



# Rum för återhämtning

– en undersökning av rekreativa faktorer i naturreservaten Hammarskog och Kronparken

---

*Rooms for Restoration*

*– a study of restorative factors in the nature reserves of Hammarskog and Kronparken*

MIRIAM SELIGSOHN

Självständigt arbete • 30 hp  
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU  
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
Landskapsarkitektprogrammet  
Alnarp 2023



# Rum för återhämtning

– en undersökning av rekreativa faktorer i naturreservaten Hammarskog och Kronparken

*Rooms for Restoration*

*– a study of restorative factors in the nature reserves of Hammarskog and Kronparken*

Miriam Seligsohn

**Handledare:** Anna Peterson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning  
**Examinator:** Mats Gyllin, SLU, Institutionen för människa och samhälle  
**Bitr. examinator:** Linnéa Fridell, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Omfattning:** 30 hp  
**Nivå och fördjupning:** A2E  
**Kurstitel:** Independent Project in Landscape Architecture  
**Kurskod:** EX0846  
**Program:** Landskapsarkitektprogrammet  
**Kursansvarig inst.:** Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

**Utgivningsort:** Alnarp  
**Utgivningsår:** 2023  
**Bilder och illustrationer:** Miriam Seligsohn, om inget annat anges

**Nyckelord:** naturreservat, återhämtning, friluftsliv, rekreation, folkhälsa

## Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## 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. Mer information om publicering och arkivering går att hitta 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.

# SAMMANDRAG

Människan har ett grundbehov av natur och miljö för vårt välmående vilket resulterat i exempelvis rehabiliteringsträdgårdar och arbete för en bättre utomhusmiljö med fokus på återhämtning. En plats som förespråkas som rum för återhämtning är naturreservat då de är en viktig arena för friluftsliv och rekreation. I det här arbetet, *Rum för återhämtning*, vandrar texten genom miljöpsykologiska teorier och naturreservat för att undersöka olika rekreativa faktorer som kan vara till gagn för landskapsarkitekter i framtida utformningar av naturreservat. Syftet med uppsatsen är att kvalitativt undersöka hur landskapsarkitekter kan ta hjälp av analysverktyg som rekreativa faktorer för att stärka en framtida utformning av naturreservat i största allmänhet. Att som landskapsarkitekter fördjupa dessa kunskaper för att miljön vi gestaltar ska kunna bidra till rekreation och på sikt främja folkhälsan. Genom platsbesök och promenader i naturreservaten Hammarskog och Kronparken i Uppsala Län undersöks de rekreativa faktorerna som återfinns i miljöpsykologisk forskning. Vad rekreativa faktorer är och huruvida det går att identifiera dem i naturreservaten Hammarskog och Kronparken blir till underlag för analys och diskussion. Med förståelse för miljön omkring oss, natur, hälsa, friluftsliv och rekreation kan vi expandera våra kunskaper i strävan att förbättra folkhälsan med hjälp av återhämtande rum. Arbetet visar att med hjälp av analysverktygen som tagits fram i denna uppsats så kan landskapsarkitekter närma sig att identifiera rum för återhämtning i naturreservat och med den kunskapen främja folkhälsan.

## ABSTRACT

Humans have a basic need for the nature and environment for our well-being which has resulted for example in rehabilitation gardens and the work for a better outdoor environment targeting recovery. Nature reserves are advocated as an arena for outdoor life and recreation. In this thesis, *Rooms for Restoration*, walks you through environmental psychological theories and nature reserves for exploring recreative factors that may be of use for landscape architects in future designs of nature reserves. The purpose with this thesis is to examine qualitatively how the use of restorative factors and analyses can contribute to future designs of nature reserves in general and with a deepen knowledge promote public health. With field studies in the nature reserves Hammarskog and Kronparken in Uppsala county, Sweden, the recreative factors of environmental psychology studies is examined. What the recreative factors are and how they are discovered in nature reserves Hammarskog and Kronparken will be the support ground for analyse and discussion. By understanding the surrounding environment, nature, health, outdoor life and recreation we are able to expand our knowledge in promoting public health with the help of rooms of restoration. This thesis shows that with the tools of analyse presented in this work landscape architect can approach the identification of rooms for restoration in nature reserves and with that knowledge improve the health of the people.

En lång väg har jag vandrat för att vara där jag är  
På villovägar jag hamnat  
Utan riktning utan mål  
Genom eld och svarta hål  
Jag ramlat här

Att vägen vara krokig för att det är så det är  
Och livet vårt är brokigt  
Många nyanser av svärta  
Genom hopp och lättja  
Jag landar här

Bortanför vägens ände en strimma av ljus där  
I världen jag vände  
Vågade välja den som gick fram  
Lämnade trasiga båtar i hamn  
Jag lyser här

Så över ett hinder jag foten trär  
Kliver av vinden  
Låter vatten skölja  
Och vågor bölja  
Jag stannar här

*Miriam Seligsohn 7/9 2022*







# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SAMMANDRAG  
ABSTRACT

-----

<b>DEL 1. INLEDNING</b> .....	10	<b>DEL 3. NATURRESERVATEN</b> .....	24
Förord	11	Naturreservatet Hammarskog, Uppsala	26
Bakgrund	12	Platsbeskrivning, Hammarskog	27
Mål och syfte	13	Platsbesök, Hammarskog	28
Frågeställningar	13	Rekreativa faktorer i Hammarskog	34
Metod	14	Naturreservatet Kronparken, Uppsala	36
Arbetets struktur	14	Platsbeskrivning, Kronparken	37
Kunskapsöversikt och litteratur	14	Platsbesök, Kronparken	38
Verktyg för Analys - Rekreativa faktorer	14	Rekreativa faktorer i Kronparken	42
Plats för analys	15		
<b>DEL 2. LITTERATURSTUDIE</b> .....	16	<b>DEL 4. DISKUSSION</b> .....	44
Miljön omkring oss	17	Resultatdiskussion	45
Natur, hälsa och friluftsliv	19	Metoddiskussion	47
Rekreativa miljöer	21	Avslut och nya frågeställningar	49
Rum i naturmiljö	21	Tack	51
Landskapets upplevelsevärden	22	Referenser	52

DEL 1

# INLEDNING

## FÖRORD

När jag bestämde mig för att skriva mitt examensarbete drogs jag automatiskt till ämnena natur, hälsa och miljöpsykologi. Det fanns då ett förslag att dra nya leder inom ett befintligt naturreservat som skulle främja rekreation och återhämtning och jag ställde mig själv frågan – hur går man tillväga då?

Som landskapsarkitekter lär vi oss att gestalta miljöer både estetiskt, funktionellt och rumsligt. Vi lär oss om skötsel och vård av natur och stadsplanering i olika skalor. Jag kände att för att kunna gestalta nya leder i ett naturreservat som just skulle främja återhämtning så behövde jag inhämta mer kunskap. Vad finns det för kunskapsresurser som kan hjälpa en gestaltning att främja rekreation? Vilka arbetssätt och teorier kan man använda sig av och ta stöd i? Vad finns det för befintliga återhämtande egenskaper i naturreservat som återfinns i miljöpsykologiska teorier?

Under utbildningen när man pratar om återhämtning så diskuteras det rehabilitering och terapitradgårdar. En rehabiliteringsträdgård jobbar ofta med en återhämtning som en konsekvens av något. Det var en intressant ingång att vända på det och utforska vad som görs för folkhälsan och således vad som görs innan som förebyggande åtgärd.

## BAKGRUND

Till folkhälsan används bland annat friluftsliv som en förebyggande åtgärd och för att möjliggöra friluftsliv så är naturreservat ett viktigt verktyg (Miljödepartementet, 2010). Att säkra människors tillgång till friluftsliv är en av anledningarna till att man skapar naturreservat. Idag utgör naturreservaten 85% av Sveriges skyddade natur och det finns över 5000 naturreservat i Sverige (Naturvårdsverket, 2023). Då många människor tilltalas av områden som är rika på naturupplevelser så görs satsningar på att skydda dessa och tack vare allemansrätten så är friskvård i naturen gratis. Naturreservaten är ett viktigt skydd för oss att bevara rik natur för framtida generationer. Friluftsliv har en bevisad effekt på folkhälsan och i och med att skydda sammanhängande rik natur möjliggör vi det för flera människor att ta del av den (Arby, G., 2006).

Ett naturreservat är ett skyddat område som anses ha ett högt värde och staten, eller kommunen i fråga, utgår från fem olika anledningar till att bilda ett naturreservat:

1. Bevara biologisk mångfald
2. Vårda och bevara värdefulla naturmiljöer
3. *Tillgodose behov av områden för friluftslivet*
4. Skydda, återställa eller nyskapa värdefulla naturmiljöer
5. Skydda, återställa eller nyskapa livsmiljöer för skyddsvärda arter (Skogsstyrelsen, 2022).

Som beskrivet behövs naturreservat för folkhälsan och bevarandet av dem är av yttersta vikt för att tillgängliggöra rum för återhämtning. För att som landskapsarkitekt kunna få förståelse för vad det är i en plats som ger den rekreativa egenskaper är det viktigt att veta vad det är i ett naturreservat som gör det rekreativt, varför platsen i sig är viktig beskriver skogsstyrelsen här ovan men vad gör naturreservatet till ett återhämtande rum?

I miljöpsykologin så finns det olika teorier om vad som gör en plats återhämtande och vad en plats har för rekreativa egenskaper. I denna uppsats beskrivs de rekreativa egenskaperna som ”Rekreativa faktorer” då de beskriver de miljöpsykologiska element som definieras som rekreativa och således konkretiserade som en faktor med möjlighet att påverka utgången av upplevelsen och i sin tur återhämtningen.

### SAMMANFATTNING BEGREPP:

”Rum för återhämtning” är en plats avsedd för rekreation

”Rekreativa faktorer” är de egenskaper på en plats som ger återhämtning.



## MÅL OCH SYFTE

Mitt mål med examensarbetet är att undersöka naturreservaten Hammarskog och Kronparken i Uppsala Län som rum för återämntning med hjälp av att identifiera rekreativa faktorer samt analysera huruvida dem samspelar med de rekreativa faktorerna som återfinns i miljöpsykologisk forskning.

Syftet är att få en ökad förståelse kring hur landskapsarkitekter kan ta hjälp av analysverktyg som rekreativa faktorer för att stärka en framtida utformning av naturreservat i största allmänhet. Att som landskapsarkitekter fördjupa dessa kunskaper för att miljön vi gestaltar ska kunna bidra till rekreation och på sikt främja folkhälsan.

## FRÅGESTÄLLNINGAR

### HUVUDFRÅGA:

Hur kan landskapsarkitekter identifiera rum för återhämtning i naturreservat för att främja folkhälsan?

### DELFRÅGOR:

Vad finns det för teorier kring rekreativa faktorer inom miljöpsykologisk forskning?

Vilka rekreativa faktorer kan man använda som analysverktyg?

Går det att identifiera rekreativa faktorer i naturreservaten Hammarskog och Kronparken i Uppsala med hjälp av analysverktygen?

# METOD

## Arbetets struktur

Uppsatsen är uppbyggd på fyra kapitel: Inledning, Litteraturstudie, Naturreservat och Diskussion.

I del 1 – Inledningen introduceras bakgrunden till arbetet samt mål, syften, frågeställningar, metod och ”Verktyg för analys” som är en sammanställning av de rekreativa faktorer som jag jobbat vidare med utifrån litteraturstudien.

I del 2 – Litteraturstudie presenteras olika delkapitel: Miljön omkring oss, Natur, hälsa och friluftsliv, Rekreativa miljöer, Rum i naturmiljö och Landskapets upplevelsevärden.

I del 3 – Naturreservat redovisas platsbeskrivning, platsbesök och rekreativa faktorer för respektive naturreservat.

I del 4 – Diskussion följer en jämförande analys av naturreservatens rekreativa faktorer och en reflekterande diskussion om arbetet som helhet. Kapitlet avrundas med ett avslut och vidare frågeställningar.

## Kunskapsöversikt och litteratur

För att undersöka sambandet mellan rekreation, återhämtning och naturreservat inleddes arbetet med en insamling av miljöpsykologiska teorier i litteraturen för att få en fördjupad kunskap om hur och varför människan påverkas av naturen och vad som kan räknas till rekreativa miljöer. För att kunna besvara den första frågeställningen i arbetet vände jag mig till litteratur som behandlar natur, hälsa, stress, återhämtning, trädgårdsterapi, psykologi, friluftsliv och rekreation. Det var viktigt att försöka få en bredd av olika källor som tangerar begreppet rekreation då området är komplext, utan en universell definition.

Litteraturstudien är fördelad på olika kapitel: Miljön omkring oss, Natur, hälsa och friluftsliv, Rekreativa miljöer, Rum i naturmiljö och Landskapets upplevelsevärden.

Utifrån litteraturstudien sammanfattade jag viktiga faktorer som tas upp inom miljöpsykologin för hur en plats kan vara rekreativ. Jag valde ut två olika teorier för hur en besökare kan uppleva landskapet och sammanställde dem som ett analysverktyg.

## Verktyg för analys: Rekreativa faktorer

För att få fram ett verktyg att analysera naturreservaten med har jag valt ut rekreativa faktorer från litteraturstudien. Utifrån litteraturstudiens delkapitel ”Miljön omkring oss” kommer jag använda mig av Kaplan, Kaplan & Ryans fyra olika kvalitéer som behövs för att karakterisera rekreativa miljöer från boken ”With People in mind” (1998) som ett verktyg för analys:

1. **FÖRFLYTTNING**, KÄNSLAN AV EN ANNAN VÄRLD, ANTINGEN MENTALT ELLER FYSISKT
2. **OMFATTNING**, KÄNSLAN AV YTA OCH OMFÅNG
3. **FASCINATION**, KÄNSLAN AV NYFIKENHET OCH TJUSNING INFÖR VATTEN OCH LJUS, FLORA OCH FAUNA
4. **ÖVERENSSTÄMMELSE**, KÄNSLAN ATT MILJÖN TILLHANDAHÅLLER DET EN SÖKER

I det sista delkapitlet i litteraturstudien ”Landskapets upplevelsevärden” (2007) sammanställer Boverket femton olika kvalitéer som människor värderar högst i grönområden med fokus på återhämtning. Kvalitéerna delas in i fyra olika upplevelsevärden och de fyra värdena tar jag med mig som ett verktyg för analys:

1. **OSTÖRDHET I EN VARIATIONSRIK MILJÖ**  
OSTÖRDHET, STORT OCH FRITT, FRITT FRÅN BULLER, VARIATIONSRIK MILJÖ, VACKERT

## 2. NATURPRÄGLAD MILJÖ

TRÄDRIKT, VÄXTER OCH DJUR I NATURLIG MILJÖ,  
NATURARTAT OMRÅDE, LUGN OCH FRIDFULL KARAKTÄR

## 3. MÖJLIGHET TILL ÅTERHÄMTNING

MÖJLIGHET ATT BLI UPPIGGAD OCH BÄTTRE TILL MODS,  
MÖJLIGHET ATT BLI LUGNAD OCH AVSPÄND,  
MÖJLIGHET ATT HÅLLA SIG I TRIM OCH ATT VARA FRISK

## 4. TRYGGHET I EN VÄLSKÖTT MILJÖ

PARK MED GRÄSMATTOR, ATT DET ÄR STÄDAT, TRYGG  
OCH SÄKER MILJÖ

Totalt är det åtta olika faktorer som tillsammans  
utgör de rekreativa faktorerna jag väljer att gå  
vidare med och använder som analysverktyg att  
applicera på valda naturreservat.

### ANALYSVERKTYG: ÅTTA REKREATIVA FAKTORER

FÖRFLYTTNING

OMFATTNING

FASCINATION

ÖVERENSSTÄMMELSE

OSTÖRDHET

NATURPRÄGLAD MILJÖ

MÖJLIGHET TILL ÅTERHÄMTNING

TRYGGHET I EN VÄLSKÖTT MILJÖ

## Plats för analys

Naturreservat som en bra plats för rekreation och återhämtning (Naturvårdsverket, 2021) är arbetets utgångspunkt. Som plats för analyser av de rekreativa faktorerna har jag valt Hammarskogs naturreservat (s.26) och Kronparkens naturreservat (s.36), som båda är belägna i Uppsala kommun. I mina val av naturreservat har jag strävat efter att välja två naturreservat som skiljer sig åt, geografiskt med ett centralt och ett utanför staden, storleksmässigt och även landskapstypsmässigt för att få en vidd på de rekreativa faktorerna. Eftersom naturreservaten är valda utifrån deras olikheter kommer det påverka den sammanfattande analysen av dem.

Båda områdena innehåller ett antal olika leder och därför har jag valt att analysera det jag identifierat som huvudslingor som sträcker sig genom naturreservaten, då jag utgått från att det är dem som använts mest. I Hammarskogs naturreservat valde jag att analysera (A) Dalbyviksspången/Fågelvägen och (B) Lätta stigen/Stora Kärret som tar besökaren igenom olika landskapskaraktärer. I Kronparkens naturreservat valde jag att analysera delar av ”Gula Stigen” i den nordöstra delen som gränsar till Ångströmlaboratoriet.

Genom fysiska platsbesök genomfördes promenader längs med naturreservatens olika leder där jag fotograferade miljöerna. Som komplement antecknade jag även en beskrivning

under promenaden med mina olika intryck av omgivningen och landskapet. Beskrivningen tar avstamp i de landskapskaraktärsanalyser, platsbesök och områdesanalyser vi lärt oss praktisera under utbildningen som t.ex. områdets uppbyggnad, rörelser, riktning och målpunkter, rymd och omfång, gränser, markanvändning, skala, vegetationsskikt, perception, känsla, estetik etc.

Med litteraturstudien och platsbesöken från naturreservaten som underlag appliceras analysverktyget ”åtta rekreativa faktorer” i delkapitel 3 - Naturreservaten (s.34 och s.42). Genom att analysera naturreservaten utifrån de rekreativa faktorerna och appliceras således vetenskapliga teorier på befintliga platser. Efter att analyserna redovisats följer en avslutande diskussion som behandlar huruvida de rekreativa faktorerna i respektive naturreservat är väsentligt eller inte, vad det kan betyda och vad man kan ta med sig från arbetet.

DEL 2

# LITTERATURSTUDIE



## MILJÖN OMKRING OSS

Inom fältet miljöpsykologi så beskrivs hur, varför och på vilket sätt som vår miljö påverkar oss. Alltifrån hur vi rör oss i en stad, hur vi tar oss från punkt a till b och hur vi registrerar vår omgivning. Forskning har gjorts för att påvisa varför naturen har en så god effekt på oss och är så välgörande för människors hälsa. Varje dag påverkas vi både fysiskt och psykiskt av den miljö vi har omkring oss och på så vis har den en direkt effekt på hur vi mår. Med hjälp av våra sinnen registrerar vi vår omgivning genom bland annat hastighet och riktning, temperatur och textur, luftfuktighet och taktilitet (Grahn & Stigsdotter, 2010).

Den riktade uppmärksamheten och den oriktade uppmärksamheten, eller fascination, som Stephen och Rachel Kaplan etablerat som miljöpsykologiskt begrepp, är ett sätt att inhämta information. Utifrån sinnesintrycken vi får försöker vi förstå miljön omkring oss och i en urban miljö med brus, buller och många varierade intryck tenderar sinnen att gå på högvarv – vi blir stressade och kroppen försätter sig i försvar. Vår uppmärksamhet är hela tiden riktad vilket i sin tur kräver mycket energi. Den oriktade uppmärksamheten, i motsats till den riktade, har istället en förmåga att ge energi och vi har möjlighet att vila upp vår koncentrationsförmåga när vi inte behöver anstränga oss för att fokusera (Kaplan & Kaplan, 1982). Att konstant utsättas för riktad uppmärksamhet och ha få möjligheter att samla

ihop koncentrationsförmågan leder i sin tur till mental trötthet, en direkt konsekvens av bristen på återhämtning (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998). En miljö som kontrasterar till den vardagliga och eventuellt krävande miljö vi oftast befinner oss i, som förflyttar oss psykiskt och gärna geografiskt, kan främja återhämtning (Hartig, T., 2005).

Människor med mental trötthet har en bättre förmåga att återhämta sig i naturmiljöer då natur ger oss en känsla av omfattning oavsett om den är tillrättalagd eller ej (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). I boken ”With People in mind” beskriver Kaplan tillsammans med Robert L. Ryan fyra olika kvalitéer som behövs för att karakterisera rekreativa miljöer: *Förflyttning*, känslan av en annan värld, antingen mentalt eller fysiskt, *Omfattning*, känslan av yta och omfång, *Fascination*, känslan av nyfikenhet och tjusning inför t.ex. vatten och ljus, flora och fauna och *Överensstämmelse*, känslan att miljön tillhandahåller det en söker (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). I studien ”Stress recovery during exposure to natural and urban environments” (Ulrich et al., 1991) visar man resultat på hur personer som vistas i natur har en förmåga att återhämta sig snabbare än de som vistas i urbana miljöer. I studien har man både gjort fysiska mätningar på hälsotillståndet samt intervjuer om känslorna som personerna upplevt.

En viktig aspekt som Catherine Ward Thompson beskriver i sin artikel ”Playful nature” är att vår koppling till natur som barn har stor inverkan på hur vi som vuxna söker oss till natur för terapeutiska och rekreationella aktiviteter (Ward Thompson, C. & Travlou, P, 2007). Det är således inte självklart att en person söker sig just till naturen för återhämtning om man inte har haft naturen som referens för avkoppling under sin uppväxt. I samma studie lyfter Ward Thompson också fram att många känner sig avslappnade i natur och skog, att man där får möjlighet att vara själv och komma ifrån sin vardagsmiljö.

*”Vår koppling till natur som barn har stor inverkan på hur vi som vuxna söker oss till natur för terapeutiska och rekreationella aktiviteter”*

Ward Thompson, C. & Travlou, P. (2007)



*Bild 1. 3-åring som åker skidor för första gången*

*Foto: Sara Högsten*

## NATUR, HÄLSA OCH FRILUFTSLIV

I avhandlingen ”Nature and Public Health – aspects of promotion, prevention, intervention” (2011) sammanfattar Matilda Annerstedt, doktor i landskapsplanering med inriktning folkhälsa, vikten av tillgång till naturområden utifrån flera olika aspekter: minskad stress, mer fysisk aktivitet, bättre koncentrationsförmåga, bättre humör och helt enkelt bättre kapacitet att klara av vardagen. Naturen som resurs för att förebygga stress och utbrändhet blir alltmer viktig idag då den stressrelaterade psykiska ohälsan räknas till en av våra största folksjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2023). Att främja sin egen återhämtning har en god effekt på vår mentala förmåga, där kommer natur och friluftsliv in i ekvationen då det är ett bra spelrum för återhämtning. Friluftsliv och platser avsedda för friluftsliv skapar rum för återhämtning och avkoppling (Schibbye, B. & Saxgård, T., 2007).

Mycket av den praktiska gestaltningen och planeringen kring återhämtning som finns handlar om rehabilitering och omsorg av människor som redan är sjuka på något sätt och rehabiliteringsträdgårdar kan fungera vårdande för en specifik grupp (Stigsdotter, U., 2005). Olika grupper av människor har olika förutsättningar och deras behov av rehabilitering måste därför bemötas på olika sätt. I dokumentationen ”Så mycket upplevelse med så enkla medel!” (Kågström, M., 2019) diskuterar man synergier mellan att guida

folk med hjälp utav naturen för att väcka känslor och att guida i naturen för att väcka känslor inför naturen.

Att vi som människor mår bra av att vistas i natur och grönska är något som många kan hålla med om. Inte minst har man visat på att naturen har en positiv effekt på vårt välbefinnande då den både har möjlighet att främja fysisk aktivitet och stimulera vår mentala hälsa i det avseendet att den skänker avkoppling och bidrar till att förebygga stress och utbrändhet (Miljödepartementet, 2010). Naturområden i sig genererar på så sätt positiva hälsoeffekter för individen och samhället i stort, vilket i förlängningen gynnar den allmänna folkhälsan. I linje med det formulerade Sveriges regering, 2010, gemensamma mål i propositionen ”Framtidens friluftsliv” där resurserna som satsas på forskning kring friluftsliv ämnade resultera i ett underlag riktat åt myndigheter och andra verksamheter för att bevara och utveckla förutsättningarna för friluftsliv i Sverige (Miljödepartementet, 2010). Propositionen ledde i sin tur till att samma regering år 2012 sammanfattade en skrivelse om 10 mål för friluftspolitiken som överlämnades till riksdagen. Målen är utformade för att kunna vara mätbara så att olika myndigheter och institutioner kan jobba vidare med framtidens friluftsliv (Miljödepartementet, 2012). De tio målen som man enats om är följande: se Tabell 1.

MÅLFORMULERING	GENOM MÅLET VILL POLITIKEN
1. Tillgänglig natur för alla	1. Att alla människor ska ha möjlighet att vistas i och njuta av natur- och kulturlandskapet.
2. Starkt engagemang och samverkan	2. Sätta individens personliga val och engagemang i centrum.
3. Allemansrätten	3. Värna allemansrätten och att allmänhet, markägare, föreningar och företag har god kunskap om allemansrätten.
4. Tillgång till natur för friluftsliv	4. Säkerställa möjligheter till friluftslivet genom hållbart brukande, fysisk planering och bevarande.
5. Attraktiv tätortsnära natur	5. Värna tillgången till attraktiv natur i och i närheten av tätorter. Allmänheten ska ha tillgång till grönområden och ett tätortsnära landskap med höga frilufts-, natur- och kulturmiljövärden.
6. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling	6. Att friluftsliv och turism bidrar till att stärka den lokala och regionala attraktiviteten och medverkar till en stark, hållbar utveckling och regional tillväxt.
7. Skyddade områden som resurs för friluftslivet	7. Göra naturområden attraktiva för friluftsliv och rekreation.
8. Ett rikt friluftsliv i skolan	8. Att förskolor och skolor bedriver friluftslivsverksamhet och undervisning om förutsättningar för en god miljö och hållbar utveckling.
9. Friluftsliv för god folkhälsa	9. Skapa goda förutsättningar för människor att vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet.
10. God kunskap om friluftslivet	10. Säkra tillgången till etablerad forskning och statistikinsamling kring friluftsliv.

En av myndigheterna som jobbar med målen är Naturvårdsverket. Naturvårdsverket arbetar för att tillgängliggöra naturen för flera och att utveckla friluftslivet i skyddade områden, dels av kunskapsbyggande skäl då vi genom att nyttja naturen har möjlighet att förstå den, uppleva dess mångfald och komplexitet och på så sätt få förståelse och insikt om värnandet av miljön och det pågående naturvårdsarbetet. Genom att få ut människor i naturen så vinner man inte bara kunskap som får förankras, utan även de hälsofördelar som man får av att folk är ute och rör på sig, samt stressar ned (Naturvårdsverket, 2021).

*Tabell 1. De tio målen för friluftslivspolitikerna.*

*Källa: Naturvårdsverket 2020-11-23*

## REKREATIVA MILJÖER

För att kunna utveckla rekreativa miljöer måste man få förståelse för vilka typer av miljöer och vilka kvalitéer som har betydelse för invånarna (Grahn, P. & Stigsdotter, U., 2010). Mycket av forskningen som görs idag är inriktad på stadsplanering då det är i staden de flesta bor idag. I Kevin Lynchs bok ”The image of the city” beskriver han de element i staden som är centrala för att kunna läsa av vår omgivning. Han lyfter *leder* (paths), *kanter* (edges), *distrikt* (districts), *knutpunkter* (nodes) och *landmärken* (landmarks) som viktiga komponenter för vår orientering (Lynch, K., 1968).

Behovet av att kunna strukturera vår miljö och skapa kognitiva kartor är ett sätt att förhålla sig till minnena av en plats och hjälper till med orienteringen (Lynch, 1968; Torell 2005; Ward Thompson, C. & Travlou, P., 2007). När människor känner att de har möjlighet till att orientera sig så växer viljan att utforska och oro och ängslighet minskar. I linje med kognitiva kartor och att ha möjlighet att orientera sig lyfts fram som en signifikant komponent i utformandet av gröna miljöer då de hjälper till att skapa tillit och tillgänglighet. Interaktionen med en miljö som kan upplevas rekreativ går att dela in i tre olika nivåer av engagemang: *Iakttä/betrakta*, *Uppleva/vara nära* eller *Aktivt delta*. Att på något vis oavsett nivå engagera sig i gröna miljöer och natur har visat sig ha god effekt på hälsan, vilket går att betrakta som rekreativa miljöer (Ward Thompson, C. & Travlou, P., 2007).

## RUM I NATURMILJÖ

Vid fakulteten för skogsvetenskap på SLU, där forskning på skog och hälsa bedrivs, har man bland annat undersökt vad skogsmiljöer kan ha för rehabiliterande effekt (Lundell, Y. & Dolling, A., 2010). Lundell och Dolling beskriver hur människan tenderar att söka sig tillbaka till sitt genetiska ursprung där människan utvecklades på savannen bland utspridda träd med stora kronor och närhet till vatten. Vistelse vid vattendrag eller vid ett skogsbryn menar de kan ge en känsla av lugn och en känner sig tillfreds (Lundell, Y. & Dolling, A., 2010).

Rum i naturmiljö som t.ex. park och skog är kända för att ha en god effekt på vårt välmående. Träd och vegetation har använts som resurs för läkemedel både i traditionell, modern och alternativ medicin. Skogen och träden med sin förmåga att rena luften, reglera temperaturen och skänka vindskydd och skugga verkar som en biologisk buffert med sina fysiska attribut. (Nilsson, K., Gallis, C., Hartig, T., Sangster, M., Seeland, K. & Vries, S. de 2011). Idag vet vi att gröna miljöer och natur är bra för återhämtning och möjligheten finns att skapa rehabiliteringsträdgårdar och hälsoträdgårdar för specifika ändamål där målgruppen oftast är hårt utsatt och behovet av återhämtningen är en direkt effekt av en sjukdom eller ett sjukdomstillstånd. I Alnarp finns exempelvis en rehabiliteringsträdgård som är utformad efter Patrik Grahns principer – 8 parkkaraktärer.

Vid utformning av någon typ av läkande plats är en av de viktigaste aspekterna samspelet mellan den upplevda miljön, den observerade miljön och den verkliga miljön (Marcus, C.C. & Barnes, M., 1999). Marcus och Barnes beskriver olika helande trädgårdar som något som ska observeras hellre än att aktivera. Några historiska exempel som hållit över tid är t.ex. den japanska zenträdgården som ska skänka filosofisk kontemplation, upplysning och erbjuda naturens enkla väsen. Fler exempel som tas upp är japanska te-trädgårdar och klosterträdgårdar. Dessa typer av trädgårdar utgör en plats skild från omgivningen och som erbjuder tröst, flykt och en mental förflyttning. Det är en plats som kittlar vårt djupt kulturella minne och på så sätt öppnar upp för meditativ observation (Marcus, C.C. & Barnes, M., 1999). I Sverige är ett historiskt exempel på rekreativa naturmiljöer olika kurorter och hälsobrunnar som anlades i början på 1700-talet t.ex. Ronneby Brunn, Ramlösa Brunn och Loka Brunn (Länsstyrelsen Örebro, 2017, Länsstyrelsen Blekinge, 2023, Länsstyrelsen Skåne, 2023).

## LANDSKAPETS UPPLELSEVÄRDEN

I en studie av Landskapets upplevelsevärden (Boverket, 2007) så beskrivs det att gemene man oftast söker sig till platser som kan ge variation och återhämtning. Vidare sammanställs femton olika kvalitéer som människor värderar högst i grönområden. De kvalitéerna som presenteras ska bidra till känslan av välbefinnande och delas in i fyra olika upplevelsevärden:

1. *Ostördhet i en variationsrik miljö*  
ostördhet, stort och fritt, fritt från buller, variationsrik miljö, vackert.
2. *Naturpräglad miljö*  
träddrikt, växter och djur i naturlig miljö, naturartat område, lugn och fridfull karaktär.
3. *Möjlighet till återhämtning*  
möjlighet att bli uppiggad och bättre till mods, möjlighet att bli lugnad och avspänd, möjlighet att hålla sig i trim och att vara frisk.
4. *Trygghet i en välskött miljö*  
park med gräsmattor, att det är städlat, trygg och säker miljö.

(Boverket, 2007)

I rapporten från Boverket så fastställs det att den som använder sig av landskapet som aktivitet söker efter en upplevelse. Viktigt är dock att ta i beaktning att mätbara värden för upplevelser är svårt då man bör förhålla sig objektiv, samtidigt som hela utgångspunkten är subjektiv. Med summan av insamlade data kan man i alla fall utröna vad de flesta tycker. Boverket konstaterar också att olika landskap ger olika upplevelser och att vissa av dessa upplevelser är viktigare för människors välbefinnande än andra.

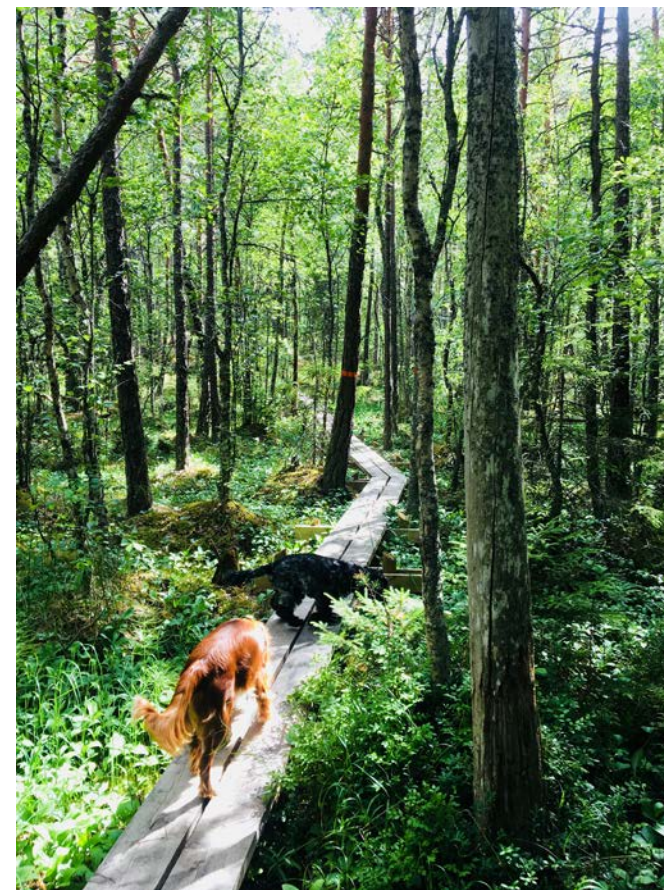


Bild 2. Hugo Storm och Rudi Rascal i trollslogen

Foto: Miriam Seligsohn



DEL 3

# NATURRESERVAT





# NATURRESERVATET HAMMARSKOG, UPPSALA



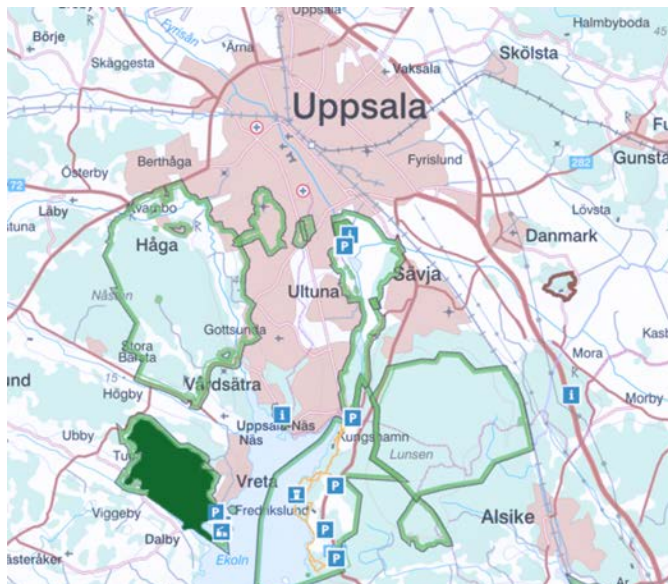
*”Syftet med reservatet är att bevara ett större sammanhängande tätortsnära friluftsområde och i samspel med övriga bevarandeintressen utveckla tillgängligheten och allmänhetens möjligheter till fritid och naturupplevelser samt att bevara livsmiljöer för biologisk mångfald och för skyddsvärda arter.”*

(Uppsala Kommun, 2018)

Bild 3. Hammarskogs huvudentré vid Herrgården

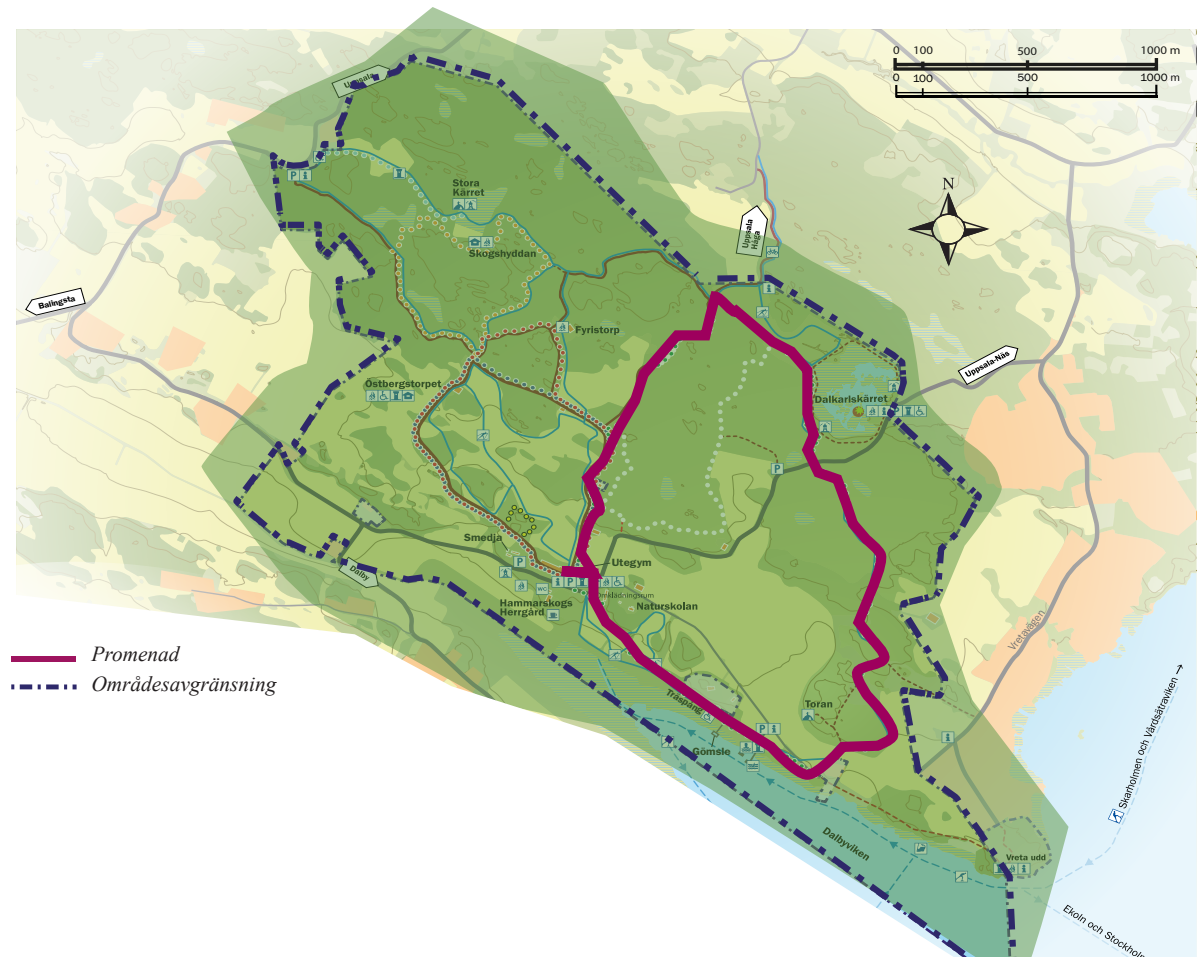
## PLATSBESKRIVNING HAMMARSKOG

Hammarskog är ett friluftsområde beläget i sydvästra Uppsala i anslutning till Hammarskog herrgård. Området på 541 ha är sedan 2018 skyddsklassat som naturreservat och erbjuder bland annat 25 km vandringsleder, bad, fiske, fågelskådning och skidspår. Utsträckt längs med Mälaren med en variationsrik natur som omfattar både hagmarker, våtmarker, ekbackar och tät granskog är Hammarskog ett populärt besöksmål i Uppsala.



Karta 1. Hammarskogs geografiska läge i Uppsala

### Hammarskogs naturreservat



Karta 2. Hammarskogs naturreservat

## PLATSBESÖK HAMMARSKOG

I Hammarskog finns det sju utmärkta vandringsleder i naturreservatet av vilka Lätta stigen, Forsstigen samt träspången längs med Dalbyviken är tillgänglighetsanpassade. Jag valde att analysera två olika leder: (A) Lätta stigen som leder fram till stora kärret samt (B) Dalbyviksspången/Fågelstigen, den längsta leden på 5,6 km som sträcker sig runt stora delar av naturreservatet.



Bild 4. Informationsskylt



Bild 5. Infart till parkeringen



Bild 6. Lätta stigens entré mot stora kärret

## A. LÄTTA STIGEN/STORA KÄRRET

Lätta stigen är den enda leden i Hammarskog som är helt tillgänglighetsanpassad. Trots svårigheten att hitta till parkeringen där leden börjar så är själva leden därefter ordentligt uppmärkt med skyltar. Från parkeringen, belägen i en träddunge, löper en bred och plan väg som tar en framåt och vidare in i naturreservatet. Under den första sträckan reser sig en skogsslänt upp på höger sida medan ett ungt snår håller i vägen till vänster. Efter några meter så öppnar sig landskapet på båda sidorna av vägen.



Bild 7. Skogsslänt



Bild 8. Landskap som öppnar sig

Det blir ljus och högt i tak medan ängarna vid sidan av vägen omges av tät skog. Sträckan känns längre än vad den ser ut när jag rör mig utmed vad som upplevs vara en huvudled. När jag möter skogen igen på andra sidan finner jag ett tillgänglighetsanpassat torrdass till höger. Sista sträckan på leden går genom ett blandat skogsparti fram till en våtmark där träden glesar ut och går över i ett kärr. Kärrret är stort och frodigt och innan jag ens kommit fram så hör jag hur det tisslar och tasslar av fåglar i vassen. Vid kärrret har man byggt en ramp upp till en fågelplattform där det även finns bord och grillmöjligheter.



Bild 9. Tät skog möter väg, möter äng

## B. DALBYVIKSSPÅNGEN/FÅGELVÄGEN

Huvudentrén till Hammarskog med en rymlig parkering, en lekplats för barn och ett torrdass finns i anslutning till Hammarskogs Herrgård. Leden jag valt att gå börjar redan uppe vid Herrgården och inleds med en spång som sträcker sig längs med Dalbyviken på den ena sidan och gammal åkermark på den andra sidan. Den långa spången i trä har en lätt sluttning nedåt och är bekväm att gå på. Längs med spången finns det ett flertal sittplatser och en ledstång att ta hjälp av där det behövs. Det första stället jag stannar på är ett högt fågeltorn som reser sig som ett landmärke i landskapet. Här kan den som har möjlighet ta trappan upp för att speja ut över viken och här man tur kan man se ända bort till Vreta udde. För den som inte kan ta trappan finns det en plattform bredvid som det även härifrån går att få en storslagen utsikt.



*Bild 10. Dalbyviksspångens entré till reservatet*



*Bild 11. Träspången*



Bild 12. Fågeltornet



Bild 13. Plattformen

Vidare längs med spången så övergår underlaget till barmark och en jämn stig och här tar den tillgänglighetsanpassade delen slut. För den som kan vandra vidare fortsätter leden och en brygga med badplats under benämningen "Gömsle" dyker upp som en spännande utpost i viken. Där spången slutar så viker sig leden inåt landskapet igen och en ängsmark uppenbarar sig.



Bild 14. Gömslet

Från ängsmarken leder stigen in mot en ekdunge. Låga, uråldriga ekar reser sig som krokiga väsen i det bleka marslandskapet. Det känns bekant och det känns hemma. Jag går vidare genom en passage där blåsippor breder ut sig som lila pölar av vårtecken. Mitt i ekdungen öppnar sig landskapet igen och det är tydligt att vi står i en gammal hage. Rester av grindar, staket och spår av djur som brukat denna mark gör sig synliga.

Här är tyst och stilla och jag slår mig ned i solen en stund. Om jag blundar kan jag nästan höra dem, djuren som gått här tidigare, människorna som arbetat här för många år sedan och platsen sveper mig bort i tiden.



*Bild 15. Vårens första blåsippor*



*Bild 16. Hagmark med ekdunge*



*Bild 17. Äldre gärdesgård*



*Bild 18. Ekstammar*



Efter ett tag går jag vidare och stigen som leder genom hagen övergår till ett tätt skogsparti. Höga unga träd reser sig runt om mig, det känns mer omslutet och frodigare även om inga av träden fått knoppar och löv än. Efter en rak sträcka genom tät skog så öppnar landskapet återigen upp sig. Här är fält och gammal åker, skogen ligger en bra bit bort på andra sidan och för en stund så blir det svårt att orientera sig. Det finns fler vägar att gå, fler stigar att välja och jag måste ta upp min karta för att inte gå vilse. Till slut förstår jag hur jag ska gå och tar vänster över fälten för att fortsätta på Fågelstigen.



Bild 20. Navigeringsskylt



Bild 19. Öppna fält

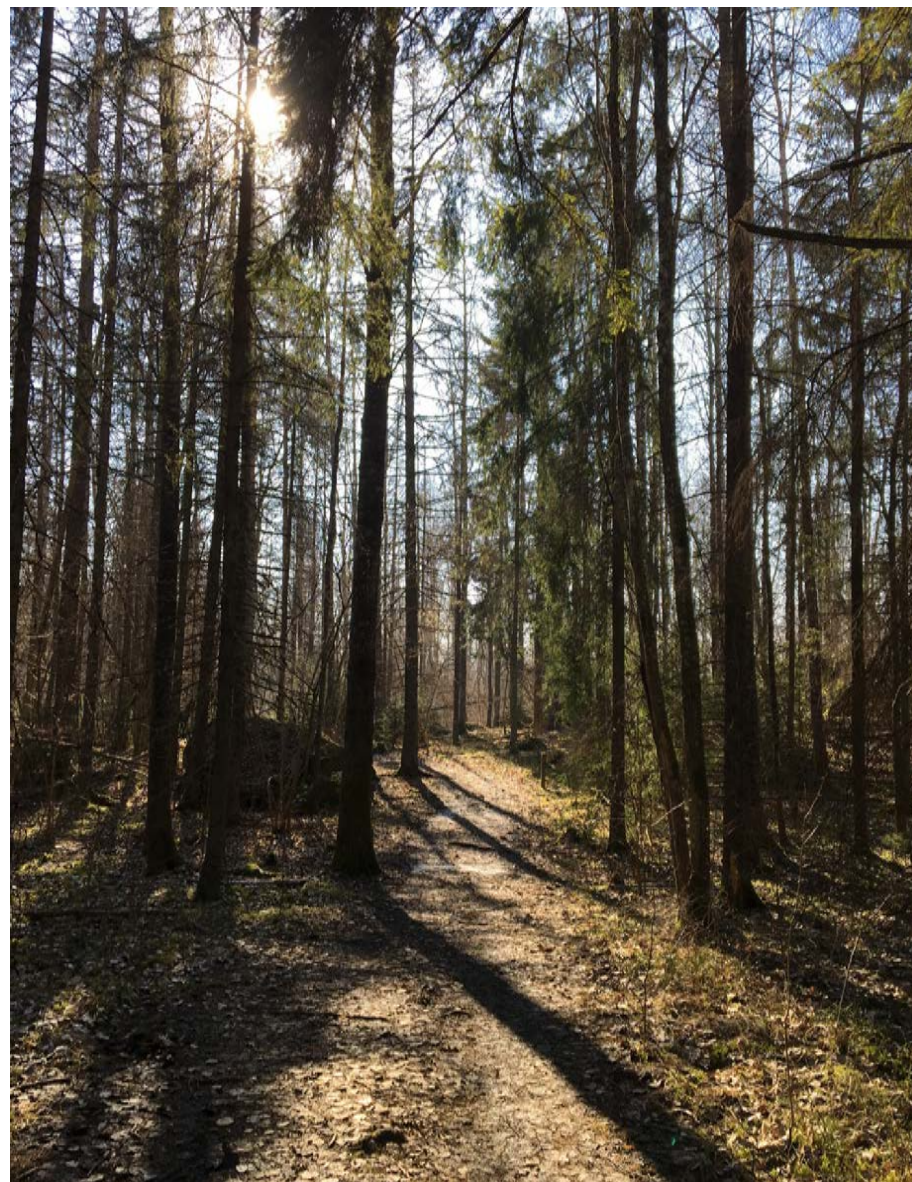


Bild 21. Fågelstigen

## REKREATIVA FAKTORER I HAMMARSKOG

### *Ostördhet i en variationsrik miljö*

Då Hammarskog är ett naturreservat som ligger en bit från centrala Uppsala är det en plats där frekvensen användare per yta inte är så hög vilket gör det ostört.

### *Trygghet i välskött miljö*

Tryggheten är svåranalyserad utifrån mina promenader då detta är komplext och påverkas av många faktorer. Personligen känner jag mig trygg i skogen och upplever att det är välskött då lederna är lättnavigerade och ordentligt skyltade. Å andra sidan saknas upplysta leder i Hammarskog vilket kan göra att folk känner sig mer otrygga om de är ute efter mörkrets inbrott.

### *Fascination*

Eftersom Hammarskog är ett naturreservat har stor vikt lagts vid flora och fauna vilket bidrar till Fascination som en rekreativ faktor i miljön. I Hammarskog blandas många olika typer av landskap, skogsmiljöer och en stor variation av träd och det är även här jag själv ser årets första blåsippor nicka nyvaket under en stor pampig ek. Då rummet skiftar mellan de olika trädbestånden så får ljuset leka sig fram genom olika lövmönster och stamhöjder.

### *Naturpräglad miljö*

Hammarskog innehåller en mängd naturpräglade och variationsrika miljöer. Utmed de två leder jag utforskade så finns det öppet vatten, kärr, ekskog, fält, tät skog, gammal hagmark etc.

### *Förflyttning*

Att nå Hammarskog innefattar sannolikt en fysisk förflyttning för de flesta besökare då naturreservatet är placerat utanför Uppsala. Undantaget är de som bor i närområdet.

### *Överensstämmelse*

Huruvida platsen överensstämmer med det man söker varierar från fall till fall. För den som åkt till Hammarskog för att uppleva just natur och skog så stämmer det ju överens med ens avsikt. För den som inte själv valt destinationen och kanske hamnat där på till exempel en skolutflykt och inte alls känner sig hemma i skogs- och naturmiljö så är det inte säkert att miljön upplevs överensstämma med det en söker för att få uppleva rekreation. Även här kan yttre faktorer påverka.

### *Möjlighet till återhämtning*

I egenskap av att vara ett naturreservat möjliggör Hammarskog återhämtning.

### *Omfattning*

Omfattning beskriver Hammarskog väl. Hammarskog bjuder på en mångfald av miljöer och de flesta naturtyper är säregna och utbredda så man har möjlighet att röra sig i ett område ett tag innan man förflyttar sig vidare in i nästa. Känslan av yta och omfång tycker jag är som mest tydlig när man rör sig längs med Dalbyspången. Spången är lätt sluttande, på ena sidan finns vatten som mynnar ut i Mälaren och på andra, ekskog varvat med hagmark vilket verkligen förstärker känslan av omfång och yta.



*Bild 22. Ek i Hammarskog*

# NATURRESERVATET KRONPARKEN, UPPSALA



*”Syftet med Kronparkens naturreservat är att bevara och utveckla ett kulturpräglad stadsnära skogsområde och att tillgodose stadens behov av områdets ekosystemtjänster som nära rekreation och friluftsliv. Naturreservatet ska gynna värdefulla natur och kulturmiljöer, biologisk mångfald, miljöer knutna till tall samt stärka grönstrukturen i Uppsala Stad.”*

(Uppsala Kommun, 2018)

*Bild 23. Kronparkens entré*



## PLATSBESKRIVNING KRONPARKEN

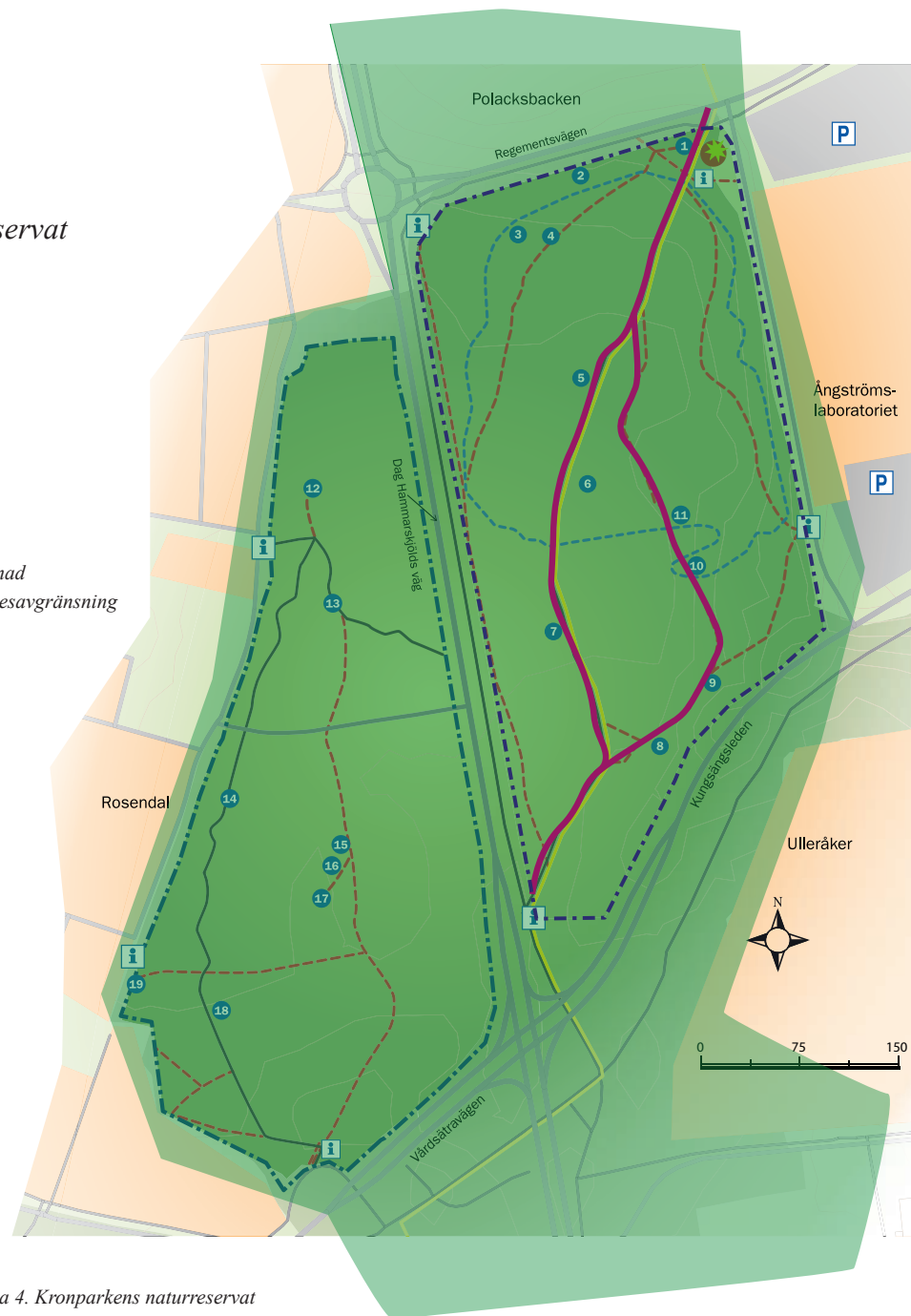
Kronparken, den gamla kungliga jaktparken som även agerat militärt övningsområde, har en helt unik natur med tallar så gamla som 350 år. Med sitt centrala läge är det lätt att ta sig hit. Dock är parken delad i två segment av den stora trafikleden Dag Hammarskjölds väg. Jag har valt att fokusera på den östra delen. Då marken använts som betesmark och militärt övningsområde har skogen hållits fri från sly, vilket har gynnat den konkurrenskänsliga tallen och gett dem möjlighet att växa sig enorma. Kronparken är inte tillgänglighetsanpassad, men huvudleden ska vara tillräckligt bred och plan för att kunna köra barnvagn och rullstol. Genom Kronparken går Gula Stigen, en del av en större vandringsled i Uppsala som sträcker sig från studenternas IP i centrala Uppsala till Skarholmen i söder.



Karta 3. Kronparkens geografiska läge i Uppsala

### *Kronparkens naturreservat*

-  Promenad
-  Områdesavgränsning



Karta 4. Kronparkens naturreservat

## PLATSBESÖK KRONPARKEN

Mellan Ångströmlaboratoriet och Dag Hammarskjölds väg ruvar Kronparkens tallar. Området har legat här sen urminnes tider och successivt krympt när staden har tillåtits växa. På var sida om Dag Hammarskjölds väg och var sida om Vårdsätravägen ligger Kronparken som en fyrklöver och många passerar på cykelbanan dagligen. Fram till för några decennier sedan var platsen ett militärt övningsområde vilket har satt sina spår på markskiktet då det tuktats så hårt att tallarna har fått möjlighet att växa sig större och starkare än normalt.

Genom Kronparken går det en bred stig, som trots att den, enligt, informationsfoldern ska gå att framföra barnvagn och rullstol på, inte är klassad som en tillgänglighetsled. Utöver huvudleden genom skogspartiet finns där en mountainbikeled och små, knappt upptrampade stigar som löper längs med ytterkanterna. Om man väl kliver av huvudleden så finns det inte så mycket att bli överraskad av. Hus och vägar kan ses från skogen, oavsett var man står, eftersom det saknas mellanskikt i vegetationen och att parkens storlek, i synnerhet dess bredd, är blygsam. Trots detta upplevs parken som storslagen. Minnen av en svunnen tid presenterar sig i den resta stenen till minne av dess militära förflutna men den riktiga storheten upplevs när jag rör mig genom parken.

*Bild 24. Kronparken i panoramaperspektiv med Ångströmlaboratoriet till vänster och Dag Hammarskjölds väg till höger*



Redan när jag betraktar Kronparken på avstånd väcks en känsla av nyfikenhet och fascination. En stor mörk sammanhängande växtlighet som står mellan all bebyggelse. Värdet av att bara kunna se Kronparken när man passerar är högt. Vid entrén möts jag av orienterbar tydlighet i och med skyltarna och kartan som leder vägen in i skogen och detta uppmuntrar mig att fortsätta framåt. Dessa faktorer motiverar till en promenad. Ju längre in jag kommer i parken, desto högre reser sig tallarna. Om jag stänger av ljudet från omkringliggande vägar och verksamheter och låter blicken vandra uppåt så går det att försvinna i den storslagna prakten.



Bild 25. Kronparkens entré från regementsvägen



Bild 26. Cykelväg längs med regementsvägen

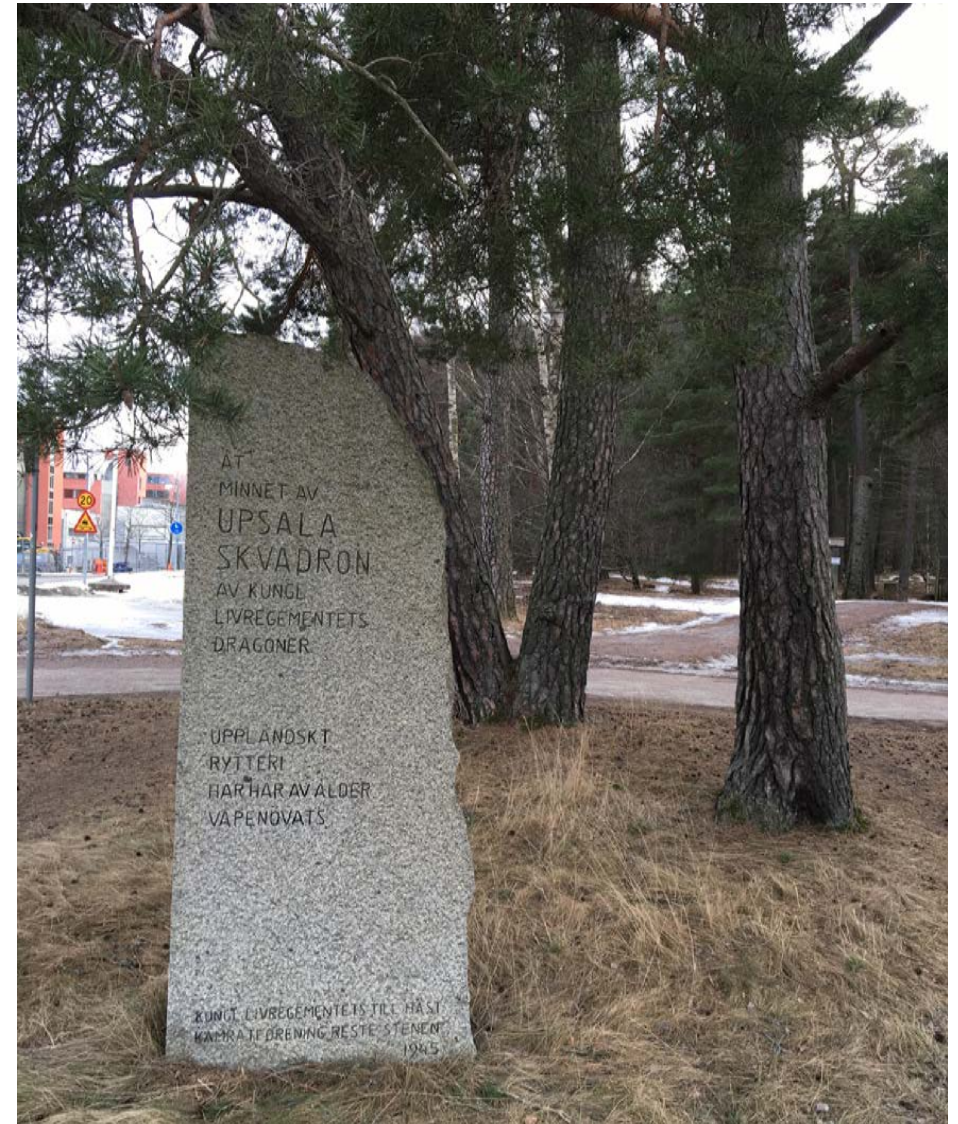


Bild 27. Stenmonument

Trots att jag håller mig på den breda huvudleden är det omöjligt att missa den ena tallstammen tjockare än den andre. Blicken följer stammarna upp och dem tycks aldrig ta slut. Som kyrktorn reser sig talltopparna upp mot skyn och vyn är bombastiskt. Intrycken väcker tankar: Tänk att de har fått stå här orörda så länge, tänk att de har fått växa sig stora som skyskrapor. Med gigantiska jättar dolda bakom en cykelled i centrala Uppsala så känns Kronparken som ett svar på Redwoodskogen i Yosemite.



*Bild 28. Början på gula stigen i Kronparken*



*Bild 29. Svindlande höjder*



*Bild 30. Höga tallar, Ångströms i bakgrunden*



I själva skogen möter jag ingen annan människa men vart jag än vänder mig så gör sig livet och verkligheten påmind mellan trädstammarna. Det går inte att avskärma sig från omvärlden, oavsett var jag står i Kronparken och vilket håll jag än tittar åt gör sig omvärlden hörd. Byggnader och busstrafik, studenter, forskare, cyklister och skolbarn passerar utanför. Känslan av att vara i en trasig bubbla infinner sig och förtar lite av den återhämtande upplevelsen.



*Bild 31. Nordöstlig vy från Kronparkens mitt*



*Bild 32. Nordlig vy från gula stigen*



*Bild 33. Östlig vy från gula stigen*



*Bild 34. sydöstlig vy från gula stigen*



*Bild 35. västlig vy från gula stigen*

## REKREATIVA FAKTORER I KRONPARKEN

### *Ostördhet i en variationsrik miljö*

Då Kronparken ligger så nära Dag Hammarskjölds väg går det inte att vara ostörd. Ljudmattan från bilarna hörs tydligt oberoende av var i skogen man står. Kronparken är unik med sina tallar, men miljön i sig varierar inte så mycket utifrån ett naturperspektiv.

### *Trygghet i en välskött miljö*

Den fria sikten och parkens många in-och utgångar bidrar till trygghetskänslan dagtid. Rörelserna utanför Kronparken sveper förbi, likt typisk stadsmiljö och färglägger det djupa perspektivet. Miljön kan upplevas som välskött och städad då tallarna gör att markskiktet är väldigt lågt, men eftersom det också ligger många stora fallna träd som lämnats för den biologiska mångfalden så förefaller platsen ha ett mer ostädat uttryck än exempelvis en park.

### *Fascination*

Kronparken är imponerande och man lockas att ta sig igenom den slingrande huvudleden som går igenom parken. Ljusspelet mellan tallarna är otroligt när solen börjar sänka sig ned och tanken på att det varit en militär övningsplats väcker tankar om den tid som flytt. Dessa aspekter bidrar till den rekreativa faktorn Fascination.

### *Naturpräglad miljö*

Kronparken är naturpräglad, men detta är begränsat till att den innehåller vegetation. Närheten till bebyggd miljö märks tydligt i hela området. I vidare bemärkelse skulle jag säga att Kronparken är präglad av naturen men inte en naturpräglad miljö såsom Boverket definierar det.

### *Förflyttning*

Kontrasten mellan Kronparken och dess utanförliggande omgivning är som sagt stor. Tungt trafikerade vägar avgränsar i flera riktningar, ett fält där får ibland betar och nybyggda universitetslokaler med glänsande glasfasader. Dessa element stärker upplevelsen av en förflyttning från den yttre miljön in i Kronparkens naturreservat.

### *Överensstämmelse*

Om man söker förflyttning från bruset utanför, eller att få uppleva fascination bör man ha en god överensstämmelse med Kronparken. Ifall man endast ämnar passera igenom parken för att komma till andra sidan så överensstämmer kanske inte miljön med vad man sökt då det som genomfartsled är att betrakta som lite otydlig.

### *Möjlighet till återhämtning*

I relation till den omkringliggande miljön, med tung trafik och universitet, är uppfattningen att Kronparken framstår som en oas och en tillflykt, en kort paus från det vardagliga bruset. Kontrasten av det yttre rummet utanför Kronparken och själva grönområdet erbjuder möjlighet till återhämtning.

### *Omfattning*

Sin knappa yta till trots så tillhandahåller Kronparken en rymd och omfattning tack vare sina mäktiga tallar. Rummet växer med talltopparna och på så sätt upplevs parken större än vad den till ytan faktiskt är.



*Bild 36. Stig som leder sydöst från gula stigen*



*Bild 37. Gammalt träd i Kronparken*

DEL 4

# DISKUSSION

## RESULTATDISKUSSION

Nedan följer analyser av de rekreativa faktorerna i Hammarskogs naturreservat och Kronparkens naturreservat utifrån de leder jag gått. Med stöd i litteraturstudien och mina platsbesök diskuterar jag de rekreativa faktorerna för att svara på arbetets huvudfråga:

*Hur kan landskapsarkitekter identifiera rum för återhämtning i naturreservat för att främja folkhälsan?*

Hammarskog med sin lantliga placering och sin stora yta är att betrakta som *ostört i en variationsrik miljö* (Boverket, 2007) medan Kronparken tenderar att fastna i stadsbruset med anledning av sitt geografiska läge. Jag anser att båda naturreservaten utmärker sig i *omfattning*, om än på olika sätt. Hammarskogs vidsträckta landskap med långa siktlinjer och varierande vegetation tillhandahåller ett otroligt omfång. Trots att Kronparken inte har samma yta att erbjuda så gör placeringen av naturreservatet, i egenskap av en grön oas i staden, samt rymden som tallarna tillhandahåller att man upplever en *omfattning*. Kaplan et al (1998) menar att natur i sig ger en känsla av omfattning oavsett och att naturmiljöer skapar bättre förutsättningar för återhämtning.

I delkapitlet ”Rum i naturmiljö” beskrivs skogsmiljöns rehabiliterande effekt och trädens fysiska inverkan på vår hälsa. Hammarskog är en starkt *naturpräglad miljö* med varierande

vegetation medan Kronparken går att betrakta som endast präglad av natur. Trots deras olikheter så faller båda naturreservaten inom rum för återhämtning då allt från enstaka träd i ett skogsbryn till en park eller skog kan ge en känsla av lugn och att en känner sig tillfreds (Lundell, Y. & Dolling, A., 2010). En biologisk buffert med sin förmåga att skydda från bl.a. sol och vind konstateras det i boken ”Forests, Trees and Human Health” (Nilsson, K., Gallis, C., Hartig, T., Sangster, M., Seeland, K. & Vries, S. de 2011). Hammarskog med sin flora och fauna och rika variation på miljöer skapar många möjligheter för att uppleva Kaplans *fascination* i naturreservatet medan Kaplans *fascination* i Kronparkens är dess historia och de magnifika tallarna.

I båda naturreservaten kan man uppleva en *förflyttning* då miljön innanför naturreservaten skiljer sig från miljön utanför (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998). Skillnaden dem emellan är avstånden, då Kronparkens *förflyttning* är mer direkt och inte lika krävande i tillgänglighet då den ligger centralt medan Hammarskog kräver en längre transport för de flesta. Enligt Hartig, T (2005) kan den geografiska förflyttningen främja återhämtning men den psykiska förflyttningen från en krävande miljö är av vikt för att kontrastera till det vardagliga.

Genom att vara ett naturpräglat och ostört naturreservat så möjliggör Hammarskog återhämtning i linje med Boverkets definitioner:

ostördhet, stort och fritt, fritt från buller, variationsrik miljö, vackert samt trädrikt, växter och djur i naturlig miljö, naturartat område, lugn och fridfull karaktär (Boverket, 2007). Kronparkens *möjlighet till återhämtning* ligger i stället i att vara en oas i en stökig miljö och kontrasten där emellan gör plats för återhämtning. I egenskap av att vara ett skyddat område i formen av ett naturreservat så möjliggör båda naturreservaten enligt Schibbye, B och Saxgård, T. (2007) rum för återhämtning och avkoppling då det är platser avsedda för friluftsliv. Båda naturreservaten erbjuder en möjlighet till att bli uppgiggad eller avspänd (Boverket, 2007), men bara för att en plats finns som rum för återhämtning så är det inte likställt med att det används som det. Både Hammarskog och Kronparken är i grunden *välskötta miljöer* som i grunden känns *trygga* även om de inte är en park med gräsmattor som det står i Boverkets (2007) beskrivning. Det är välmarkerade stigar och tydliga entréer till området vilket skapar igenkänning och tillit till platserna (Ward Thompson, C. & Travlou, P. 2007). Lynch (1968) lyfter vikten av leder och vårt sätt att läsa av vår omgivning, även om han talar utifrån ett stadsperspektiv så tycker jag det är applicerbart i det här fallet då man kan återfinna bl.a. leder, knutpunkter och landmärken i naturreservaten. Trygghet är något som växer fram menar Ward Thompson, C. & Travlou, P. (2007) men jag tror även att det handlar om ens egna referenser av olika miljöer som en vistats i.

Den svåraste faktorn att analysera anser jag vara *överensstämmelse* då faktorn i sig utgör en subjektiv preferens om området överensstämmer med vad en har sökt sig till. Hammarskog erbjuder natur och skog och Kronparken erbjuder en nära förflyttning som kontrasterar starkt till den omkringliggande miljön. Om det är vad man söker som är anledningen till besöket så överensstämmer det med vad man letat efter. Vad man söker är en viktig förståelse för landskapsarkitekter i arbetet med att utveckla rekreativa miljöer (Grahn, P. & Stigsdotter, U. 2010) och då det här arbetet handlar om återhämtning så kan man vända på begreppet och säga att ja, vill jag ha återhämtning från den miljön jag befinner mig i och tar mig till Kronparken eller Hammarskog så *överensstämmer* syftet med den miljön jag söker. Men även om det finns studier som visar att de som vistas i naturen återhämtar sig snabbare än de som vistas i urbana miljöer (Ulrich et al., 1991) så tror jag det är viktigt att vägleda människor dit som bl.a. Kågström skriver att väcka känslorna för naturen som i sig kan låta känslor väckas hos dig, förankra kunskapen och insikt om de hälsofördelar man får av att vistas ute i naturen (Naturvårdsverket, 2021, Kågström, M. 2019). Med hjälp av att identifiera rum för återhämtning kan vi som landskapsarkitekter bidra med kunskap att utforma platser så de blir tillgängliga för rekreation och vardagsliv. Vi kan hjälpa till att lyfta fram naturreservat i stadsplaneringen och lyfta vikten av dem som resurs för folkhälsan.

Det går att identifiera fler rekreativa faktorer i Hammarskogs naturreservat än vad det gör i Kronparkens utifrån de analysverktyg jag använt. Med det sagt så innehåller båda naturreservaten rum för återhämtning även om de visar sig på olika sätt. Jag valde naturreservat med en utgångspunkt att de skulle vara olika för att se hur det kunde påverka resultaten, och det gör ju det påverkar resultaten, samtidigt som en del av faktorerna visar att det är att betrakta som rum för återhämtning även fast de skiljer sig åt. Det jag tar med mig från detta är att bara för att en plats är klassad som ett naturreservat, en arena för rekreation och friluftsliv och ett rum för återhämtning, så kommer det skilja sig i hur en går tillväga i utformningen och den framtida gestaltningen. Det krävs fler verktyg för att kunna identifiera en plats styrkor och svagheter, men genom att identifiera de rekreativa faktorerna har man påbörjat ett underlag för ett fortsatt arbete i hur man kan lyfta platsen till att vara ett ännu rikare rum för återhämtning. Som landskapsarkitekter kan vi bidra med kunskap att utforma platser och naturreservat i stadsplaneringen så de blir tillgängliga för rekreation och vardagsliv. Detta är ett sätt som landskapsarkitekter kan bidra till främjandet av folkhälsan.

## METODDISKUSSION

Syftet med examensarbetet var att få ett bättre grepp kring hur en landskapsarkitekt kan jobba med att analysera rekreativa faktorer i ett naturreservat för att främja framtida utformning och gestaltning av dessa. Friluftslivet är en viktig resurs för folkhälsan där ett ökat stillasittande och psykisk ohälsa är en del av utmaningen. Att gynna fysisk aktivitet och att vara ute i naturen minskar bland annat stress och oro (Folkhälsomyndigheten, 2022). För landskapsarkitekter är det ett viktigt sätt att bidra till samhället.

En förutsättning för friluftsliv är att skydda områden och etablera dem som naturreservat (Skogsstyrelsen, 2022), precis som att syftet med naturreservat är att säkra människors tillgång till friluftsliv och naturupplevelser (Naturvårdsverket, 2021). I och med detta så flätas de två samman och stärker bakgrunden och ingången till arbetet. Att utifrån det perspektivet bestämma vad som skulle komma att bli frågeställningarna var inte en självklar uppgift. Uppgiften är komplex så fokus blev att gå tillbaka till roten i inspirationen – Hur en skapar möjlighet för återhämtning i ett naturreservat. Med den ingången avgränsades arbetet från att undersöka ämnet friluftsliv vidare och även möjligheten att arbeta fram en gestaltning.

Litteraturstudien visar att det finns många, delvis överlappande teorier, om hur man praktiskt kan gestalta rekreationsmöjligheter. För att få en

bättre översikt delades litteraturen upp i olika teman: "Miljön omkring oss" som går in på grundläggande miljöpsykologi baserad på bl.a. Kaplan och Ulrichs forskning om riktad och oriktad uppmärksamhet. Vidare följde kapitlet om "Natur, hälsa och friluftsliv" som går igenom naturen som resurs för hälsa och rekreation. Litteraturstudien avrundades med kapitlet "Rekreativa miljöer" som beskriver varför just naturen är gynnsam och vad vi människor behöver för att kunna återhämta oss där.

Examensarbetet är utfört i Uppsala och baseras på naturreservat som fanns i närområdet. Hade det funnits mer tid för exkursion hade det eventuellt varit möjligt att besöka flera olika naturreservat med ännu större variation än dem utvalda och i och med det få ett annat utslag på analyserna. Metoden av de praktiska momenten som använts har fungerat bra och reflekterar verktyg från grundutbildningen i form av litteraturstudie, platsbesök, anteckningar och fotodokumentation. Något som saknades i valet av metod var ett gemensamt tillvägagångssätt för att specifikt analysera naturreservat. Det gick inte att hitta en allmängiltig mall att använda sig av vilket hade underlättat arbetet. Det hade varit möjligt att bredda kunskapsområdet ännu mer och även försöka välja en specifik praktik inom miljöpsykologin för att kunna smälta av arbetet ytterligare. Utifrån den kunskapen tyckte jag det var viktigt att visa på de många olika teorierna som

finns och att det saknas ett analysverktyg specifikt för naturreservat. Ofta används Patrik Grahns 8 parkkaraktärer som ett analysverktyg, vilket i sig är ett bra verktyg, i denna studie var det dock svårapplicerat på ett område som inte var ett urbant grönområde eller en park. En park innehåller mer gestaltning än vad ett naturreservat har möjlighet till i och med att de är skyddade områden. Motiveringen till att välja Boverket och Kaplan et al som analysverktyg var för att dem kompletterade varandra i och med att båda hade breda innehåll i varje faktor. Deras faktorer fokuserade på vida generella begrepp och gick således inte ned på detaljnivå vilket inte behövdes i det här skedet av analys. Det var också av vikt att ha med en tydlig miljöpsykologisk teori och kombinera det med ett styrande dokument från en myndighet kring vad rekreation är.

Något som skulle kunna ingått i arbetet men jag valt att inte gå in på djupare utelämnat är temat tillgänglighet. Jag berör det lite lätt då jag går en tillgänglighetsanpassad stig i Hammarskog men inte mer än så. När det kommer till allmänna platser för rekreation så är tillgängligheten jätteviktig utifrån aspekten "friluftsliv för alla". Det handlar om allt ifrån tillgänglighet till och från området, går det kollektivtrafik, finns det cykelleder? Tillgänglighet på plats: finns det parkering, faciliteter, ramper, tillgänglighetsanpassade leder? Tillgänglighet i form av information – något som behandlas i

litteraturstudien men som inte togs vidare i analysen som just rekreativ faktor. Det är viktigt att lyfta fram vad man som landskapsarkitekt kan göra för att folk ska vilja ta del av naturreservaten. Är det kulturen hos befolkningen vi måste påverka i utflykter med skolan, föreningen, arbetsplatsen för att folk ska ha tillgång till det rekreativa?

För att skapa en vetenskaplig grund till arbetet så behövdes det utrönas vad miljöpsykologisk forskning säger om rekreation, hur och varför vi reagerar på vår omgivning som vi gör? Vad som sägs och hur det i praktiken används landade i delfrågeställningen: vilka rekreativa faktorer kan man använda som analysverktyg? För att implementera analysverktygen på en befintlig plats så följde frågeställningen: Går det att identifiera rekreativa faktorer i naturreservaten Hammarskog och Kronparken i Uppsala med hjälp av analysverktygen? Genom frågeställningen: ”Vad finns det för teorier kring rekreation inom miljöpsykologisk forskning?” behövdes en litteraturstudie för att kunna besvara frågan.

Människan navigerar visuellt i sin omgivning med hjälp av fysiska referenser (Lynch, 1968) men också med hjälp av våra sinnen (Grahn & Stigsdotter, 2010). Vi tenderar att återhämta oss bättre i naturmiljöer (Kaplan, Kaplan & Ryan, 1998) då det bland annat är en miljö som kan förflytta oss både psykiskt och geografiskt och på så sätt kontrasterar till vår vardagliga miljö.

Naturen påskyndar återhämtningen framför urbana miljöer (Ulrich et al., 1991) och vår erfarenhet av naturen under vår uppväxt spelar roll för hur vi som vuxna ser på naturen som rekreativ (Ward Thompson, C. & Travlou, P., 2007).

Genom förståelse för miljön omkring oss, natur, hälsa och friluftsliv och rekreation kan vi fördjupa dessa kunskaper i strävan att förbättra folkhälsan med hjälp av återhämtande rum. Sammanfattnings så kan landskapsarkitekter med hjälp av analysverktygen som tagits fram i det här arbetet närma sig att identifiera rum för återhämtning i naturreservat och med den kunskapen främja folkhälsan.



## AVSLUT OCH NYA FRÅGESTÄLLNINGAR

Människan har ett grundbehov av natur och miljö för vårt välmående och naturreservat spelar en viktig roll då de är en arena för friluftsliv och rekreation. Det känns upplyftande att läsa hur samhället strävar efter en bättre folkhälsa och att viktiga miljöer får det skydd de behöver för att kunna fungera som rum för återhämtning. En fråga som ställdes inledningsvis i arbetet - Hur kan vi med gestaltning aktivera återhämtning i förebyggande syfte? Trots all den nya kunskap som framkommit under det här arbetet så lämnas frågan obesvarad. Det är en viktig fråga som det behöver forskas vidare på. Är det endast naturen i sig som ska verka återhämtande och hur kan vi som landskapsarkitekter stötta både naturen och återhämtningen samt de rekreativa egenskaperna. För till skillnad från en park så är det en större utmaning med gestaltning i ett naturreservat då det är ett skyddat område. Men i och med att det är skyddat så innehar det många av de egenskaper som söks i syfte att finna återhämtning.

En intressant ingång på vidare forskning att arbeta med skulle kunna vara ett åtgärdsprogram som man kan använda sig av som en verktyglåda eller checklista som ett inledande steg i gestaltning av naturreservat. Hur kan en återhämtande gestaltningen samverka med de befintliga rummen på platsen? Hur kan en hälsofrämjande promenad med sekvenser av rekreativa faktorer se ut?



# TACK!

Tack till min handledare Anna för tålamod, stöd,  
vänskap, inspiration och exceptionell  
vägledning då säsongerna bytt av varandra och  
dagarna varit som mörkast.

Tack till mina systrar Dinah och Yael för evigt  
påhejande genom ebb och flod.

Tack till Ritha Rain för att du kom och gav mig den  
största motivationen och det varmaste hjärtat.

Tack till David, Adam, Levi och Rhiannon för  
visdom, mat och kärlek.

Tack till Mamma och Pappa för finansiellt stöd och  
att ni aldrig gav upp om mig.

Tack till Hugo Storm för dina trygga tassar och  
flygande öron.

Tack till Lisa, Sara och Emma för pepp och korr.

Tack till Rudi Rascal, Poppy O'Rudi White,  
Ida, Lisolino, Frida och många fler!

## REFERENSER

Annerstedt, M. (2011). Nature and public health aspects of promotion, prevention, and intervention. Alnarp: SLU Repro, Alnarp.

Arby, G. (2006). Naturreservat i Sverige. Stockholm: Naturvårdsverket

Boverket (2007). Landskapets upplevelsevärden – vilka är de och var finns de? Karlskrona: Boverket.

Tillgänglig: [https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/landskapets\\_upplevelsevarden.pdf](https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2007/landskapets_upplevelsevarden.pdf) [2023-04-27]

Folkhälsomyndigheten (2022).

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/friluftsliv/friluftsliv-for-bättre-folkhalsa/> [2023-02-01]

Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden.

Johansson, M. & Küller, M. Svensk Miljöpsykologi (s.263-281).

Polen: Pozkal

Johansson, M. & Küller, M. (2005). Svensk miljöpsykologi.

Lund: Studentlitteratur.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1982). Cognition and environment. Functioning in an uncertain world. New Yorker: Praeger Publishers)

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan R.L. (1998) with people in mind: Design and management of the everyday nature, Washington DC: Island Press

Kågström, M. (2019). Så mycket upplevelse med så enkla medel!

:dokumentation och reflektion från två seminarier om naturvägledning, naturupplevelser och hälsa. Uppsala: SLU Framtidens djur, natur och hälsa.

Lundell, Y. & Dolling, A. (2010). Kan skogsmiljöer användas vid rehabilitering av människor med utmattningssyndrom?

Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet.

Lynch, K. (1968). The image of the city. Cambridge [Mass: M.I.T. Press & Harvard Univ. Press.

Länsstyrelsen Blekinge (2023), Ronneby Brunn och Brunnsparken

Tillgänglig: <https://www.lansstyrelsen.se/blekinge/besoksmal/kulturmiljoer/ronneby-brunn-och-brunnsparken.html?sv.target=12.382c024b-1800285d5863a87c&sv.12.382c024b1800285d5863a87c>.

[route=/&searchString=&counties=&municipalities=&reserveTypes=&natureTypes=&accessibility=&facilities=&sort=none](https://www.lansstyrelsen.se/blekinge/besoksmal/kulturmiljoer/ronneby-brunn-och-brunnsparken.html?sv.target=12.382c024b-1800285d5863a87c&sv.12.382c024b1800285d5863a87c)

Länsstyrelsen Skåne (2017), Ramlösa Brunn

Tillgänglig: <https://www.lansstyrelsen.se/skane/besoksmal/kulturmiljoer/ramlosa-brunn.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a89a&sv.12.382c024b-1800285d5863a89a>.  
[route=/&searchString=&counties=&municipalities=&reserveTypes=&natureTypes=&accessibility=&facilities=&sort=none](https://www.lansstyrelsen.se/skane/besoksmal/kulturmiljoer/ramlosa-brunn.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a89a&sv.12.382c024b-1800285d5863a89a)

Länsstyrelsen Örebro (2023), Loka Brunn

Tillgänglig: <https://www.lansstyrelsen.se/orebro/besoksmal/kulturmiljoer/loka-brunn.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a8b5&sv.12.382c024b-1800285d5863a8b5>.  
[route=/&searchString=&counties=&municipalities=&reserveTypes=&natureTypes=&accessibility=&facilities=&sort=none](https://www.lansstyrelsen.se/orebro/besoksmal/kulturmiljoer/loka-brunn.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a8b5&sv.12.382c024b-1800285d5863a8b5)

Marcus, C.C. & Barnes, M. (1999). Healing gardens : therapeutic benefits and design recommendations. New York ;: Wiley.

Miljödepartementet (2010). Framtidens friluftsliv. (Regeringens proposition 2009/10:238). Stockholm: Regeringskansliet.

Miljödepartementet (2012). Mål för friluftslivspolitiken. (Regeringens skrivelse (2012/13:51). Stockholm: Regeringskansliet.

Naturvårdsverket (2021). Friluftsliv budskap

Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/4a437b/globalassets/amnen/friluftsliv/dokument/webbversion-friluftslivs-budskap.pdf> [2023-02-01]

Naturvårdsverket (2023). Naturresevat

Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/skyddad-natur/olika-former-av-naturskydd/naturresevat/> [2023-02-16]

Nilsson, K., Gallis, C., Hartig, T., Sangster, M., Seeland, K. & Vries, S. de (2011). Forests, Trees and Human Health. 1. Aufl. Dordrecht: Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1>

Grahn, P. & Stigsdotter, U. (2010) The relationship between perceived sensory dimensions of urban space and stress recovery, Landscape and urban planning, 94. Ss 264-275.

Schibbye, B. & Saxgård, T. (2007). Friluftsanordningar : en vägledning för planering och förvaltning. Stockholm: Naturvårdsverket.

Skogskunskap (2019)

Tillgänglig: <https://www.skogskunskap.se/hansyn/sociala-varden/friluftsliv--en-del-av-skogens-sociala-varden/>

Skogsstyrelsen (2022). Naturresevat

Tillgänglig: <https://www.skogsstyrelsen.se/aga-skog/skydda-skog/naturresevat/>

Stigsdotter, U. (2005). Landscape architecture and health : evidence-based health-promoting design and planning. Dept. of Landscape Planning, Swedish University of Agricultural Sciences.

Torell, G. (2005). Kognitiva Kartor. Johansson, M. & Küller, M. Svensk Miljöpsykologi (s.263-281). Polen: Pozkal

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

Uppsala Kommun, (2018), Folder om Hammarskog med karta över området. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/natur-parker-och-friluftsliv/friluftsomraden-naturresevat-och-leder/friluftsomraden-och-naturresevat/hammarskogs-naturresevat/>

Uppsala Kommun, (2018), Folder om Kronparken med karta över området. Tillgänglig: <https://www.uppsala.se/kultur-och-fritid/natur-parker-och-friluftsliv/friluftsomraden-naturresevat-och-leder/friluftsomraden-och-naturresevat/kronparkens-naturresevat/>

Ward Thompson, C. & Travlou, P. (2007). Open space people space. London: Taylor & Francis.