

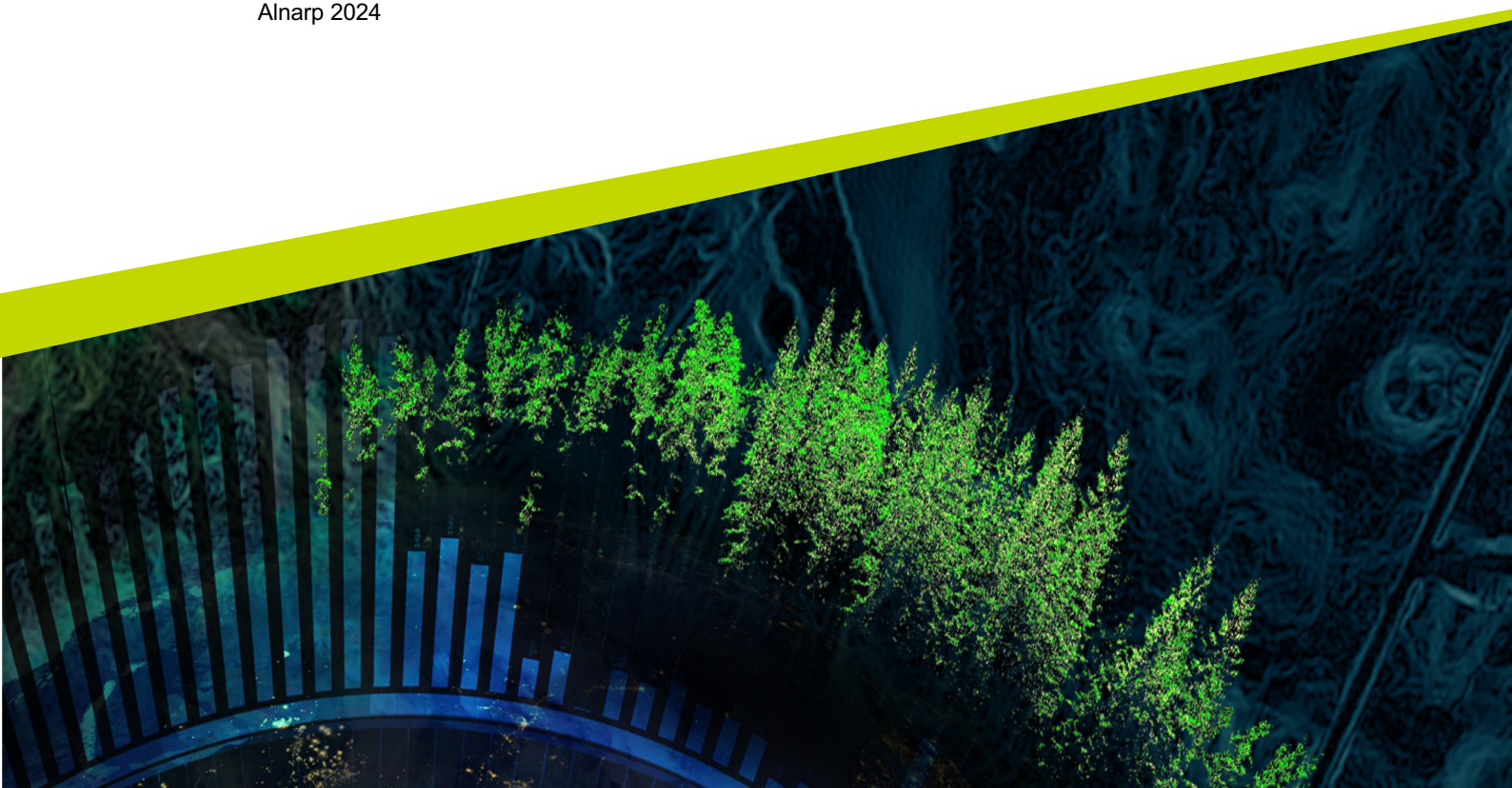


Natur mot stressrelaterad psykisk ohälsa

Nature Against Stress Related Mental Illness

Madeleine Funck

Självständigt arbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2024



Natur mot stressrelaterad psykisk ohälsa

Nature Against Stress Related Mental Illness

Madeleine Funck

Handledare: Åsa Ode Sang, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Examinator: Mats Gyllin, Sveriges Lantbruksuniversitet, Institutionen för människa och samhälle
Bitr. examinator: Frederik Aagaard Hagemann, Sveriges Lantbruksuniversitet, 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: 2024

Nyckelord: Miljöpsykologi, psykisk hälsa, Järavallen, rekreationsskog

Illustrationerna och bilderna i arbetet är författarens egna om inget annat anges

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. 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.

Innehållsförteckning

Inledning	8
De positiva effekterna av natur.....	8
Återhämtning i naturen	10
Återhämtning i skogsmiljö	11
Skogsbad.....	11
Mål och syfte	12
Frågeställningar	12
Järvallen	12
Varför Järvallen?.....	15
Metod	15
Litteraturstudie	15
Fältprotokoll.....	16
Platsbesök.....	17
Efterarbete.....	18
Resultat	18
Aspekter som påverkar återhämtningsgraden.....	18
Karaktärsdrag.....	18
Typ av vegetation	19
Skötsel	20
Karaktärsdrag	20
Tillgänglig stig	21
Röda slingan	24
Gula slingan	27
Blå slingan	30
Diskussion	38
Vilken sorts natur är mest effektiv vid återhämtning vid stressrelaterad psykisk ohälsa?	38
Karaktärsdrag som föredras vid stressrelaterad psykisk ohälsa	38
I vilken mån finns de gynnsamma karaktärsdragen i Järvallen?.....	39
Karaktärsdrag.....	39
Rekreationsslingors potential till återhämtning.....	40
Järvallens rekreationsslingors potential för återhämtning.....	41
Skötsel för att stödja mental återhämtning.....	42
Förbättringspotential.....	42
Reflektion	43
Förslag på vidare forskning	45

Referenslista..... 46

Inledning

Psykisk ohälsa är vanligt i dagens samhälle och antalet personer som lider av psykiska besvär ökar. De flesta drabbas någon gång av psykisk ohälsa under sitt liv (Folkhälsomyndigheten, 2022). Enligt Folkhälsomyndigheten (2023) har andelen av befolkningen i Sverige som lider av psykiska besvär ökat under 2000-talet, både bland barn och vuxna. År 2020 uppgav 14,6% av Sveriges befolkning mellan 16 och 84 år att de var stressade, och 7,4% uppgav att de led av allvarig psykisk påfrestning (Folkhälsomyndigheten, 2020). År 2022 hade andelen som kände sig stressade stigit till 15,4%, och andelen som led av allvarig psykisk påfrestning låg på 9% (Folkhälsomyndigheten, 2022). Dessa siffror visar en uppåtgående trend inom stressrelaterad psykisk ohälsa, både allvarig och lindrigare. Den psykiska hälsan påverkas av en mängd olika faktorer, till exempel hur vi lever. Det finns ett antal saker man kan göra för att skapa en större resiliens mot att drabbas av psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten). Två av de saker som nämns är fysisk aktivitet och att tid för återhämtning är viktigt (Folkhälsomyndigheten). Att vistas i naturen kan ge återhämtning och avslappning vid stressrelaterade besvär, till exempel utmattningsyndrom. En studie gjord av Roger Ulrich (1984) bevisade att natur i sig främjar återhämtning och läkning hos människor. En mängd studier har sedan dess undersökt hur människans hälsa och välbefinnande påverkas av naturen. Ett av Folkhälsomyndighetens (2023) råd för att förbättra sin psykiska hälsa är att komma ut i naturen. Studier har visat både kognitiva fördelar, förbättring av humöret, den mentala hälsan och det känslomässiga välbefinnandet av att vistas i natur (Weir, 2020; Coutts & Hahn, 2015). Olika naturtyper kan ge olika grad av återhämtning, och vissa har visat sig vara mer gynnsamma än andra. Rekreationsskogar i sin tur är populära utflyktsmål som samlar många människor som vill njuta av friluftsliv. Denna resurs borde kunna utnyttjas för återhämtning och avslappning genom medveten planering och skötsel. Genom att skapa specifika naturtyper med speciella karaktärsdrag och ha riktad skötsel bör man kunna skapa rekreationsskogar med en hög grad av återhämtning för psyket. Ofta är skogarna skötta av kommunerna, och dessa skulle potentiellt sett kunna spara pengar genom att erbjuda miljöer som ger optimal återhämtning vid psykisk trötthet och därmed minska antalet personer som till exempel blir sjukskrivna eller behöver söka sig till vården för dessa problem. Därmed bör skraddarsydda rekreationsskogar som en resurs för förbättring av den psykiska hälsan hos dess besökare vara attraktiva att använda sig av. Frågan är om denna resurs utnyttjas eller ens tas med i beräkningarna vid planering och utformning av skötsel i rekreationsskogar. Med medveten planering och skötsel skulle dagens rekreationsskogar troligen kunna utvecklas och användas ännu bättre för återhämtning.

Bakgrund

De positiva effekterna av natur

Vistelse i naturen har visat sig ge ett ökat välbefinnande, ge positiva mentala effekter, sänka stressnivån och gynna den mentala återhämtningen (Gustafsson &

Johansson, 2022; Kuo, 2015; Grahn & Stigsdotter, 2003; Abraham et al, 2009; Bülow & Nilsson, 2018; Triguero-Mas et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2015; Ödling & Seijsing, 2014; Dolling et al, 2017). Några positiva mentala effekter är till exempel att naturen kan verka avslappnande och inge positiva känslor, som bättre självkänsla. Den kan också ge upphov till en känsla av fridfullhet, frihet, lugn och trygghet (Gustafsson & Johansson, 2022). I en studie fann man även att naturen ingav en känsla av att vara del av ett sammanhang, att vara del av något större vilket ingav en positiv känsla (Bülow & Nilsson, 2018).

I ett samhälle där den psykiska ohälsan ökar (Folkhälsomyndigheten, 2022) har uppmärksamhet dragits till hur det ska bromsas. Både medicinering och olika typer av behandlingsformer utvecklas. Även naturbaserade alternativ har börjat få uppmärksamhet. Naturen har visat sig vara en bra resurs att använda sig av för att förbättra psykisk ohälsa, men är även gynnsam för de som inte lider av psykisk ohälsa, och kan till och med verka förebyggande (Gustafsson & Johansson, 2022; Abraham et al, 2009; Sonntag-Öström et al, 2015). Att förebygga mental ohälsa är bra eftersom det skapar mindre lidande hos befolkningen och det kan dessutom minska antalet individer som behöver söka sig till sjukvården. Kontakt med naturen har bevisats vara sammankopplat med bättre mental hälsa enligt en studie gjord av Triguero-Mas et al (2017), och att vara i naturen har bevisats minska risken för att drabbas av depression och annan mental ohälsa (Ödling & Seijsing, 2014). Hur ofta en vistas i naturen spelar också roll då Grahn, Liljegren och Lundmark Alfredsson (2022, s192) har funnit ett samband mellan hur ofta människor vistas i natur- och grönområden och risken att drabbas av stressrelaterad ohälsa. De fann att ju mer man vistas i natur- och grönområden, desto lägre är risken att drabbas av stressrelaterad ohälsa (Grahn, Liljegren, Lundmark Alfredsson, s 192, 2022).

Alla kan däremot kanske inte ta sig ut till större naturområden eller rekreationsskogar. Vissa har inte transport, andra kanske inte har tid. Det är dock inte ett måste att ta sig ut till stora naturområden eller skogar, utan Kuo (2015) påpekar i sin studie att vardagsgrönskan också är viktig och kan påverka hälsan positivt. Med vardagsgrönska syftar Kuo på den grönska som vi ser och vistas i dagligen, så som parker till exempel. Kuo (2015) hävdar också att mer av de naturvärden som återfinns i rekreationsskogar bör inkorporeras i vardagsgrönskan eftersom det är en relativt billig åtgärd för till exempel kommuner som kan göra skillnad för folks mående, särskilt i områden där man vet att hälsan är sämre eller riskerar att bli utsatt. De positiva effekterna är som flest i större naturområden, men om man inte kan besöka dem för att de är otillgängliga av olika skäl blir vardagsgrönskan mycket mer effektiv eftersom den faktiskt finns tillgänglig. Även Grahn och Stigsdotter (2003) påpekar hur närhet till natur påverkar hur ofta man vistas där, vilket i sin tur påverkar den upplevda stressen hos en person. De kunde se ett samband mellan närheten till natur och färre rapporterade stressrelaterade sjukdomar. Deras resultat visar att det skulle vara en fördel för befolkningens mående att komma närmre naturen för att enklare kunna få ta del av dess återhämtningseffekt (Grahn & Stigsdotter, 2003). De såg nämligen att folk i allmänhet inte kompenserade för brist på vardaglig grönska i deras närhet genom att oftare besöka naturområden, vilket leder till en risk för en stadig försämring av måendet hos det områdets befolkning. Därmed är det kommunernas ansvar att förse sin befolkning med möjlighet till grön vistelse, till exempel genom att göra den tillgänglig i närheten.

Bülow och Nilsson (2018) påpekar i sin studie att naturen kan ses som just en hälsofrämjande resurs som är viktig för samhället. De beskriver naturen som stresslindrande, och nämner även naturbaserad omvårdnad i restorativ natur som en positiv möjlighet där det finns möjlighet för återhämtning från stress (Bülow & Nilsson, 2018). Majoriteten av de som redan lider av psykisk ohälsa upplever en betydlig förbättring av att vistas i naturen, så som en förbättring av känsloläget, en känsla av tillhörighet och ett stärkt jag (Gustafsson & Johansson, 2022). Förutom dessa aspekter fann Bülow & Nilsson (2018) även att personer som vistas i naturen upplever en känsla av lugn och att naturen inger en känsla av en trygg plats medan Sonntag-Öström et al (2015) såg i sin studie att naturvistelse gav möjlighet till reflektion och vila. Effekten av naturbaserad omvårdnad har undersökts. Bülow och Nilsson (2018) skriver i sin studie att de testpersoner som fick vistas i naturen genom naturbaserad omvårdnad efter en tid började uppleva känslor av energi och glädje. Förutom detta har det visat sig att aktiviteter som utförs i naturliga miljöer har en bättre positiv effekt på humöret än om samma aktivitet skulle utföras i en syntetisk miljö (Bowler et al, 2010). Bratman et al (2012) testade den hypotesen. De bevisade i sin studie där deltagarna fick utföra tester i olika miljöer att alla grupper som utförde testet i naturmiljö eller med naturmiljö närvarande, till exempel naturbilder, presterade bättre på testet, hade lägre stressnivå och mådde bättre (Bratman et al, 2012).

Återhämtning i naturen

Att naturen är bra för återhämtningen har konstaterats. Hur effektiv återhämtningen är har därmed också börjat studeras. Dessa studier på återhämtningen i natur har gjorts för att försöka identifiera både hur effektiv återhämtningen är och varför just natur är effektiv. Det finns olika teorier om varför natur är bra för människor och vilken typ av natur som föredras. En teori om vad för natur som människor föredrar är biofilhypotesen. Biofilhypotesen bygger på evolutionen och säger att människor föredrar de miljöer som man evolutionärt sett har sitt ursprung i, alltså afrikanska savanner. Lövskog med äldre träd som har stora trädkronor, som är ljus och innehåller öppna gläntor påminner till viss del om den miljön och därför fungerar den miljön avstressande enligt biofilhypotesen (Annerstedt, 2009). En annan teori är att människor föredrar miljöer som evolutionärt sett varit bra för överlevnad. Naturmiljöer som innehåller vatten och är öppna nog att se horisonten anses vara en miljö som människan gillar just eftersom överlevnadschanserna var bra i en sån omgivning (Bratman et al, 2012)

Så varför är natur så effektivt för återhämtningen? Studier gjorda av Sonntag-Öström et al (2011) och Kaplan (1995) visade att människor som lider av stressrelaterade psykiska problem återhämtar sig snabbare i miljöer som inte kräver riktad uppmärksamhet, vilket är när man aktivt måste koncentrera sig på något. Motsatsen till riktad uppmärksamhet är spontan uppmärksamhet och kräver ingen ansträngning eftersom den sker spontant (Kaplan, 1995). Naturen har visat sig vara en väldigt effektiv miljö för mental återhämtning eftersom den innehåller karaktärsdrag som naturligt fångar vår uppmärksamhet (Kaplan, 1995). När den spontana uppmärksamheten är aktiverad, vilket den är i naturmiljöer, så får hjärnan vila från ansträngningen att aktivt koncentrera sig (Kaplan, 1995). Ödling & Seijsing (2014) kom i sin studie fram till att den positiva återhämtningseffekten ökade vid

promenader i naturreservat och minskade vid promenader i stadsmiljö. Detta kan vara en anledning till att individer som är mentalt utmattade naturligt söker sig till naturen vid aktivitet (Bratman et al, 2012). Personer som lider av mental utmattning väljer i större mån att promenera i naturmiljö än i urban miljö (Bratman et al, 2012), vilket kan bero på att det är trevligare och mer avslappnade stimuli i naturen än i urban miljö. Både att se natur, men också att höra ljuden från naturen bidrog till den sinnesro som upplevs i naturmiljö (Sonntag-Öström et al, 2015). I urban miljö rör sig oftast mer människor, vilket gör att det är svårt att få känna att man är ifred, vilket har visat sig vara en uppskattad aspekt av naturen (Sonntag-Öström et al, 2015).

Återhämtning i skogsmiljö

Återhämtning i naturen har studerats, och sedan utvecklats till studier av olika naturmiljöer. Återhämtningsgraden i just skogsmiljö har också blivit flitigt studerat för att försöka både finna varför och vad i skogsmiljön som är bra för återhämtningen. Att det är fördelaktigt för den mentala hälsan att vistas i specifikt skogsmiljö har bevisats av flera studier (Clark et al, 2023; Zhu et al, 2021; Sonntag-Öström et al, 2014) och vistelse i orörd vildmark, till exempel orörd skogsmiljö, är en terapiform som visat sig vara framgångsrik vid psykisk ohälsa (Annerstedt, 2009). Stigsdotter et al (2017) kunde visa att en promenad i skogen gav positiva mentala effekter medan en promenad i urban miljö inte hade någon effekt på den mentala hälsan. Samma resultat kom Sonntag-Öström et al (2014) fram till i sin studie där de lät tjugo kvinnor som led av utmattningssyndrom promenera i skogsmiljö och urban miljö. De alla upplevde bättre återhämtning i skogsmiljön än i den urbana miljön (Sonntag-Öström et al, 2014). En promenad i skogsmiljö leder även till sänkta ångestnivåer och minskat grubblande (Bratman et al, 2015).

Slutsatsen är att en promenad i skogen har visats sig ge större positiva effekter på den psykiska återhämtningen än en promenad i urban miljö ger (Stigsdotter et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2014; Bratman et al, 2015). När studier jämförde en promenad i naturen med en promenad i urban miljö fann studierna att vid en promenad i urban miljö minskade positiva känslor jämfört med vid en naturpromenad då både ångest, oro och negativa känslor minskade och positiva känslor ökade (Bratman et al, 2015; Lee et al, 2011). Skogsmiljöer reducerar negativa effekter från mental ohälsa (Clark et al, 2023), och i en studie gjord av Sonntag-Öström et al (2015) uppgav huvudparten av deltagarna en önskan att återvända till skogen eftersom de upplevde det enklare att känna lugn och få positiva känslor i skogsmiljön. Deltagarna uppskattade även ensamheten de kände i skogen vilket gav dem möjlighet till reflektion och sinnesro (Sonntag-Öström et al, 2015). Det har bevisats att hur ofta man besöker natur spelar roll (Grahm, Liljegren, Lundmark Alfredsson, s 192, 2022), men även längden på besöken har betydelse. Annerstedt (2009) har sett ett samband mellan längden på vistelse i lövskog och stressnivån hos individen, där det visade sig att ju längre tid en person vistades i lövskogen desto lägre stressnivå uppgavs.

Skogsbad

Ett relativt nytt begrepp inom forskningen om skog och hälsa är Skogsbad och är ett uttryck som har myntats från Japans Shinrin-yoku. Skogsbad är när man vistas i skogen och upplever den med alla sina sinnen. Man luktar, smakar, känner, tittar och

hör skogen då man utövar skogsbadande. Vid skogsbadande måste man inte nödvändigtvis vara fysiskt aktiv, utan det handlar om att verkligen uppleva skogen och vara närvarande med kropp och själ. Antonelli et al (2019) gjorde en litteraturgenomgång och fann att flera studier visat positiva effekter av skogsbad, till exempel att känslor av utmattning, irritation och stress kan minska (Lovebo, Malmqvist, s 535–537,2022). En studie gjord av Ideno et al (2017) visade att de som utövade skogsbadande och vistades i skogsmiljö hade lägre blodtryck än de som inte gjorde det, vilket kan tyda på lägre stress (Ideno et al, 2017). Detta konstaterade även Lee et al (2011) då de såg att nivåerna av stresshormonet kortisol var klart lägre hos deras testpersoner efter att de vistats i skogsmiljö jämfört med när de vistats i urban miljö.

Mål och syfte

Målet med uppsatsen är att undersöka vilken typ av natur som särskilt gynnar återhämtningen vid stressrelaterad psykisk ohälsa och sedan undersöka om den naturen återfinns i Järavallen. Syftet med uppsatsen är även att medvetandegöra och förtydliga vilken sorts miljö eller miljöer som gynnar återhämtningen vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Eftersom det upptäcktes en brist på adekvata metoder för att uppfylla syftet blev ännu ett syfte med uppsatsen att utveckla en egen metod för att kunna genomföra denna undersökning på rekreationsslingor. Anledningen till detta är för att de ska kunna skapas i samhället då befolkningen potentiellt sett skulle kunna dra nytta av dessa miljöer som en resurs vid återhämtning vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

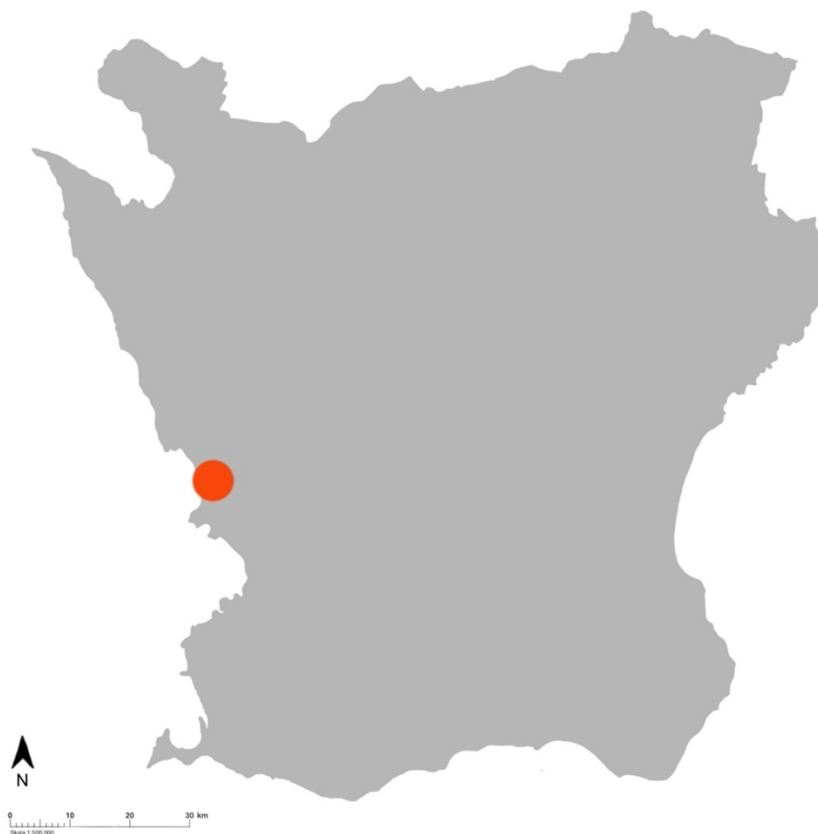
Frågeställningar

Följande frågeställningar/hypoteser kommer uppsatsen och undersökningen att utgå ifrån och försöka besvara.

1. Vilken sorts natur är mest effektiv vid återhämtning vid stressrelaterad psykisk ohälsa?
2. Finns det några speciella karaktärsdrag som föredras av personer som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa?
3. I vilken grad återfinns dessa karaktärsdrag i Järavallen?

Järavallen

Järavallen ligger i Kävlinge kommun i mitten av västra Skåne, se karta 1, och är ett ca 446 hektar stort strövområde. Strövområde innebär att det är ett naturområde som är avsett för friluftsliv (Skogssällskapet). Området ligger precis vid kusten i närheten av Saxtorp, cirka 14 kilometer från Landskrona. Vägarna E6 och E20 ligger nära området och det går att ta sig dit både med buss och bil.



Karta 1. Järvallen ligger i västra Skåne precis vid kusten

Järvallen är ett naturreservat och delar är även ett Natura 2000 område, se karta 2 (Länsstyrelsen; Länsstyrelsen, 2017). Järvallen har fått sitt namn efter Litorinavallen som bildades för ca 7000 år sedan av havet. Tall planterades både på och innanför vallen på 1800-talet för att förhindra sandflykt (Länsstyrelsen). Beslut om att skapa ett naturreservat i området togs år 1972, och gällde då stranden nedanför vallen. År 1991 utökades området och fick då namnet Järvallen. Järvallen innehåller speciella naturtyper med hög diversitet tack vare den varierande topografin och att marken är stundtals kalkrik. Området består huvudsakligen av tall, svarttall och gran men även en del bestånd med ek, bok och björk finns. På de torrare partierna växer främst barrskog medan björk dominerar de fuktiga områdena (Länsstyrelsen 1991).



Karta 2. Naturreservatets gräns. (Länstyrelsen Skåne)

Järavallen strövområde

Stigar

●●●●● Röda slingan - 2,2 km

Vältrampad skogsstig genom tall- och blandskog.

— Tillgänglig stig - 1,4 km

Stigen har hårdare grusunderlag som anpassats för rullstol och barnvagn.

●●●●● Gula slingan - 4,3 km

Vältrampad skogsstig genom både tallskog, blandskog, vacker bokpelarsal och öppen gräsmark.

●●●●● Blå slingan - 7,6 km

Skogsstig genom stor del av området, i varierad natur. I väster går stigen genom tallskog, i öster förbi Saxtorps-sjön och betesmarker, vidare in i Hofferups mosse.

●●●●● Skåneleden - SL5

Oresundsleden går genom området.

— Tillgänglig stig till plattform - 200 m

Går med utsikt över havet och strandängarna, till den tillgängliga utsiktsplattformen.

○ ○ ○ ○ ○ Ridled - 4,2 km

Går över torra ångar och gråshed runt Saxtorpsjön och en kort runda in i lätt kuperad, öppen björkmark. Rid endast på leden. Längden anger yttervarv - kombinera gärna med annan ridled.

●●●●● Mountainbikeslinga - 6,9 km

Lätt kuperad cykelled med inslag av tekniska partier genom tall- och blandskog. Går medsols.

●●●●● Stigar till busshållplats - 1,2 km/1,7 km

Anslutande stigar till/från busshållplatserna Furuhillsvägen samt Davidslid till norra Saxtorpsjön.



Svarttall, strandäng och fågel

I Järavallen strövområde finns en mångfald av natur, allt från torra örtrika strandängar till gles gammal tallskog och fuktig mosse. Järavallen har fått sitt namn efter den 7000-åriga Litorinavallen av sand och sten som kastades upp från havet. I de övre sandlagren kan man hitta flinta. På vallen växer ståtlig svarttall som planterades för 400 år sedan för att förhindra sandflykten. Nästan hela strövområdet är naturreservat på grund av den fantastiska artrikedomen: Vandrings-, cykel-, ridled samt tillgänglig led finns i strövområdet så att du kan njuta av naturen.

Läs mer om Stiftelsen Skånska Landskaps strövområde på www.skanskalandskap.se/jaravallen

Teckenförklaring

Barnskog/Blandskog	Områdesgräns
Lövskog	Belyggningsinformation
Öppen gräsmark/Bete	Rasplattor
Mossa/Kärr	Utsiktsplattform
Vatten	Tillgänglig enlåg
Cykelområde för barn	Tillgänglig parkering
Ridområde	Toalett
Europaväg	Parkering
Större bilväg	Mountainbike
Mindre bilväg	Ridområde
Körväg	Betesdjur
Vägbon	Hinderbana
Traktoväg	Vindskydd
Liten stig	Busshållplats
Höjduk, elev. 5m	Badplats
Naturensgräns	Fiskeförbud
Hållväg	
Tångväg	



Karta: 2022 www.skanskalandskap.se/jaravallen @skanskalandskap

Karta 3. Karta över Järavallens strövområde. (Stiftelsen Skånska Landskap, 2022)

Skötselplanen över Järavallen är från 1991. De syften och mål som finns för området är satta då och gäller än idag. Syften och mål med Järavallens naturreservat är följande;

att bevara ett varierat område med intressanta landformer och växlingar mellan öppna ytor och olikåldrig skog för det rörliga friluftslivet, vilket underlättas genom enkla åtgärder och anordningar som strövstigar, motionsslingor, platser för pic-nic m m

att slå vakt om det öppna strandnära landskapet under hänsynstagande till våtmarksfåglar. Bete skall ske så långt ut i vattenlinjen som möjligt

att bevara och i landskapet tydligare framhäva den geologiska bildning som kallas Järavallen med i huvudsak innanför liggande ekskog/ekkratt

att inom skogsområden genom luckbildning bibehålla en varierad trädslagsfördelning. Skogen skall skötas med hänsyn till friluftslivet, vilket innebär överhållning av skog

att gynna och bevara äldre vidkroniga och oregelbundna träd i skogsbestånd av såväl barr- som lövträd liksom boträd och högstubbar

att bevara speciella flora- och faunalokaler inom reservatsområdet

att bevara kulturhistoriskt intressanta objekt som exempelvis tångvallar

att sandrevlar ute i havsområdet lämnas orörda så att abrasions- och ackumulationsprocesser i huvudsak kan fortgå ostört

att strandvallen inom golfbaneområdet görs tillgängligt för allmänheten. (Länsstyrelsen, 1991, sida 3–4)

Varför Järavallen?

Järavallen valdes som studieplats eftersom det är ett populärt område för rekreation som dessutom är välkänt. Inom området finns ett antal olika slingor med olika längd som tillsammans täcker området och ger en bra grund för att undersöka miljön och dess karaktärsdrag, se karta 3. Järavallen är dessutom ett naturreservat, vilket bör ge bättre förutsättningar för att finna de karaktärer som uppdagats i litteraturstudien.

Metod

En litteraturstudie utfördes, vilket utgjorde grunden till utformandet av en egen undersökningsmetod. Litteraturstudien identifierade olika typer av miljöer och egenskaper i dessa miljöer som gynnar återhämtningen vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Litteraturstudiens resultat användes sedan för att utforma ett fältprotokoll att fylla i under platsbesöken. Resultatet från fältprotokollen som fylldes i under platsbesöken efterarbetades och sammanställdes sedan för att få fram ett slutgiltigt resultat.

Litteraturstudie

För att identifiera vilka miljöer, vad för egenskaper i miljön och vad för inslag som gynnar återhämtning vid stressrelaterad psykisk ohälsa genomfördes en litteraturstudie. Dessa typer av miljöer, egenskaper och inslag i dessa miljöer kommer hädanefter hänvisas till som "karaktärsdrag" i miljön. Karaktärsdragen kan både vara fysiska element som tall och gran, men även egenskaper som beskriver själva miljön, som ljus, öppet, och mörkt.

Litteraturstudien ämnade undersöka följande;

- Vad för typ av natur som är gynnsam
- Vad för karaktärsdrag och element har identifierats i naturen som gynnsamma för återhämtningen
- Varför är de gynnsamma

Litteraturstudiens resultat utgjorde sedan grunden till skapandet av ett protokoll över gynnsamma karaktärsdrag i naturen. Google Scholar användes som utgångspunkt för sökningar efter litteratur. Sökorden psykisk ohälsa, psykisk hälsa, natur, stress, skog, återhämtning, mental ohälsa, forest och mental health användes i olika kombinationer. Troligen relevanta artiklar sållades sedan ut, lästes noggrannare och om de bedömdes relevanta för studien togs de med i litteraturstudien. Artiklarna lästes och karaktärsdrag och naturtyper som nämndes som positiva för återhämtningen noterades. Även karaktärsdrag och naturtyper som nämndes som negativa för återhämtningen noterades. Om varför karaktärsdragen och naturtyperna ansågs positiva eller negativa nämndes i artikeln noterades även detta.

Fältprotokoll

För att kunna bedöma slingornas återhämtningsgrad var det nödvändigt att utforma ett protokoll att följa vid platsbesöken. En lista med karaktärsdrag togs fram med hjälp av litteraturstudien.

Studier som alla undersökte naturens påverkan på stressrelaterad mental hälsa användes som grund. Alla artiklar som utfört, jämför eller på annat sätt beskriver en studie som berör människans respons på naturmiljöer utifrån återhämtning av den psykiska hälsan togs med i urvalet.

Sammanlagt lästes nitton studier som alla handlar om hur olika miljöer relaterade till natur påverkar den mentala återhämtningen. Elva av dessa studier var studier utförda med testpersoner som antingen genom enkät eller kvalitativa intervjuer fick utvärdera sitt psykiska mående efter vistelse i olika naturmiljöer och vad de specifikt tyckte om för kvaliteter i landskapet. I studierna fick testpersonerna vistas i olika typer av miljöer och jämföra sin upplevelse av dem utifrån hur restaurativa de ansåg att de var. Miljöerna de fick jämföra var både olika naturmiljöer, så som tallskog och granskog, öppna och stängda ytor, och mellan urbana grönytor och skogsmiljö. Antalet testpersoner och längden på platsbesöken varierade mellan en individ upp till flera hundra som vistades i miljön från ett antal minuter upp till regelbundna besök i flera månaders tid. Karaktären på platsbesöken varierade mellan olika aktiveringsgrad, som till exempel stillasittande i naturmiljö, frivillig spontan rörelse och promenader. Alla studier är utförda i Norden med undantag för två stycken som är utförda i England och på gränsen mellan Belarus/Polen.

Sju av de nitton artiklarna var litteraturstudier som ämnade undersöka naturmiljöers gynnsamma effekt på människans mentala hälsa. Alla studier undersöker hälsofördelar med att vistas i naturmiljö. Studierna utgår från hälsofördelar både för människans psykiska och fysiska hälsa. Litteraturstudierna är utförda i Australien, USA, Schweiz och Sverige.

En artikel stod ut från de andra artiklarna eftersom den är mer teknisk i sin utformning. Studien är utförd i Kina och baseras på mätdata som inhämtats på plats, så som luftfuktighet, temperatur, avgaser i luften etcetera. Datan tolkas sedan utifrån litteraturstudier på kriterier för mänskligt välbefinnande, till exempel vilken temperatur som föredras i allmänhet. Dessa tester utfördes i fem olika skogsmiljöer och en helt öppen yta som kontroll. Resultaten jämfördes mellan de olika skogsmiljöerna och man kunde konstatera vilken typ av skogsmiljö som var bäst för människans hälsa utifrån mätdata.

Alla artiklar lästes igenom och både positiva och negativa karaktärsdrag som nämndes i artiklarna noterades i ett exceldokument. Då alla olika karaktärsdrag som nämndes i de olika artiklarna hittats och skrivits ned i två listor, en för positiva drag och en för negativa, räknades det hur många artiklar som nämnde varje karaktärsdrag. Om ett karaktärsdrag nämndes i en artikel markerades detta, oavsett om det nämndes en eller flera gånger i den aktuella artikeln. När det skapats en lista över positiva och negativa karaktärsdrag och omnämningarna räknats rangordnades sedan dragen från högt till lågt. De karaktärsdrag som nämnts i flest artiklar var överst och de som nämnts minst var längst ner. Karaktärsdragen sållades sedan genom att ta bort alla de karaktärsdrag som enbart omnämns i en artikel, då dessa bedömdes för osäkra för att ta med då de kan vara kontextberoende och därmed enbart vara positiv/negativ i just det sammanhanget de undersökts i. De karaktärsdrag som nämndes två eller fler gånger användes för att utforma ett fältprotokoll. Fältprotokollet bestod av två listor, en med positiva karaktärsdrag och en med negativa. Då ett karaktärsdrag noterades i fält vid platsbesöket markerades detta i protokollet. Anteckningar fördes även om i vilken skala en slinga innehöll ett karaktärsdrag.

Platsbesök

Ett urval av slingorna i Järavallen gjordes inför platsbesöket. De möjliga slingorna var "Röda slingan", "Tillgänglig stig", "Gula slingan", "Blå slingan", "Skåneleden", "Tillgänglig stig till plattform", "Ridled", "Mountainbikeslinga" och "Stigar till busshållplats". "Mountainbikeslinga" och "Ridled" valdes bort då de inte är gjorda för att promenera på. "Stigar till busshållplats" valdes bort då de inte kan klassas som slingor för rekreation. "Tillgänglig stig till plattform" valdes bort då den bara är cirka 200 meter lång och enbart leder ut till en plattform, och inte kan klassas som en slinga för rekreation. "Skåneleden" valdes bort eftersom den enbart passerar genom området och är del av en längre sträcka. De slingor som bedömdes kunna användas för studien var "Röda slingan", "Tillgänglig stig", "Gula slingan" och "Blå slingan". När slingor valts skedde först ett platsbesök för att testa fältprotokollet och se om något behövde ändras eller justeras. Den första tanken var att kunna rita ut hur stora delar av slingan som innehöll specifika karaktärsdrag med hjälp av mobil och dess GPS. Dock fick detta ändras efter test av fältprotokollet då det inte gick att orientera sig på kartan med slingor med hjälp av mobilens GPS, utan exaktare mätinstrument hade

behövt. Detta ledde till att anteckningar istället fördes om hur stor del av slingorna som innehöll specifika karaktärsdrag. När fältprotokollet sedan testats igen och det konstaterats att det funkade att använda sig av skedde ett platsbesök per slinga.

Vid platsbesök gick slingorna och fältprotokollet fylldes i samtidigt. Fältprotokollet bestod av en lista med de identifierade karaktärsdragen i två kolumner, en för positiva karaktärsdrag och en för negativa karaktärsdrag. Så fort ett karaktärsdrag noterades kryssades detta för i listan. Om det fanns något anmärkningsvärt associerat med karaktärsdraget, till exempel hur stort område det gällde, noterades detta och skrevs ner i samband med det karaktärsdraget. I vissa fall, till exempel gällande karaktärsdraget "Tall", var detta karaktärsdrag närvarande under hela slingan. Detta noterades då också. Ett eller flera foton togs på den plats där ett karaktärsdrag noterades. När slingan var slutförd uppskattades vilka karaktärsdrag som kännetecknade slingan i sin helhet baserat på fältprotokollet. Intryck och tankar som väckts under slingans gång antecknades både under promenaden men också efter att slingan var genomförd. Helhetsintrycket av slingan noterades också efter varje genomförd slinga.

Efterarbete

Efter platsbesöken var gjorda började bearbetningen och sammanställningen av informationen som inhämtats i fält. Fältprotokollen sammanställdes till en tabell med prickar med antingen röd eller grön färg. Den röda färgen indikerar att det är ett negativt karaktärsdrag och den gröna färgen indikerar att det är ett positivt karaktärsdrag. Hittades inte karaktärsdraget i fält lämnades luckan tom.

Anteckningarna gjorda i fält om vilken grad karaktärsdragen återfanns på de olika slingorna gick igenom och sammanställdes i en tabell och representeras genom storlek på prickarna. Ju större prick, desto mer av det karaktärsdraget fanns på slingan. Tabellerna kombinerades och resulterade i en gemensam tabell med gröna och röda prickar i olika storlekar.

Resultat

Aspekter som påverkar återhämtningsgraden

Karaktärsdrag

Grahn och Stigsdotter (2010) har identifierat åtta olika typer av platser med olika karaktärsdrag som människor föredrar att vistas i när de befinner sig i naturen. Dessa typer är; Rofylld, Utrymme, Natur, Artrik, Skydd, Kultur, Utsikt och Social. Två av dessa platser visade sig föredras mer av just människor med hög stressnivå. Den typ som flest föredrog var Skydd, därefter föredrogs typen Natur. Till viss del såg man att även typerna Artrik, Fridfull och Utrymme var viktiga för dessa individer. Något som är intressant är att resultatet visade att typen Social kunde öka stressnivån hos redan stressade individer. Grahn och Stigsdotter (2010) hävdar att

en kombination av typerna Artrik, Natur och Skydd är den optimala miljön för mental återhämtning, så länge typen Social inte finns eller är ytterst lite närvarande.

Det finns studier som försöker identifiera vilka karaktärsdrag i skogsmiljö som ger bäst återhämtning eller föredras av personer med stressrelaterad mental ohälsa. Sonntag-Öström et al (2011) jämförde hur sex olika skogstyper uppfattades av personer med stressrelaterad mental ohälsa, och även vilken eller vilka skogstyper de föredrog. Resultatet visade på att skogstyper med ljus och öppen terräng föredrogs av alla deltagare. Detta resultat kom de fram till i en senare studie gjord år 2015 där deltagarna återigen föredrog skogslandskap som är ljusa och öppna, men även med utsikt (Sonntag-Öström et al, 2015). En annan studie gjord av Zhu et al (2021) ringade in att barrskog och blandad lövskog var bäst att vistas i ur återhämtnings- och hälsosynpunkt, vilket även stöds av en studie gjord av Clark et al (2023) där de fann att barrträd och blandad lövskog var de skogsmiljöer som främst föredrogs och att de naturliga, äldre skogsmiljöerna gav bättre återhämtning än de skogar som såg skötta ut. Ett liknande resultat hittas i en studie gjord av Stoltz et al (2016) där de fann att åldern och höjden och på träden, samt densiteten mellan träden i skogen generellt sett kan fungera som en riktlinje på hur effektiv återhämtningen är i skogsmiljön. De två parametrarna höjd och ålder på träd sammanfaller ofta, då ett högre träd ofta även har en högre ålder. En lägre densitet skapar en mer öppen karaktär, vilket är mer gynnsamt för återhämtningspotentialen. Simkin et al (2020) fann i sin studie att gammal naturlig skog och vuxen kommersiell skog gav mycket bättre återhämtning jämfört med både en urban rekreationsskog och en ung kommersiell skog, vilket pekar på att äldre skog ger bättre återhämtning oavsett om den är naturlig eller kommersiell. Något som är intressant att notera är att resultatet visade att den urbana rekreationsskogen visade sig ge bättre återhämtning än den unga kommersiella skogen (Simkin et al, 2020).

De karaktärsdrag som kunde identifieras som gynnar återhämtningen kan sammanfattas som;

- Naturlig
- Ljus
- Vatten
- Tall
- Lövskog
- Blandskog
- Diversitet
- Skyddat

De negativa karaktärsdrag som kunde identifieras som påverkar återhämtningen negativt kan sammanfattas som;

- Produktionsskog
- Gran
- Mörkt

Typ av vegetation

Vilken slags vegetation som ger bäst återhämtning har undersökts och Stigsdotter et al (2016) fann att skogsmiljöer med varierande vegetation där det dessutom varierar mellan tätare och öppnare partier, gärna med gläntliknande inslag, är optimal för den

mentala återhämtningen. De såg även att beroende på tidigare erfarenheter hos individen så associerar en vissa typer av natur med olika känslor. Exempelvis fick tallar vissa deltagare i deras studie att känna sig säkra i miljön medan andra tyckte de ingav en negativ känsla. Därav kom de fram till att den optimala vegetationen för återhämtning är av varierande typ så att det finns något för alla att uppskatta. Ju större diversitet i vegetationen, desto större chans att hitta en typ av vegetation som inger en positiv känsla, oavsett vad individen föredrar (Stigsdotter et al, 2016). Stoltz et al (2016) undersökte i sin studie vilken trädart som ger bäst återhämtning och kom fram till att typen av trädart som finns i skogen spelar mindre roll för återhämtningspotentialen så länge de karaktärsdrag som är gynnsamma för återhämtning finns. Stigsdotter et al (2016) säger att tätare partier i skogsmiljön ger en känsla av enskildhet medan de öppna delarna ger möjlighet till att hålla uppsikt runt omkring sig, vilket uppskattas. Därför är just en variation mellan dessa typer en gynnsam miljö för återhämtning. Variationen mellan öppna och täta partier är nödvändiga då enbart tät skog har visat sig ge sämre effekt på den mentala återhämtningen jämfört med mer öppen skog (Ödling & Seijsing, 2014; Gatersleben & Andrews, 2013). En intressant aspekt som är värd att notera är att Gatersleben & Andrews (2013) såg att tät skog i vissa fall till och med kunde öka negativa känslor och förvärra den mentala påfrestningen.

Skötsel

Hur skötseln av skogsmiljön ser ut kan också påverka återhämtningsgraden eftersom skötseln påverkar hur miljön upplevs. Det finns många olika sätt att sköta en skogsmiljö, till exempel som produktionsskog eller rekreationsskog. Stigsdotter et al (2016) fann att de mer konstgjorda, iordningsställda platserna i skogsmiljön som tydligt visade spår efter människor upplevs som tråkiga och kan därmed anses negativa ur återhämtningssynpunkt. Janeczko et al (2021) genomförde en studie där de undersökt hur död ved påverkar den upplevda mentala återhämtningen. Deras resultat visade att ett skogslandskap med långsamma, naturliga processer med döende träd och död ved upplevs mer positivt och avslappnade än den döda ved som avsiktligt skapas i en skött skogsmiljö. Det pekar på att synlig skötsel som får miljön att se mer "onaturlig" ut upplevs som negativ. Detta tros enligt Janeczko et al (2021) bero på att medvetenheten om hur viktig biodiversitet och ekosystemtjänster är har ökat. Detta kan även vara en anledning till att många studier kommit fram till att varierande natur är att föredra vid mental återhämtning (Clark et al, 2023; Stigsdotter et al, 2016). Janeczko et al (2021) kom fram till att skog där skötseln är synlig gav sämre återhämtning än skog som är naturreservat, och därmed ser mer naturlig ut, och att skog som är synligt sjuk gav sämst mental återhämtning.

Karaktärsdrag

Både positiva och negativa karaktärsdrag som gynnar eller missgynnar återhämtningen kunde identifieras med hjälp av litteraturstudien. De positiva karaktärsdrag som hittades var naturlig, ljus, vatten, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat. De negativa karaktärsdrag som hittades var produktionsskog, gran och mörkt.

Tabell 1 visar resultatet översiktligt. De gröna punkterna är positiva karaktärsdrag som återfanns på slingan och de röda punkterna är de negativa karaktärsdragen. Ju större punkt, desto mer av den karaktären fanns på slingan.

Karaktärsdrag	Tillgänglig stig	Röda slingan	Gula slingan	Blå slingan
Naturlig	●	●	●	●
Ljus	●	●	●	●
Vatten				●
Tall	●	●	●	●
Lövskog		●	●	●
Blandskog	●	●	●	●
Diversitet	●	●	●	●
Skyddat	●	●	●	●
Produktionsskog				
Gran		●	●	●
Mörkt		●		

Tabell 1. Sammanställning av fältprotokollet och anteckningar om slingorna. De gröna punkterna är positiva karaktärsdrag som återfanns på slingan och de röda punkterna är de negativa karaktärsdragen. Ju större punkt, desto mer av den karaktären fanns på slingan.

Tillgänglig stig

Den tillgängliga stigen är 1,4 kilometer lång. De positiva karaktärsdragen naturlig, ljus, tall, blandskog, diversitet och skyddat fanns. Inga av de negativa karaktärsdragen kunde hittas. Vid starten av slingan finns ett stort öppet område där det finns en hinderbana och grillplats, se figur 1 – 3. Det finns även möjlighet att sätta sig på flera ställen och till exempel äta medhavd picknick i det området. Slingan går genom blandskog med gläntor. Gläntorna bidrar med att släppa ner ljus och variera vegetationen. Det gör dessutom att skogen inte känns så tät. Förekomsten av tall varierar längs med sträckan, men dominerar även bland skogen större delen av tiden, se figur 4. Det är lätt att tro att det är en tallskog eftersom tallen dominerar, men när man går slingan och kommer in bland träden märker man att det faktiskt är en blandskog, även om det finns en dominerande art. Slingan är inte markerad ute i terrängen vilket medför stora svårigheter att följa den och kräver därmed en del koncentration när man går den. Det är ingen behaglig känsla att gå en stig och hoppas att den leder en rätt, vilket förstör den trevliga upplevelsen som en annars skulle kunnat få av slingan. Detta beror dock på om en har gått slingan tidigare eller inte, och vet hur den går. Undervegetationen är varierande och ger slingan ett intryck av vild, naturlig skog. Den varierar i mängd längs med slingan och består av bland annat buskar, sly, mindre träd och klätterväxter, se figur 5 och 6. Undervegetationen är dock luftig i karaktären, vilket gör att det inte känns instängt att gå slingan.

Miljön känns naturlig. Det syns ingen specifik skötsel, och undervegetationens karaktär gör även en stor del i känslan då den verkligen känns vild. Slingan känns ljus tack vare gläntor och luckor i krontaket. Eftersom det är äldre skog är det stora träd som kräver större plats och har hunnit konkurrera ut andra närstående träd vilket också ger en gles karaktär. Tall finns det gott om, då den dominerar blandskogen. Det känns som att tallarna varit där först och sen har man introducerat andra trädslag just för att skapa en blandad skogstyp. Eftersom det är blandskog och en väldigt rik undervegetation så känns det även som att det är gott om diversitet. Det är främst undervegetationens uttryck som skapar en känsla av diversitet då det är lätt att bara se tallarna. I och med att det är stora träd med höga krontak får man känslan av att det är skyddat, att man är omsluten. Man är dessutom omgiven av skog med rik undervegetation vilken får en att känna sig gömd när man går bakom en krök.



Figur 1. Stor öppen yta i början av slingan



Figur 2. Grillplats med sittmöjlighet.



Figur 3. Hinderbana



Figur 4. Ett område med tall som dominerar intrycket



Figur 5. Tät undervegetation



Figur 6. Glesare undervegetation

Röda slingan

Den röda slingan är 2,2 kilometer lång. De positiva karaktärsdragen naturlig, ljus, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat fanns. De negativa karaktärsdragen gran och mörkt fanns även på slingan. De negativa karaktärsdragen återfanns dock bara i ett område om cirka 100 meter, vilket är en liten del sett till hela slingans längd. Slingan går genom blandskog, se figur 7, och oftast är blandskogen dominerad av tall. Då och då öppnar krontaket upp sig och släpper in mer ljus. På vissa ställen finns det även gläntor bredvid slingan som släpper ner ljus och som gör att vegetationen varierar sig, se figur 8. Ett mörkt parti bestående av ett grankluster finns på slingan och sträcker sig ungefär 100 meter, se figur 9. Dock går det att se ut genom granarna vilket mildrar känslan av mörker och instängdhet. I och med att det är en så pass liten del av slingan kan bytet i vegetationskaraktär istället göra slingan intressantare. Undervegetationen på slingan står för en stor del av känslan av att det är en vild, naturlig skog, se figur 10. Den består både av bland annat buskar, sly, mindre träd och klätterväxter.

På den röda slingan syns ingen skötsel, och karaktären på vegetationen får det att kännas som en naturlig skog. Undervegetationen spelar stor roll i att skapa den naturliga, vilda känslan. Tack vare gläntor och luckor i krontaket kommer det ner ljus. Det är dessutom större träd som står glesare än vad de antagligen gjort om det var en yngre skog, och det skapar ett luftigt, ljust intryck. Tall dominerar blandskogen och är det som man först lägger märke till. När man går in i skogen på slingan märker man dock de andra trädarterna och inser att det faktiskt är en blandad skog. Detta ger också ett intryck av diversitet, särskilt tack vare undervegetationen som är rik. Klustret med granar ökar också känslan av diversiteten på slingan, även om granarna kan upplevas som mörka. På den röda slingan finns ett kort parti med lövskog bestående av björk. Trots att det är en kort bit, så inger den ändå känslan av

varierad natur. Även här får de stora träden med sina utbredda krontak en att känna som omsluten och skyddad. Undervegetation hjälper till genom att ge ytterligare skydd mot omvärlden. Klustret av granar är litet, men i och med att granarna står tätt och omsluter slingan ger det ändå känslan av att det är mörkare i just det partiet. Granarna står samlade och ger därför ett starkare intryck än de gjort om de stått glesare.



Figur 7. Slingan går genom blandskog



Figur 8. Krontaket öppnar upp sig då och då och det finns gläntor längs med slingan



Figur 9. Mörkt parti bestående av granar



Figur 10. Undervegetation

Gula slingan

Den gula slingan är 4,3 kilometer lång. De positiva karaktärsdragen naturlig, ljus, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat fanns. Det negativa karaktärsdraget som fanns var gran. Slingan går genom blandskog med diverse gläntor vilket släpper ner ljus och bidrar till en varierad vegetation, se figur 11 och 12. Blandskogens karaktär domineras oftast av tall. En lång sträcka av slingan går precis vid gränsen till Barsebäcks golfbana, se figur 15. Golfbanan är som en enorm glänta, och gör att slingan under den biten upplevs som extra luftig och ljus. Dock så ger golfbanan också ett urbant intryck, och skiljer sig skarpt från den naturliga skogskänslan på slingan då golfbanan är mycket välskött. Slingan går även en kort sträcka genom lövskog, se figur 13 och 14, vilket är ett roligt avbrott i blandskogen som annars dominerar intrycket. En del av slingan går nära motorvägen E6 vilket medför en del ljud, lukt av avgaser när vinden ligger på och åsynen av trafik, se figur 15. Det finns en del granar som står var för sig slumpmässigt utplacerade. De blir mer framträdande när resten av växtligheten saknar löv, se figur 16. Undervegetationen bidrar till känslan av att det är vild, naturlig skog och varierar i mängd med tätare och glesare partier, se figur 17 och 18. Den består av bland annat buskar, sly, mindre träd och klätterväxter.

Skogsmiljön känns naturlig tack vare att det inte finns några synliga spår av skötsel. Man kunde även se lutande träd längs med slingan vilket ytterligare förstärkte

känslan av en naturlig skog. Undervegetationen gör självklart sitt för att bidra till känslan av en vild, naturlig skog eftersom den är just vild och oskött till karaktären. Stora gläntor längs med slingan och öppningar i krontaket gör att det känns ljust. Även här dominerar tall i blandskogen och är det man lägger märke till först, troligen för att lövträden är avlövsade. På den här slingan fanns längre partier bestående av lövskog och hann ge en tid att uppskatta den karaktär som fås av enbart lövträd. Eftersom slingan hann byta mellan olika karaktärer av skog blir känslan av diversitet stark, med undantag i den monokulturella lövskogen. Dock går slingan genom mest blandskog med vild undervegetation som bidrar till det naturliga uttrycket. Känslan inne i monokulturerna med lövskog var dock inte lika naturlig och känslan inne i lövskogarna var att det inte fanns så mycket diversitet. De längre partierna med lövskog upptog en relativt liten del av slingan, och därför får man med sig intrycket att det ändå är en naturlig skog med diversitet. Det fanns fler luckor och gläntor på den här slingan, vilket gjorde att känslan av att vara omsluten och skyddad inte var lika stark som på de två tidigare slingorna. Dock är den närvarande och undervegetationen på sidorna bidrar starkt till att man ändå känner sig skyddad. Den plats där man kände sig mest exponerad var precis bredvid motorvägen, men det är också bara på en relativt liten del sett till hela slingans längd, och därmed får man ändå med sig känslan av att man varit omsluten och skyddad. Granar återfanns på vissa ställen, dock som solitära träd. Dock stod de ut eftersom löven på de andra träden var fällda. Ögat drogs därmed rätt naturligt till dem eftersom de var gröna färgklickar.



Figur 11. Blandskog



Figur 12. Det finns gläntor och öppningar längs med slingan



Figur 13. Björkskog bredvid golfbanan



Figur 14. Slingan går en kort sträcka genom en bokskog



Figur 15. Under en sträcka går slingan går bredvid motorvägen



Figur 16. Granarna framhävs eftersom de är städsegröna och den andra växtligheten saknar löv



Figur 17. Glesare undervegetation



Figur 18. Tätare undervegetation

Blå slingan

Den blå slingan är 7,6 kilometer lång. De positiva karaktärsdragen naturlig, ljus, vatten, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat fanns. Det negativa karaktärsdraget gran återfanns. Den blå slingan är längst och går genom det mest varierande landskapet, se figur 20 – 37. Slingan går genom både skog, äng, hage och bredvid Saxtorpsjön. Skogen varierar från blandskog till lövskog. Artblandningen i blandskogen ändrar sig beroende på i vilken del av slingan man befinner sig, se figur 20 och 21. De lövskogar som återfinns består av antingen bok eller björk, se figur 22. De granar som finns är även här slumpmässigt placerade och står solitärt bland resten av träden. Undervegetationen varierar stort eftersom slingan går genom ett så varierat landskap, och den bidrar till känslan av att det är vild, naturlig skog. Undervegetationen varierar i mängd med tätare och glesare partier, se figur 23 och 24. Den består av bland annat buskar, sly, mindre träd och klättrväxter i skogen. I de öppnare partierna och djurhagarna dominerar gräs med inslag av buskar. Det finns gläntor och luckor i krontaket som släpper in ljus, se figur 25. De större gläntorna är dock placerade precis bredvid motorvägen, se figur 26. I de stora öppna områdena bredvid motorvägen ändras växtligheten till mindre träd och gräs, se figur 27. Runt Saxtorpsjön är det öppen ängskaraktär, se figur 30. I strandbrynet växer det gott om små träd och buskar som skymmer sikten mot vattnet förutom på vissa delar som används som badplatser, se figur 28 och 29. Slingan går bredvid och över motorvägen E6 vilket medför en del ljud, lukt av avgaser och åsynen av trafik, se figur 31 – 34. Motorvägen står för ett urbant inslag på slingan, vilket är synd eftersom känslan av att vara omsluten av natur försvinner. Slingan går genom två djurhagar med betad karaktär, vilket betyder grästäckt mark och få eller inga buskar, se figur 35. De träd som finns står i dungar eller solitärt. Slingan går genom varierande landskap och kvaliteten på själva stigen varierar stort. Vid flera tillfällen bestod stigen av lera, rötter, det lutade träd in över den och blockerade den och en sträcka går stigen genom sumpmark, och enbart de första cirka två till tre metrarna har spång. Slingan slutar på parkeringen som hör till strövområdet, se figur 37. Bredvid där slingan kommer ut ur skogen vid parkeringsplatsen finns det grillplats och en form av vindskydd, se figur 36.

Den blå slingan är den slingan som är absolut mest varierad. Det känns naturligt tack vare de olika skiftningarna i natur och att det inte syns något spår av skötsel. Slingan

känns som att den innehåller mycket diversitet eftersom den går genom så många olika naturtyper. Saxtorpsjön ligger i Järavallen, och slingan går runt den vilket medför att man kan se vatten. Stora partier med lövskog hittas här, och de är så pass stora att de lämnar ett långvarigt intryck. Man hinner uppleva att man går i en monokulturell lövskog. Lövskogarna är så pass stora, och tack vare variationen i vegetationstyper längs med slingan hinner man få känslan av att vara omsluten av lövskog. Detta gäller även blandskogen då de varierande vegetationstyperna som byts av ger en känslan av att det är små områden man går i, och att områdena omsluter en. Förutom lövskog finns det blandskog, som är dominerad av tall. Största delen av slingan känns ljus och luftig, särskilt djurhagarna som är helt öppna. Det finns mindre partier där det känns lite instängt, till exempel i en björkskog där träden står väldigt tätt. Dock är det inte främst dessa partier man kommer ihåg då de områdena är mindre och färre än de områden som är ljusa till karaktären, till exempel genom gläntor och luckor i krontaket. Granar stod längs med slingan, och tack vare att de är vintergröna drog de uppmärksamheten till sig. Dock stod de glest och effekten mildras av att det är många tallar runt om.



Figur 20. Blandskog med olika karaktär



Figur 21. Blandskog med olika karaktär



Figur 22. Lövskog bestående av främst björk



Figur 23. Tätare undervegetation i skogen



Figur 24. Glesare undervegetation i skogen



Figur 25. Luckor i krontaket släpper ner ljus



Figur 26. Skogen öppnar upp sig bredvid motorvägen



Figur 27. Växtligheten ändras till låga träd och gräs



Figur 28. Slingan går bredvid Saxtorpsjön



Figur 29. Saxtorpsjön



Figur 30. Runt Saxtorpsjön är det öppna ängskaraktär.



Figur 31 Slingan går nära motorvägen



Figur 32. Utsikt mot motorvägen från slingan



Figur 33. Slingan går över motorvägen



Figur 34. Vy från övergången över motorvägen



Figur 35. Slingan går genom två djurhagar



Figur 36. Grillplats och ett vindskydd intill parkeringen



Figur 37. Slingan fortsätter över parkeringen

Diskussion

Vilken sorts natur är mest effektiv vid återhämtning vid stressrelaterad psykisk ohälsa?

Ulrich (1984) har konstaterat att natur i sig ger återhämtning, vilket innebär att rekreationsslingor i skogsmiljö har en stor potential för att bidra och gynna den mentala återhämtningen. Om slingorna dessutom planeras medvetet och skötseln utförs utifrån att den mentala återhämtningen ska prioriteras kan rekreationsslingor i naturmiljö vara en stor resurs som kan användas för att både öka motståndskraften mot psykisk ohälsa i befolkningen och för att gynna återhämtningen hos de som redan är drabbade av psykisk ohälsa. All slags natur bör ha någon form av positiv effekt på den mentala återhämtningen vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Dock kan den vara mer eller mindre effektiv. Natur som innehåller de karaktärsdrag som kunde identifieras som mest gynnsamma från litteraturstudien bör vara mest effektiva för återhämtningen. Eftersom natur i sig ger återhämtning (Ulrich, 1984) kan man anta att närvaron av de positiva respektive negativa karaktärsdragen borde avgöra hur effektiv den mentala återhämtningen är. Då kan man också anta att natur som innehåller en hög andel av karaktärsdragen naturlig, ljus, vatten, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat samtidigt som den innehåller ingen eller väldigt låg andel av karaktärsdragen produktionsskog, gran och mörkt borde vara den mest effektiva för återhämtningen vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

Karaktärsdrag som föredras vid stressrelaterad psykisk ohälsa

De karaktärsdrag som föredras av människor med psykisk ohälsa kan variera, men det litteraturstudien resulterade i var följande karaktärsdrag; Naturlig, ljus, vatten, tall, lövskog, blandskog, diversitet och skyddat. Genom olika studier inom återhämtning och miljö har ovanstående karaktärsdrag kunnat utkristalliseras. Studier gjorda i olika naturmiljöer där testpersonerna har fått betygsätta vilken typ av natur de föredrar och varför, och studier där olika miljöers påverkan undersökts (Sonntag-Öström et al, 2011; Sonntag-Öström et al, 2015; Zhu et al, 2021; Clark et al, 2023; Stoltz et al, 2016; Simkin et al, 2020) har gjort att karaktärsdrag som kan anses gynnsamma har kunnat identifierats. Varför dessa karaktärsdrag föredras och även anses ge bäst återhämtning kan bero på evolutionen. Det kan vara så att karaktärsdragen föredras för att en miljö som innehåller just de karaktärsdragen evolutionärt sett representerar en miljö som är gynnsam för överlevnaden (Bratman et al, 2012). Alla karaktärsdragen, förutom möjligtvis tall, kan härledas till den ursprungsmiljö som människan kommer ifrån. En annan anledning kan vara biofilhypotesen, som säger att människan gillar de miljöer vi evolutionärt sett kommer ifrån (Annerstedt, 2009). Det resonemanget som bygger på evolution och biofilhypotesen är mycket intressant då urbaniseringen ur ett evolutionärt perspektiv har gått väldigt fort, och människan kan anses inte ha hunnit anpassa sig. Detta kan vara en anledning till att människor föredrar karaktärsdrag i naturen som påminner om den miljö som människan troligen varit kvar i om inte utvecklingen gått så snabbt, och kan förklara varför natur är bra för att återhämta sig.

I vilken mån finns de gynnsamma karaktärsdragen i Järavallen?

Karaktärsdrag

Den tillgängliga slingan innehåller sex av åtta positiva karaktärsdrag och inga negativa karaktärsdrag vilket borde göra den till den slinga som ger bäst återhämtning. Den gula slingan innehåller sju av åtta positiva karaktärsdrag och ett av tre negativa. Den blå slingan innehåller åtta av åtta positiva karaktärsdrag och ett av tre negativa. Den röda slingan innehåller sju av åtta positiva karaktärsdrag och två av tre negativa, och är den enda slingan som innehåller två av tre negativa karaktärsdrag, vilket därmed bör göra den till den slinga som ger sämst återhämtning. Dock är dessa negativa karaktärsdrag begränsade till ett område om cirka 100 meter vilket är en mycket liten del av den totala sträckan. Detta borde därmed inte påverka hela utfallet av hur bra återhämtning som fås av slingan totalt. Alla slingorna går genom liknande terräng, och har därför ungefär samma karaktärsdrag.

Den tillgängliga slingan är inte utmärkt i terrängen, vilket medför ett krav på koncentration för att inte gå fel. Behovet av koncentration återfinns även på den blå slingan, då stigen till exempel går genom djurhagar eller kvaliteten på underlaget kräver alternativa rutter under vissa sträckor. Den blå slingan är den slingan som varierar mest i kvalitet på stigen. Vissa partier är bra, andra partier är mycket väderberoende. En stor del av slingan kan vara mycket lerig om vädret är blött, vilket gör den svårframkomlig och det krävs i vissa fall att man avviker från stigen och hittar andra vägar bredvid för att ta sig fram. De djurhagar som den blå slingan går igenom kan påverka besökaren olika beroende på om denne gillar djur eller inte. Är besökaren inte rädd eller gillar betande djur kan detta vara ett uppskattat inslag på slingan medan upplevelsen kan vara tvärtom om man är rädd för eller inte tycker om betande djur. Beroende på ens inställning till djur så kan deras närvaro leda till obehag och stress eller inge positiva känslor. Den gula slingan korsas av en mountainbike-slinga några gånger, vilket gör att man behöver ha ett visst mått av uppmärksamhet för att säkert ta sig runt. Dock bör inte det påverka allt för mycket, och det varierar beroende på hur många cyklister som är där samtidigt. Den röda slingan är den slinga som kräver minst uppmärksamhet medan man går den. De slingor som kräver att besökaren koncentrerar sig kan ge sämre återhämtning då återhämtningen blir sämre i miljöer som kräver riktad uppmärksamhet eftersom det kräver mental ansträngning (Kaplan, 1995). Alla slingor utom den röda kräver olika mått av koncentration som i sin tur påverkar återhämtningen negativt.

Den blå slingan är längst av alla slingorna. Den gula slingan är näst längst, sen kommer den röda slingan och kortast är den tillgängliga stigen. Längden kan påverka vilken slinga man väljer, oavsett antal positiva eller negativa karaktärsdrag som finns på slingan. Vissa orkar kanske inte gå så långt, eller så vill man helt enkelt inte. Det kan finnas skador eller tillstånd då man inte kan gå särskilt långt. Är man handikappad eller på annat sätt bunden till hjälpmedel som kräver en viss standard på underlaget blir man hänvisad till den tillgängliga stigen. Det är bra att det finns ett brett utbud av längd på slingorna, eftersom man då ökar chanserna att det finns en sträcka för alla. Vill man gå längre finns den blå och den gula slingan medan om man

bara vill gå en kortare tur kan man gå den röda eller den tillgängliga stigen. Den slinga som ger bäst återhämtning kan därmed också vara individuell, då även om den blå slingan innehåller alla positiva karaktärsdrag kanske den avskräcker många från att gå den, och den slinga som inte ens promeneras ger sämre återhämtning än en slinga som faktiskt promeneras. Det kan också vara så att man försöker ge sig ut på den längre slingan men istället upplever den som väldigt jobbig och därmed får ett negativt intryck med sig, även fast man gått den slinga med flest positiva karaktärsdrag.

Den gula och den blå slingan går nära motorvägen vilket förstör upplevelsen av att vara omsluten av skog och natur. Motorvägen är ett urbant inslag, om än litet, och promenader i urbana miljöer är inte lika effektiva för återhämtningen (Stigsdotter et al, 2017; Sonntag-Öström et al, 2014; Bratman et al, 2015) vilket bör påverka den mentala återhämtningen. Den gula slingan går bara en liten bit bredvid motorvägen, medan den blå slingan dels går väldigt nära motorvägen och under en längre sträcka. Vid två tillfällen måste man dessutom passera på en liten bro över själva motorvägen, vilket gör att känslan av natur förloras helt. I och med att urban miljö har visat sig ge sämre återhämtning och i vissa fall till och med förstärka dåliga känslor bör detta innebära att den gula och den blå slingan ger sämre återhämtning än den röda slingan och den tillgängliga stigen eftersom de har inslag av urban karaktär (Bratman et al, 2015; Lee et al, 2011). Den blå slingan bör dessutom ge lite sämre återhämtning än den gula slingan eftersom den blå slingan innehåller mer inslag av urban karaktär under längre sträckor.

Något som är intressant och värt att notera är att Grahn och Stigsdotter (2010) i sin studie visade på att platser där social samvaro sker kunde påverka den psykiska återhämtningen negativt. Den tillgängliga stigen och den blå slingan passerar båda bredvid sådana platser. Den tillgängliga stigen passerar i utkanten av en stor öppen yta med lekplats, bänkar och grillplatser. Eftersom man måste gå igenom den ytan kan det få en negativ inverkan på återhämtningen beroende på om där är folk på platsen. Den blå slingan går bredvid en grillplats med vindskydd, innan den kommer ut på parkeringen. Både grillplatsen med vindskydd och parkeringen är arenor för social samvaro och även här kan den mentala återhämtningen påverkas negativt beroende på om det är folk där eller inte. Dock är grillplatsen med vindskydd lättare att smita förbi på den blå slingan än mötesplatserna på den tillgängliga stigen, vilket borde innebära att den sociala påverkan blir mindre på den blå slingan än på den tillgängliga stigen.

Rekreationsslingors potential till återhämtning

När alla slingor i Järvallen har undersökts och jämförts kan slutsatsen att alla slingorna har potential att ge mental återhämtning dras. Detta tyder på att rekreationsslingor i allmänhet bör ha god potential för mental återhämtning så länge de innehåller några av de positiva karaktärsdragen. Rekreationsslingor kombinerar även naturupplevelser med motion, vilket nämns som ett sätt att öka sin motståndskraft mot psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten) och är även ett råd för att förbättra sin psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2023). Folkhälsomyndigheten säger även att tid för återhämtning ger ett ökat motstånd mot att råka ut för psykisk ohälsa. En längre slinga bör vara bättre för återhämtningen eftersom det tar längre

tid att gå en längre slinga, och desto längre man vistas i skogen desto lägre stressnivå får man (Annerstedt, 2009)

Järvallens rekreationsslingors potential för återhämtning

Tittar man enbart på hur många positiva och negativa karaktärsdrag som återfinns på respektive slinga för att avgöra vilken slinga som ger bäst återhämtning bör den tillgängliga stigen vara mest gynnsam eftersom den inte innehåller några negativa karaktärsdrag. Därefter kommer den blå slingan med alla de positiva karaktärerna och bara en av de negativa. Efter den blå slingan kommer den gula slingan och den slinga som ger sämst återhämtning bör vara den röda slingan. Dock är det inte så enkelt att rangordna dem. Den tillgängliga stigen faller på att den inte är markerad i terrängen, vilket kräver riktad uppmärksamhet, vilket försämrar återhämtningen enligt Kaplan (1995). Den gula slingan innehåller urbana inslag, vilket också ger sämre återhämtning (Bratman et al, 2015; Lee et al, 2011). Även den blå slingan innehåller urbana inslag, dessutom under en längre sträcka och mer påtagligt än den gula slingan. Kvaliteten på stigen varierar även stort vilket kan påverka behovet av riktad uppmärksamhet som även det ger sämre återhämtning (Kaplan, 1995). Stigen går genom två djurhagar vilket antingen kan upplevas som positivt eller negativt beroende på om man gillar djur eller inte. Den röda slingan som enligt karaktärsdragen ska ge den sämsta återhämtningen ter sig bättre när man granskar den noggrannare. De negativa karaktärsdrag som finns är på en mycket kort sträcka av slingan och bör därmed påverka återhämtningen mycket lite, särskilt jämfört med hur stora delar av de andra slingorna som innehåller något som hämmar återhämtningen.

Något annat som är värt att notera är slingornas längd. Det kan i sin tur påverka hur slingan upplevs. Alla orkar eller vill inte gå lika långt. Även om den blå slingan innehåller alla positiva karaktärsdrag är den 7,6 kilometer lång vilket kan verka avskräckande. De som lider av stressrelaterad psykisk ohälsa kan känna att sträckan är en för stor utmaning, ett för stort krav, och därmed inte välja den. Även om den innehåller alla positiva karaktärsdrag spelar det ingen roll om ingen väljer den. Den gula slingan är 4,3 kilometer lång vilket också kan upplevas som långt. Dock är den betydligt mycket kortare än den blå slingan vilket ger den en fördel. Den har också fördelen av att vara den slingan som är medellång, den ligger mitt emellan de två kortare slingorna och den mycket längre blå slingan. Den röda slingan och den tillgängliga stigen har fördelen att de är mycket kortare än den gula och den blå slingan. Det gör att de kan upplevas enklare och mer genomförbara, vilket därmed skulle kunna resultera i att de ger bäst återhämtning eftersom de är mest besökta. Ska sedan den tillgängliga stigen och den röda slingan rangordnas är det mer troligt att den röda slingan väljs eftersom den faktiskt är markerad i terrängen.

Enligt ovanstående resonemang borde den röda stigen ge bäst återhämtning. Näst bäst återhämtning bör den tillgängliga stigen och den gula slingan ge. Minst återhämtning fås av den blå slingan. Dock är detta troligen individuellt då alla har olika preferenser till exempel för hur långt de orkar/vill gå och vad för terräng som föredras.

Något värt att notera är att den blå slingan och den tillgängliga stigen passerar genom områden där socialt umgänge har möjlighet att ske. Grahn och Stigsdotter

(2010) fann att platser där sociala sammanhang sker kunde ge en negativ inverkan på den psykiska återhämtningen.

Skötsel för att stödja mental återhämtning

Järvallens skötselplan är från 1991. Inget om psykisk hälsa nämns i den, utan det är en skötselplan utformad för ett naturreservat som dessutom ska gynna rekreation. Även om skötselplanen inte specifikt nämner eller är utformad för att gynna skapandet av karaktärer som gynnar återhämtning vid psykisk ohälsa så gör den det oavsiktligt. Några punkter som är sammanfattade som faktiskt gynnar och skapar karaktärer som är positiva för återhämtning vid psykisk ohälsa är;

1. Bevara intressanta landformer och växlingar i landskapet, till exempel mellan öppna ytor och olikåldrig skog
2. Varierad trädfördelning ska gynnas genom skapande av gläntor och luckor
3. Överhållning av skog
4. Gynna och bevara äldre, vidkroniga, oregelbundna träd i skogsbeståndet
5. Gynna och bevara högstubbar och boträd (Länsstyrelsen 1991)

Stoltz et al (2016) och Simkin et al (2020) kom i sina studier fram till att äldre träd och äldre skog ger bättre återhämtning. Clark et al (2023) såg förutom att äldre träd är gynnsamma, även att skogsmiljöer som ser naturliga ut ger bättre återhämtning. Just naturlig skogsmiljö är ett av de gynnsamma karaktärsdragen, och punkterna tre och fyra gynnar dessa karaktärsdrag. Janeczko et al (2021) säger att skogslandskap med inslag av naturlig död ved upplevs som positivt, vilket återigen kopplas till karaktärsdraget naturlig. Punkt fem gynnar specifikt förekomsten av död ved. Punkt ett och två ämnar skapa variation i vegetationen och att det ändras mellan öppnare och mer slutna partier, vilket stöds av en studie gjord av Stigsdotter et al (2016) där de fann att just dessa aspekter är optimala för den mentala återhämtningen. Karaktärsdragen ljus och diversitet skapas genom punkterna ett och två. Att skapa variation i vegetationen kan dessutom kunna tolkas som att det ska vara blandad vegetation, vilket kan skapa karaktärsdraget blandskog. Järvallen är ett naturreservat, och Janeczko et al (2021) fann att just naturreservat ger bättre återhämtning än skog där skötseln är synlig. Naturreservat är ofta naturliga till karaktären, vilket är ett av de gynnsamma karaktärsdragen.

Förbättringspotential

Det finns potential att förbättra slingorna för att få ännu bättre återhämtning. Den tillgängliga stigen skulle behöva märkas ut i terrängen så att man utan problem kan hitta. Den blå slingans återhämtning blir sämre eftersom en stor del av själva slingans underlag är av dålig kvalitet. Det krävs koncentration för att ta sig fram genom lera och rötter. Ett sätt att förbättra återhämtningen på den slingan skulle vara att lägga ut spänger där det är blött, och förbättra kvaliteten på stigen där den är dålig. Att förbättra stigen som slingan går längs med skulle i allmänhet göra upplevelsen bättre av den, och då troligen gynna återhämtningen. Något som både den gula och den blå slingan hade dragit fördel av, och gett bättre återhämtning på dem, är att minska påverkan eller helt få bort påverkan från motorvägen. Till exempel hade man kunnat bygga bullervallar mot motorvägen vilket skulle ta bort både

mycket ljud, men skulle också blockera åsynen av trafiken. Den röda slingan är den enda med granar som står samlat i ett kluster på själva slingan så man tvingas gå genom dem. Man skulle kunna antingen ta bort granarna helt, men då riskera att det finns synlig skötsel, eller så skulle man kunna glesa ut dem. Detta skulle dock också medföra spår av skötsel, men inte lika stora spår och de döljs förhoppningsvis av de kvarvarande träden. Även förekomsten av mountainbikeslingan kräver ett visst mått av uppmärksamhet då man går slingan eftersom man måste hålla koll så att det inte kommer en cykel forande. Genom att skilja mountainbikeslingan och de andra slingorna åt hade man förbättrat återhämtningspotentialen. Något annat som hade kunnat förbättra slingornas återhämtning är om det fanns fler platser att sitta på längs med dem. Det hade gjort att möjligheter för till exempel skogsbad fanns.

Reflektion

Platsbesök är ett bra komplement till en litteraturstudie eftersom man då kan applicera införskaffade kunskaper på den specifika platsen, vilket ger ett bättre resultat än om bara en litteraturstudie utförts. Litteraturstudien utgör en bra grund som sedan går att utveckla med ett platsbesök då det är relevant. När man börjar röra sig ute i fält på platsbesök måste man dock tänka på att det är flera parametrar som kan påverka resultatet. Ett exempel är vädret. När platsbesöken i Järvallen skedde var det under vintern vilket innebär kallare temperaturer, lövträden har fällt sina löv och intrycket av växtligheten blir annorlunda. Det var dessutom snö på marken när platsbesöken skedde, vilket fick den vintergröna vegetationen att stå ut mer än den eventuellt annars hade gjort. Barrträden som fanns i blandskogen blev även mer framträdande då lövträden fällt sina löv och därmed gav fri sikt. Detta kan till exempel ha påverkat intrycket av det negativa karaktärsdraget gran, och kan ha fått dem att framstå som mer närvarande än de annars kanske hade gjort om platsbesöket skett under en årstid då lövträden har löv. Snön påverkar dessutom ljusförhållanden och skapar starkare kontraster. Upplevelser av och i naturen är subjektiva och varierar från individ till individ beroende på till exempel tidigare erfarenheter av natur. Eftersom resultaten i den här uppsatsen enbart baseras på en persons uppfattning om platsen kan resultatet ha påverkats. För att kontrollera och verifiera resultatet i den här undersökningen hade en studie med fler individer kunnat genomföras. Då hade man fått ett mer objektivt resultat som är mer tillförlitligt.

En aspekt som är värd att notera är att i litteraturstudien identifierades karaktärsdrag. Dock är det svårt att få helt korrekt resultat utifrån det då det inte finns någon allmän skala att utgå ifrån. Vad klassas som "ljus" till exempel? Det som en författare kallar "öppet" kan en annan författare klassa som "stängt" eller "semi-öppet". Detta gäller även i fält då karaktärsdragen ska hittas. Mycket beror på den subjektiva uppfattningen som bygger på till exempel tidigare erfarenheter, humör etcetera. Det är också en anledning till att verifiera resultatet i den här uppsatsen med hjälp av fler testpersoner.

Hur studien och platsbesöken utformats kan också påverka resultatet. I den här studien valdes slingor i en rekreationsskog, men man hade även kunnat fokusera på områden. Dock hade det varit svårt att praktiskt utföra en studie av områden då det är svårt att avgränsa korrekt i terrängen. Slingor valdes även eftersom det är slingorna som folk går när de besöker den aktuella platsen, och det inte riktigt går att

gå utanför dessa slingor på grund av vegetationen. Därmed valdes slingor eftersom det antogs ge ett mer korrekt resultat. Något värt att notera dock är att slingorna går i mycket liknande terräng, vilket gör att resultatet från de olika slingorna kommer att likna varandra. Den enda slingan som skilde sig märkbart var den blå slingan, vilket innebär att störst skillnad i resultat troligen bara skulle finnas på den.

Vid platsbesöken var den första idén att gå slingan med GPS på mobilen påslagen samtidigt och rita ut sträckor av karaktärsdrag på en fysisk karta för att sedan kunna se var karaktärsdragen fanns hur stor del av slingorna som innehöll vilka karaktärsdrag. Studien hade troligen blivit mer precis om detta hade fungerat. Om man hade haft tillräckligt precis och avancerad teknik och mätinstrument hade man i teorin kunnat räkna ut hur stor täckningsgrad varje karaktärsdrag haft på varje slinga. Tyvärr gick det inte att orientera sig med hjälp av mobilens karta och GPS, och därför fick anteckningar istället göras om den uppskattade täckningsgraden av varje karaktärsdrag på slingorna.

Valet att utveckla en ny metod blev nödvändigt då inga andra passande metoder för att kunna utvärdera slingor och deras återhämtningspotential kunde finnas. Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter har gjort liknande forskning (Grahn & Stigsdotter, 2010) och deras metod övervägdes. Deras forskning baserar sig dock på olika rum som har olika kvaliteter som karakteriserar varje rum, till exempel naturlig, som sedan deras testpersoner får betygsätta eller reagera på på olika sätt. Detta gjorde att deras metod inte gick att applicera på den undersökning som utfördes här eftersom studieområdet i detta fall gällde en slinga. Det hade inte varit lönt att betygsätta specifika delar av slingan, eftersom det är helhetsintrycket som är intressant i denna undersökning. Att utforma undersökningen så att den skulle omfatta rum istället för en slinga övervägdes då samma typ av metod som Grahn och Stigsdotter använder i sin forskning från 2010 skulle kunna användas och utgå ifrån. Men Grahn och Stigsdotters metod valdes bort eftersom vegetationen på plats gjorde det svårt att gå utanför den preparerade slingan och det hade varit svårt att skapa tydligt avgränsade rum att undersöka.

En annan metod man skulle kunnat använda är från Zhu et al (2021) som valde att med olika mätinstrument ta olika värden i olika typer av skog och sedan tolka denna data utifrån en litteraturstudie om människans välbefinnande. Den här typen av metod ger exakta siffror som påvisar hur miljön på en viss plats är. Dock så hade det dels krävt avancerade mätinstrument dels hade det inte riktigt svarat på hur gynnsam en miljö är för den mentala återhämtningen. Dessutom hade bara enskilda platser kunnat undersökas, inte hela slingor.

Ett sätt att undersöka slingornas återhämtningspotential på mental hälsa hade varit att använda sig av testpersoner som fått gå slingorna och sedan betygsätta dem utifrån hur restaurativa de upplevs. Uppföljande intervjuer om varför slingorna upplevs som mer eller mindre restaurativa hade kunnat göras efteråt. Detta var tyvärr inte praktiskt möjligt då det hade krävts mer tid, mer planering och frivilliga personer som lider av stressrelaterad mental ohälsa. Upplägget med testpersoner hade gett en bredare uppfattning om slingornas återhämtningspotential, men eftersom platsbesöken utfördes av författaren som är kunnig inom ämnet på ett djupare plan än vad testpersonerna troligen är, kunde slingorna utvärderas på ett sätt som grundade sig på den kunskap som finns inom ämnet, och inte baseras på allmänna

åsikter. Då en och samma person utförde alla platsbesök kunde dessa genomföras på exakt samma sätt varje gång en slinga gick, vilket inte varit möjligt med flera testpersoner.

Förslag på vidare forskning

Den här studien tar fram och testar en metod för hur man kan utvärdera återhämtningspotentialen för rekreationsslingor. Baserat på det här protokollet så finns det ett par olika möjligheter att utveckla det här arbetet vidare.

Ett sätt att komplettera den här studien hade varit att med hjälp av GPS kunna markera ut längs med slingan hur mycket av de olika karaktärsdragen som finns på varje slinga. Då hade man kunnat få ett mer exakt svar på hur mycket ett visst karaktärsdrag återfinns, istället för att enbart uppskatta det. Då skulle man exempelvis kunna översätta dessa data till hur många procent av slingan som innehåller en viss grad av karaktärsdrag och jämföra med den upplevda återhämtningspotentialen för att se vilka karaktärsdrag som betyder mest för återhämtningen. Detta skulle ge ett mer exakt svar och visa hur man kan planera rekreationsslingor i framtiden för att maximera den mentala återhämtningen. Det skulle även gå att titta på vilka kombinationer av karaktärsdrag och mängden av dessa karaktärsdrag som ger bäst återhämtning.

Man hade även kunnat utföra en studie med fler testpersoner som får gå slingorna och fylla i ett fältprotokoll för att verifiera resultatet i den här studien. På så sätt får man ett bredare resultat som är mer trovärdigt eftersom det är baserat på många olika åsikter. Eftersom den här studien bara utfördes av författaren kan personliga åsikter och preferenser påverka resultatet. Detta kan man komma ifrån om man låter flera olika testpersoner fylla i fältprotokollet då man kan dra allmänna slutsatser från ett större underlag.

Förutom att fylla i fältprotokoll skulle man även kunna utföra fysiologiska tester, till exempel mäta hjärtfrekvens eller stresshormon i samband med att man går slingan. På så sätt får man även se hur man kroppsligt reagerar under en slinga, och när kroppen är avslappnad, även om en själv har svårt att bedöma om man är avslappnad eller inte. Man kan dessutom mäta när avslappningen och återhämtningen är som störst och då få reda på om specifika karaktärsdrag på slingorna uppskattas mer och om längden på slingan spelar roll för återhämtningen.

Referenslista

Abraham, A & Abel, T & Sommerhalder, K (2009). Landscape and well-being: A scoping study on the health – promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*. 55 (1) 59-69. <https://doi.org/10.1007/s00038-009-0069-z>

Annerstedt, M (2009). Vårda din skog – vårda din hälsa. *FAKTA SKOG*. (4) https://www.slu.se/globalassets/ew/ew-centrala/forskn/popvet-dok/faktaskog/faktaskog09/faktaskog_04_2009.pdf [9/11-23]

Antonelli, M & Barbieri, G & Donelli, D (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*. 63, 1117-1134. <https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>

Bowler, D & Knight, T & Pullin, A (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*. 10 (1). DOI:[10.1186/1471-2458-10-456](https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456)

Bratman, G & Daily, G & Levy, B & Gross, J (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*. 138, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>

Bratman, G & Hamilton, P & Daily, G (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 118-136. doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06400.x.

Bülow, E & Nilsson, C (2018). *Natur på recept*. Jönköpings universitet. Omvårdnad. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1214395&dswid=5516>

Clark, H & Vanclay, J & Brymer, E (2023). Forest features and mental health and wellbeing: A scoping review. *Journal of Environmental Psychology*. 89. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2023.102040>

Coutts C, Hahn M (2015). Green Infrastructure, Ecosystem Services, and Human Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12(8), 9768-9798. <https://doi.org/10.3390/ijerph120809768>

Dolling, A & Nilsson, H & Lundell, Y (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening*. 27, 162-172. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.07.006>

Folkhälsomyndigheten (2022). *Vad påverkar vår psykiska hälsa?* <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/vad-paverkar-var-psykiska-halsa/> sedd [9/1 - 2024]

Folkhälsomyndigheten. *Tips för att må bättre*. <https://dinpsykiskahalsa.se/amneskategorier/tips-for-att-ma-battre/> [9/1 – 2024]

Folkhälsomyndigheten (2023). *Statistik om psykisk hälsa i Sverige*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/> [11/1 – 2024]

Folkhälsomyndigheten, (2020). *Psykisk hälsa (självrporterat) efter ålder, kön och år. Andel (procent)*. Folkhälsomyndigheten. http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata_B_HLV_dPsykhals/hlv1psyaald.px/ [12/10 – 2023]

Folkhälsomyndigheten, (2022). *Psykisk hälsa (självrporterat) efter ålder, kön och år. Andel (procent)*. Folkhälsomyndigheten. http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata_B_HLV_dPsykhals/hlv1psyaald.px/ [12/10 – 2023]

Gatersleben, B & Andrews, M (2013). When walking in nature is not restorative – The role of prospect and refuge. *Health & Place*. 20, 91-101.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2013.01.001>

Grahn, P & Stigsdotter, U (2010) The relationship between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*. 94 (3-4) 264-275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>

Grahn, P & Liljegren, M & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Hälsofrämjande effekter av naturkontakt och utevistelse. Engström, Å & Juuso, P & Liljegren, M & Lundmark Alfredsson, L. (red.). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus*. Lund: Studentlitteratur, s 185–210.

Grahn, P & Stigsdotter, U (2003). Landscape planning and stress. *Urban forestry & Urban greening*. 2 (1), 1-18. <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>

Gustafsson, T & Johansson, J. (2022). *Att möta det fria*. Högskolan Väst. Institutionen för hälsovetenskap/Sjuksköterskeprogrammet. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1675920&dswid=-8822>

Ideno, Y & Hayashi, K & Abe, Y & Ueda, K & Iso, H & Noda, M & Lee, J-S & Suzuki, S (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 17. <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z>

Janeczko, E & Bielinis, E & Tiarasari, U & Woznicka, M & Kedziora, W & Przygodzki, S & Janeczko, K (2021). How Dead Wood in the Forest Decreases Relaxation? The Effects of Viewing of Dead Wood in the Forest Environment on Psychological Responses of Young Adults. *Forests*. 12 (7) <https://doi.org/10.3390/f12070871>

Kaplan, S (1995). The Restorative Benefits of Nature: Toward an Integrative Framework. *Journal of Environmental Psychology*. 15 (3), 169-182.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Knutsson, L (1991). *Fastställelse av skötselplan för naturreservatet Järavallen i Kävlinge kommun*. Länsstyrelsen.
<https://geodata.naturvardsverket.se/handlingar/rest/dokument/220262>

Knutsson, L (1991). *Revidering och utvidgning av naturreservatet Järavallen i Kävlinge kommun, Malmöhus län*. Länsstyrelsen.
<https://geodata.naturvardsverket.se/handlingar/rest/dokument/220260>

Kuo, M (2015), How might contact nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway. *Frontiers in Psychology*. 6, 1093.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01093>

Lee, J & Park, B-J & Tsunetsugu, Y & Ohira, T & Kagawa, T & Miyazaki, Y (2011). Effects of forest bathing on physiological and psychological responses in young Japanese male subjects. *Public Health*. 125 (2), 93-100.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2010.09.005>

Länsstyrelsen. *Järavallen*.
<https://www.lansstyrelsen.se/skane/besoksmal/naturreservat/kavlinge/jaravallen.html?sv.target=12.382c024b1800285d5863a89a&sv.12.382c024b1800285d5863a89a.route=/&searchString=&counties=&municipalities=&reserveTypes=&natureTypes=&accessibility=&facilities=&sort=none> [27/11–23]

Länsstyrelsen (u.å). *Bilaga 1, Översiktskarta Naturreservatet Järavallen, Kävlinge kommun*. [Karta]. Tillgänglig; Databas.
<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.cfca5e7188ba0cfa444ad72/1688123302171/J%C3%A4ravallen,%20Bilaga%201,%202021.pdf> [11/1 – 2024]

Länsstyrelsen Skåne (2017). *Bevarandeplan för Natura 2000-området Saxåns mynning-Järavallen SE0430162*. Länsstyrelsen Skåne.
<https://www.lansstyrelsen.se/download/18.51340eae1864b7149a8e5f9/1676556387479/Sax%C3%A5ns%20mynning-J%C3%A4ravallen.pdf>

Persson, S (2021). *Beslut om nya ordningsföreskrifter för naturreservatet Järavallen i Kävlinge kommun*. Länsstyrelsen Skåne.
<https://geodata.naturvardsverket.se/handlingar/rest/dokument/314181>

Simkin, J & Ojala, A & Tyväinen, L (2020). Restorative effects of mature and young commercial forests, pristine old-growth forest and urban recreation forest – A field experiment. *Urban Forestry & Urban Greening*. 48.
<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.126567>

Skogssällskapet. *Strövområden*.
<https://www.hammersta.nu/a/images/strovomrade.pdf> [9/1 – 2024]

Sonntag-Öström, E & Nordin, M & Lundell, Y & Dolling, A & Wiklund, U & Karlsson, M & Carlberg, B & Slunga Järholm, L (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*. 13 (2) 344-354. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2013.12.007>

Sonntag-Öström, E & Nordin, M & Slunga Järholm, L & Lundell, Y & Brännström, R & Dolling, A (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 23 (3), 245-256. <https://doi.org/10.1080/02827581.2011.558521>

Sonntag-Öström, E & Stenlund, T & Nordin, M & Lundell, Y & Ahlgren, C & Fjellman-Wiklund, A & Slunga Järholm, L & Dolling, A (2015). "Natures effect on my mind" – Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening*. 14 (3) 607-614.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ufug.2015.06.002>

Stiftelsen Skånska Landskap. *Järavallen*.
<https://www.skanskalandskap.se/strovomraden/jaravallen> [27/11–23]

Stiftelsen Skånska Landskap (2022). *Järavallens strövområde*. [Karta]. Tillgänglig: Databas. <https://media.fabriq-cms.se/skanskalandskap/e7f215db-177d-4a04-b840-e29f6c5087de/Kartblock-J%C3%A4ravallen-webb.pdf> [4/1 – 2024]

Stigsdotter, U & Corazon, S & Sidenius, U & Kristiansen, J & Grahn (2017). It is not all bad for the grey city- A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place*. 46, 145-154.
<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.05.007>

Stigsdotter Karlsson, U & Corzon, S & Sidenius, U & Dahl Refshauge, A & Grahn, P (2017). Forest design for mental health promotion – Using perceived sensory dimensions to elicit restorative responses. *Landscape and urban Planning*. 160, 1-15.
<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.11.012>

Stoltz, J & Lundell, Y & Skärbäck, E & Annerstedt van den Bosch, M & Grahn, P & Nordström, E-M & Dolling, A (2016). Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. *European Journal of Forest Research*. 135, 803-813. [10.1007/s10342-016-0974-7](https://doi.org/10.1007/s10342-016-0974-7)

Triguero-Mas, M & Donaire-Gonzalez, D & Seto, E & Valentín, A & Martínez, D & Smith, G & Hurst, G & Carrasco-Turigas, G & Masterson, D & Van den Berg, M & Ambrós, A & Martínez-Íñiguez, T & Dedele, A & Ellis, N & Grazulevicius, T & Voorsmit, M & Cirach, M & Cirac-Claveras, J & Swart, W & Clasquin, E & Ruijsbroek, A & Maas, J & Jerret, M & Gražulevičienė, R & Kruize, H & Gidlow, C.J & Nieuwenhuijsen, M.J (2017). Natural outdoor environments and mental health: Stress as a possible mechanism. *Environmental Research*. 159, 629-638.
<https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.048>

Ulrich, R (1984). View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science*. 224 (4647), 420-421.
<https://www.science.org/doi/abs/10.1126/science.6143402>

Weir, K (2020). Nurtured by Nature. *American Psychological Association*, 1/4.
<https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature> [12/10 - 2023]

Zhu, S-X & Hu, F-F & He, S-Y & Qiu, Q & Su, Y & He, Q & Li, J-Y (2021). Comprehensive Evaluation of Healthcare Benefits of Different Forest Types: A Case Study in Shimen National Forest Park, China. *Forests*. 12(2). <https://doi.org/10.3390/f12020207>

Ödling, A & Seijsing, L (2014). *Naturpromenaders påverkan på personer med mental ohälsa: en litteraturstudie*. Umeå universitet. Omvårdnad. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:789156/FULLTEXT01.pdf>