T.ex. skiljer sig informanternas uppfattning om vad en skog är och vad den får innehålla åt. De som har vuxit upp nära naturen i Sverige har en mycket tydlig bild av hur de tycker att skogen ska se ut och är mycket känsligare för vilka växtslag som bör och inte bör ingå. Längtan efter "riktig skog" betyder för flera informanter, och för mig, att gran och tall ska ingå i den. Eftersom granskog förknippas med troll, mystik och fara (Fredriksson, 1997), tänker jag att det inte enbart är granens estetiska kvalitéer som vi längtar efter utan den mystik och det mörker som den representerar.

Fler frågor uppkommer när nyanserna av nyckelaspekterna ska redas ut.

Hur vilt ska det vara? Graden av vildhet som informanterna ser framför sig kan jag inte veta. När de säger att skogen ska vara varierande, vildvuxen och rörig baserar de det på sina personliga erfarenheter. Självt upplever jag att jag hela tiden bedömer och rangordnar mina naturupplevelser och håller upp dem mot min barndomsskog. Vildheten som jag har träffat på i Malmö skiljer sig mycket från den. Är jag blind för Malmös stadsekologi för att naturkänslan är bortstädat? Eller för att skogen som jag har vuxit upp med är blandad granskog och därmed bara ser den som den "riktiga" skogen? Konijnendijk (2012) påtalar vikten av att ifrågasätta vems natur och vildmark det är som vi talar om. Vilka preferenser, fascinationer och rädslor ska vi beakta?

Var ska balansen gå mellan det omhändertagna och trygga, och det vilda och fria? Kan en naturpark se omhändertagen och vild ut på samma gång? Och hur kan en plats bli tillgänglig för fler besökare utan

att det förstör det vilda som är det som uppskattas på platsen? En svårighet när det kommer till platser med vild natur är om de blir mer välbesökta så försvinner något av deras värde (Fredriksson, 1997). Naturen riskerar att bli avmystifierad av anlagda leder och för mycket skötsel. Ett visst mått risk och det okända, icke-civiliserade gör att naturen förknippas med mystik och äventyr och uppmuntrar till tankar bortom det vardagliga (Fredriksson, 1997).

Flera informanter tar upp att rädsla är en starkare känsla som kan överskugga andra känslor. Ching-Wen säger att vara påläst minskar rädslan, vilket ger större frihet (s.29). Den okontrollerade naturen innebär mer spänning och fler risker. Naturen pushar en mot det man är rädd för och testar gränser som Sofia uttrycker det (s.40). Ashraf däremot anser att ansvariga myndigheter bör minimera riskerna. Riskerna i en naturpark är mindre än i större naturområden och att lita på att besökaren tar eget ansvar finns det exempel på i andra sammanhang. T.ex. sker bad på Ribban på egen risk. Om besökaren kan läsa av och ha förståelse för vilka aktiviteter platsen erbjuder, kan de förbereda sig och anpassa sig efter dem (Thurfjell, 2020).

Mystik kan bidra med upplevelser som varken behöver förstås eller förklaras. Som vid Lagunens kulle kan hemliga rum skapa både spänning och rädsla om det finns spår som tyder på att de är bortglömda eller övergivna. Det överraskande elementet är mycket positivt, men tryggheten stärks av skötselinsatser som skapar mer variation och ett mer omhändertaget intryck. Det kan vara svårt att planera för mystiska upplevelser och kanske har en gestaltad plats svårt att erbjuda överraskande moment just därför att de är skapade. I parkens begränsade utrymme är vi medvetna om att vi inte kommer gå vilse eller stöta på något stort djur. Den tryggheten tar bort ifrån spänningen att vara långt bort från civilisationen. Kraften i det oväntade är inte heller alltid en inneboende egenskap hos platsen utan kan komma utifrån t.ex. från väderfenomen som åska och dimma.

Informanterna säger att det ger mer att bli utsatt för stormvindar, utmaningar och risker, men jag tror inte de därmed alltid önskar sig dåligt väder eller oförutsedda motgångar. Det är snarare ett sätt att vara med om något som gör att de känner sig levande. Ansträngningen som kommer av utmaningar i naturen gör att upplevelsen berikas, men det är inte alla i samhället som klarar av dem. Tillgänglighet är eftersträvaransvärt i de flesta fall i samhället. Den här typen av park skulle gå åt motsatt håll. En del av poängen är att det SKA vara lite otillgängligt och svårt; Ett utmanande äventyr på egen risk.

Vi vill slippa känna oss iakttagna och övervakade därför behövs skyddade platser som är avskärmade från stadens buller, synintryck och andra människor. På många platser behövs det då både bullervall och vegetation vilket kan medföra stora kostnader. Boverket (2007) skriver för att områden ska upplevas som bullerfria krävs att de inte är för små samt att de ligger avskiljda från större trafikleder och andra bullerskapande element. Stadens folkmassor är något annat som informanterna vill komma bort ifrån. Mänskliga spår kan störa naturfriden, framförallt när det kommer till kvarlämnat skräp. Dessa spår bör minimeras med skötsel. Flera midre avgränsade rum kan ge platser som känns mer intima och privata eftersom ytan inte är så stor.

Entrén till naturparken ska utgöra en tydlig gräns mot staden runt omkring. Ingångar till naturen behövs för att göra den tillgänglig för oss och stigens start ska vara tydliga nog för att ovana människor ska våga sig in på den (Boverket, 2007). Anlagda stigar känns alltför lätta att ta sig fram på. Naturstigen är en upptrampad stig som låter besökaren känna underlagets form under fötterna. Vid blöta partier kan trampstenar läggas ut för att göra stigen framkomlig. Stigen blir ett tecken på mänsklig närvaro, samtidigt som den för oss närmare naturen. Den anläggs genom upprepad upptrampning och röjning om det behövs, och sköts för att inte växa igen. Vid en utflykt förde stigen mig ut till en större väg vilket gjorde att jag kände att jag kommit utanför naturen. När jag sedan gick längs den stora vägen önskade jag att det funnits en stig en bit in i grönskan vilket hade möjliggjort en bättre kontakt med naturen.

Några av åtgärderna blir motsägelsefulla när de ska tillämpas praktiskt. T.ex. kan en förklarande skylt

verka inbjudande för ovana naturbesökare och peka på en viktig funktion men tar samtidigt bort känslan av att få upptäcka något själv och signalerar att platsen är styrd och kontrollerad för den som har mer erfarenhet och söker efter vildhet. Skötseln bör fokusera på att främja eller bibehålla önskade karaktärer för att skapa eller bevara variation. Det kommer att främja en mångfald av växtslag, trädstorlekar och -åldrar och den rumslighet som skapas mellan dem (Skogsstyrelsen, 2015). Skogsstyrelsen (2015) påpekar också att det som uppfattas som fult ibland måste skapas för att framhäva det vackra.

Jag har gått till de vildaste platserna i Malmö och undersökt: Hur vilda är de? Det har varit ett sätt att testa hur bra nyckelaspekterna är för att bedömma naturvärden och chansen till naturupplevelser. Ibland har det varit svårt att hitta förbättringsåtgärder och det är ju egentligen inte de här grönområdena som jag har invändningar mot. Det finns många traditionella parker i Malmö som inte bjuder in till så varierade upplevelser eller utmanande aktiviteter som verkligen kunde bli hjälpt av förvildande åtgärder. Det hoppas jag också att någon gör. Här ser jag den största potentialen. Det finns redan stora träd så att fylla på med små plantor skulle kunna ge fler skikt och ett intryck av succession. Nyckelaspekterna kan användas som en metod för att utveckla vildare naturparker som ger mycket mer både för biologisk mångfald och i form av upplevelser för stadens invånare.

Slutsatser

Vildare natur i staden bör vara varierande, utmanande, händelserik och vacker för att den ska ge flest upplevelsevärden och locka människor att besöka den. Istället för att vara lättframkomlig bör naturen vara påträngande och få besökaren att använda sin kropp. Detta ställer vissa krav på besökarna. Förslagsvis kan stigarna ha olika svårighetsgrader. De praktiska hinder som finns i Malmö gör det svårt att realisera alla nyckelaspekterna som informanterna önskar sig. Utrymmet är litet, bullret påträngande, människorna för många och slitaget högt. Samtidigt är det just därför det så angeläget att de parker som finns har ett innehåll som akiverar och fascinerar och kan ge starka och varierade naturupplevelser. Att vistas i vild natur är en sinnlig helhetsupplevelse. Där finns det mycket som aktiverar våra sinnen, men i den urbana naturparken kan volymen behöva skruvas upp för att kompensera för att utrymmet är litet och besökarna många.

Såsom Ribersborgsstranden en gång konstruerades med enorma sandhögar som sedan fick formas av naturens krafter (Saltzman och Svensson, 1997) kan landskapsarkitekten ge ny natur en identitet med förankring i landskapet. Idag är det få som tänker på Ribbans sanddyner som onaturliga. Här har givetvis tid varit en viktig faktor. Tidens gång framträder tydligt i naturen där en konstant process av nedbrytning och tillväxt; förändring sker. Landskapsarkitektens roll kanske är att ge förutsättningarna och grundstrukturen för att sedan låta tiden gå och naturen förvildas. Rotvältan har lyfts av flera informanter som ett viktigt del som hör skogen till. Rotvältan väcker nyfikenhet och frågor. Ett mäktigt träd har mött en ännu mäktigare vind och blivit ett spår av naturens krafter. Det fallna trädet bidrar också med en ny upplevelse av ett träd och en ny kroppslig förhållning till det. Höjden har blivit en längd, kanske ett hinder, en sittplats eller starten på en koja. Genom att tillföra en rotvälta på platsen tillförs ett element som ger en känsla av vildhet och tid.

Källor

- Andrsson, P. (2009). Naturligt = bra? Funderingar över ett värdeladdat begrepp. I G. Halldén (red.), *Naturen som symbol för den goda barndomen* (s. 25–33). Stockholm: Carlsson.
- Annerstedt, M. (2011) Nature and public health – aspects of promotion, prevention, and intervention http://pub.epsilon.slu.se/8424/2/annerstedt_m_111109.pdf (hämtad 4.9.2021)
- Allwood, Jens. 1983a: "Naturen som metaforfält" i Allwood, Frängsmyr, Svedin (red) 1993 *Naturen som symbol*, Stockholm. Liber
- Balling, J.D. and Falk, J.H. (1982) Development of visual preference for natural environments. *Environment and Behavior* , 14, 5-28.
- Bengtson, P., Liljefors, M., & Petersén, M. (Eds.) (2018). *Bild och natur: Tio konstvetenskapliga betraktelser*. (Lund Studies in Arts and Cultural Sciences; Vol. 16). Lund Studies in Arts and Cultural Sciences. <http://www.academia.edu/36086927>
- Boverket, (2007a) *Bostadsnära natur - inspiration & vägledning*. tillgänglig: http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/Bostadsnara_natur.pdf [2021-10-14]
- Boverket, (2007b) *Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de?* tillgänglig: http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2007/landskapets_upplevelsevarden.pdf [2021-10-14]
- Buijs A.E., Elands B.H.M., Langers F. (2009) No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning*, 91 (3) (2009), pp. 113-123
- Charles C. (2009) *The Ecology of Hope: Natural Guides to Building a Children and Nature Movement*. Springer Science+Business Media, LLC 200 Hämtas: https://www.researchgate.net/publication/226396150_The_Ecology_of_Hope_Natural_Guides_to_Building_a_Children_and_Nature_Movement
- Danell, K. (2014). *Naturen för mig. Nutida röster och kulturella perspektiv*. Red. Katarina Ek-Nilsson, Lina Midholm, Annika Nordström, Katarina Saltzman & Göran Sjögård. Göteborg 2014. 383 s. Inb., ill. ISBN 978-91-86959-14-2. Svenska Landsmål Och Svenskt Folkliv, 109–
- Dunnett, N. (2019). *Naturalistic planting design : the essential guide*. Bath: Filbert Press
- Falk, J. (2016). Landscape Preferences. In: Weekes-Shackelford, V., Shackelford, T., Weekes-Shackelford, V. (eds) *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16999-6_2927-1
- Fredriksson, C. (1997). "Ursäkta, var är skogen?" : konsumtionslandskapets kulturella konstruktion. *Moderna landskap* / Katarina Saltzman, Birgitta Svensson (red)
- Giusti M, Samuelsson K (2020) The regenerative compatibility: A synergy between healthy ecosystems, environmental attitudes, and restorative experiences. *PLoS ONE* 15(1): e0227311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227311>
- Gobster, P.H., (2011). Appreciating urban wildscapes: towards a natural history of unnatural places. In: Jorgensen, A., Keenan, R. (Eds.), 2011. *Urban Wildscapes*. Routledge, Oxon, pp. 33-48.
- Gren, L. (Red.) (2010) *Samhällsförändringar och vården av natur och kultur. En debattskrift om natur- och kulturmiljövårdens utveckling under 100 år. Rapport från Riksantikvarieämbetet*. © Riksantikvarieämbetet 2010 ISBN 978-91-7209-571-7
- Gundersen, V.S., Frivold, L.H., (2008). Public preferences for forest structures: a review of quantitative

surveys from Finland, Norway and Sweden. *Urban Forestry & Urban Greening* 7, 241e258

Hannerz, M. (2016). Skogsskötselserien 15, Skogsskötsel för friluftsliv och rekreation. Jönköping: Skogsstyrelsen.

Hassoun, N. (2016) "Wilderness, the Wild, and Aesthetic Appreciation" . Philosophy Faculty Scholarship. 19. https://orb.binghamton.edu/philosophy_fac/19

Hasund, K.-P. (2019) Landskap – ett vidsträckt begrepp, En antologi om landskap, (red) Ihse M. Kungl. Skogs- och Lantbruksakademiens TIDSKRIFT nr 5 2019

Helmfrid, H. (2007) Natursyn: Tre svar på vad natur är. Rapport nr 1, SLU Uppsala
Tillgänglig: https://pub.epsilon.slu.se/9416/7/helmfrid_h_130207.pdf

Henne K.H, (2005). "New Wilderness" as an Element of the Peri-Urban Landscape.
I: Kowarik I, Kröner S (eds), *Wild Urban Woodlands*, pp 247-262, Springer –Verlag Berlin Heidelberg

Hägerhäll, C. (2005) Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I: Johansson, M. och Küller, M. (red.), *Svensk Miljöpsykologi*. Studentlitteratur AB, ss. 209-226.

Häggström M. (2019) Being in the forest—A matter of cultural connections with a natural environment. *Plants, People, Planet*, 2019;1:221–232. <https://doi.org/10.1002/ppp3.10056>

Johannisson, K. (1984) "Det sköna i det vilda: en aspekt på naturen som mänsklig resurs" i *Paradiset och vildmarken : studier kring synen på naturen och naturresurserna*, red. Frängsmyr, Tore (Stockholm: Libris, 1984), s. 15-81.

Jorgensen A. & Tylecote M. (2007) Ambivalent landscapes – Wilderness in the urban ineterstices *Landscape Research* vol. 32 nr 4 årg. 2007 sid. 443-462

Kaplan, Kaplan & Ryan. (1998). *With people in mind – design and management of everyday nature*. Washington D C: Island Press.

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

Knez I, Ode Sang Å, Gunnarsson B and Hedblom M (2018) Wellbeing in Urban Greenery: The Role of Naturalness and Place Identity. *Front. Psychol.* 9:491. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00491

Konijnendijk, C.C. (2012). *Urban Wildscapes* edited by Anna Jorgensen and Richard Keenan. *Journal of Regional Science*, 52 (3), 521–523. https://doi.org/10.1111/j.1467-9787.2012.00780_10.x

Kupfer Joseph H. (2003) Engaging Nature Aesthetically. *The Journal of Aesthetic Education* , Spring, 2003, Vol. 37, No. 1 pp. 77-89

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lidskog, R. & Sundqvist, G. (2011). *Miljösociologi*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Lundh, Lars-Gunnar, Montgomery, Henry & Waern, Yvonne, (1992) *Kognitiv psykologi* (Lund: Studentlitteratur, 1992), s. 35-38. s46-58

Löfgren, Orvar (1999) "Rum för resande." I: Tom O'Dell (red), *NonStop. Turism i upplevelseindustrialismen*

Malmaeus M. et. al., (2015) Ekosystemtjänster i miljökonsekvensbeskrivningar och samhällsekonomiska konsekvensanalyser. IVL Svenska Miljöinstitutet. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1552378/FULLTEXT01.pdf>

- Malmö stad, (2008) Programför naturpark Gyllins trädgård. Tillgänglig: <https://web.archive.org/web/20101214104651/http://www.gyllinstradgard.se/naturparken/naturparken.html>
- Meidenbauer, K. L., Stenfors, C. U. D., Young, J., Layden, E. A., Schertz, K. E., Kardan, O., Berman, M. G. (2019). The gradual development of the preference for natural environments. *Journal of Environmental Psychology*, 65, 101328.
- Moshtat, Y. (2008) Med andra ögon - Naturmöten med invandrare. Naturvårdsverket, RAPPORT 5808 • APRIL 2008. Tillgänglig: <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1623212/FULLTEXT01.pdf>
- Mårald, E. & Nordlund, C. (2016). Natur och miljö i nordisk kultur: några idéhistoriska nedslag. *Rig*, 99 (1), 1–
- Nassauer, J. I. (1995). Culture and changing landscape structure. *Landscape Ecology*, 10(4)
- Ode Å. K. & G. L. A. Fry. (2002). Visual aspects in urban woodland management. *Urban For. Urban Green*. 1: (2002) 15–24
- Persson, B. (1981). *Naturlika grönområden: en kursbok för undervisning eller självstudier*. Stockholm: Statens råd för byggnadsforskning
- Schantz, P. (2017). Den vidare nationalstadsparken: Ett friluftslandskap för framtiden In: Ann Pålsson (ed.), *Parkstaden: Stockholms landskap och stadens rum* (pp. 56-67).
- Simonsen, K. (2013). In quest of a new humanism: Embodiment, experience and phenomenology as critical geography. *Progress in Human Geography* February 2013 vol. 37, no. 1 10-26. DOI: 10.1177/0309132512467573.
- Sjöholm, C. (2014). Vad är en naturupplevelse? I L. Midholm, & K. Saltzman (Red.), *Naturen för mig. Nutida röster och kulturella perspektiv* (s. 309-315). Institutet för språk och folkminnen.
- Skogsstyrelsen (2015) Inspiration, tips och goda råd för skötsel av upplevelserika skogar. Tillgänglig: <https://www.skogsstyrelsen.se/globalassets/bruks-skog/olika-satt-att-skota-din-skog/skog-full-av-upplevelser.pdf>
- Stenmark, M. (2000), *Miljöetik och miljövard*. Lund: Studentlitteratur
- Svensson, B. & Saltzman, K. (1997). *Moderna landskap : identifikation och tradition i vardagen*. Stockholm: Natur och kultur.
- Swaffield, S., Meurk C. & Ignatieva, M. (2009). Urban Biodiversity in New Zealand: Issues, Challenges and Opportunities. *Urban naturmark i landskapet : en syntes genom landskapsarkitektur : festskrift till Clas Florgård*. 2. uppl. Hedfors, P. & Florgård, C. (red) Uppsala: Institutionen för stad och land, Sveriges lantbruksuniversitet
- Sörlin, S. (1991). *Naturkontraktet*. Stockholm: Carlssons Bokförlag
- Tamm, M. (2002) *Psykologi – om varför vi tänker, känner och handlar som vi gör* (Lund: Studentlitteratur, 2002)
- Thurfjell, D. (2020.) *Granskogsfolk: hur naturen blev svenskarnas religion*. Stockholm: Norstedts
- Tuan, Y. (1977). *Space and place: The perspective of experience*. London, UK: Edward Arnold.
- Tunón H. & Sandell K. (red.) 2021. Biologisk mångfald, naturnyttor, ekosystemtjänster. Svenska perspektiv på livsviktiga framtidsfrågor. CBM:s skriftserie 121, SLU Centrum för biologisk mångfald, Uppsala & Naturvårdsverket, Stockholm. SCB.se u.å.

Uddenberg, Nils, (1995) Det stora sammanhanget. Nora: Nya Doxa.

Van den Berg, A. E., and Konijnendijk, C. C. (2012). Ambivalence towards nature and natural landscapes, in *Environmental Psychology: An Introduction*, eds L. Steg, A. E. van den Berg, and J. I. M. de Groot (Chichester: BPS Blackwell), 67–76

Hemsidor:

Andersson, S. L., (2018) After Nature Harvard Graduate School of Design. Tillgänglig: <https://www.gsd.harvard.edu/event/stig-andersson/> [2021-10-15].

Folkhalsomyndigheten, (2022) Friluftsvanor i befolkningen <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsvanor-i-befolkningen/> [2022-08-10]

Göteborgs Universitet (2021) Fysisk träning effektiv behandling vid ångest [hemsida] 9 november. Tillgänglig: <https://www.gu.se/nyheter/fysisk-traning-effektiv-behandling-vid-angest> [2022-08-10]

Malmö stad, (2022). Detaljplan PL1322. Förslag till utvidgning och ändring av stadsplanen för sydvästra delen av Ribersborgsstranden. Tillgänglig: <https://malmo.se/Bo-och-leva/Bygga-och-bo/Detaljplaner/Pagaende-planarbeten-och-antagna-detaljplaner.html> (Hämtad 2022-08-13)

nytimes, (2022) Cold Water Plunges Are Trendy. Can They Really Reduce Anxiety and Depression? [hemsida] 20 februari. Tillgänglig: <https://www.nytimes.com/2022/02/20/well/mind/cold-water-plunge-mental-health.html> [2022-08-10]

SCB, (2015). Urbanisering – från land till stad. <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2015/Urbanisering--fran-land-till-stad/> [2021-09-06]

So-rummet, (2022) Folktro. Tillgänglig: [https://www.so-rummet.se/kategorier/religion/folktro](https://www.so-rummet.se/kategorier/religion/folkstro) [2022-01-06]

Svenska akademiens ordlista,(u.å.) Natur. Tillgänglig: <https://svenska.se/so/?sok=natur&pz=4> [2021-10-14]

Psykologiguiden (u. å.) Psykologilexikon, Självbiografiskt minne. Natur och Kultur. Tillgänglig: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon?Lookup=sj%C3%A4lvbiografiska%20minnet> [21-10-22]

Riksantikvarieämbetet (2019) Landskapets tidsdjup. Tillgänglig: <https://www.raa.se/kulturarv/landskap/allt-finns-i-landskapet/> (Hämtad 2021-11-05)

Figurer:

Figur 4: Google street view, (2022) Taipei, Taiwan ©2022 Google (Hämtad 2022-08-28)

Figur 5: Google street view, (2022) Norrköping, ©2022 Google (Hämtad 2022-08-28)

Figur 6: Google street view, (2022) Falun, ©2022 Google ((Hämtad 2022-08-28)

Figur 7: Google street view, (2022) Molde, Norge, ©2022 Google (Hämtad 2022-08-28)

Figur 8: Google street view, (2022) Kabul, Afghanistan, ©2022 Google (Hämtad 2022-08-28)

Figur 9: Google street view, (2022) Hisingsbacka, ©2022 Google, (Hämtad 2022-08-28)

Bilaga 1

Intervjufrågor

Jag vill undersöka hur olika människor upplever naturen för att hitta element som jag kan använda mig av som landskapsarkitekt, för att utveckla naturlika miljöer med uppskattade kvaliteter i en stadsmiljö.

Hur länge har du bott i Malmö?

Vad gillar du med Malmö?

Vad tycker du om Malmös parker och grönområden?

Hur ofta är du där?

Vad brukar du göra där?

Finns det någon park som du inte gillar? - Varför?

Finns det någon plats där du känner dig nära naturen i Malmö?

Finns det någon naturtyp som du saknar i Malmö?

Hur såg naturen ut där du växte upp?

Vad tyckte du om att göra i naturen som barn?

Vad tycker du om att göra i naturen nu?

Hur får man kontakt med naturen?

Vilken typ av upplevelser vill du få i naturen?

Finns det något som kan störa kontakten / upplevelsen?

Är en park natur?

Hur tycker du en park skiljer sig från natur?

Hur skiljer sig växtligheten i parken och naturen?

Hur tror du att vildhet påverkar dig?

Vilka känslor får du när du är i naturen?

Har du haft någon negativ upplevelse någon gång?

Har årstiden någon betydelse för vilka platser du söker dig till?

Vilken betydelse har det om du är ensam eller tillsammans med andra i naturen?

Vilka sinnen är inblandade i en naturupplevelse?

Är natur alltid vacker? -Vad är det som gör den vacker? -Vad gör den ful?

Ger det en starkare naturupplevelse om den är vacker?