

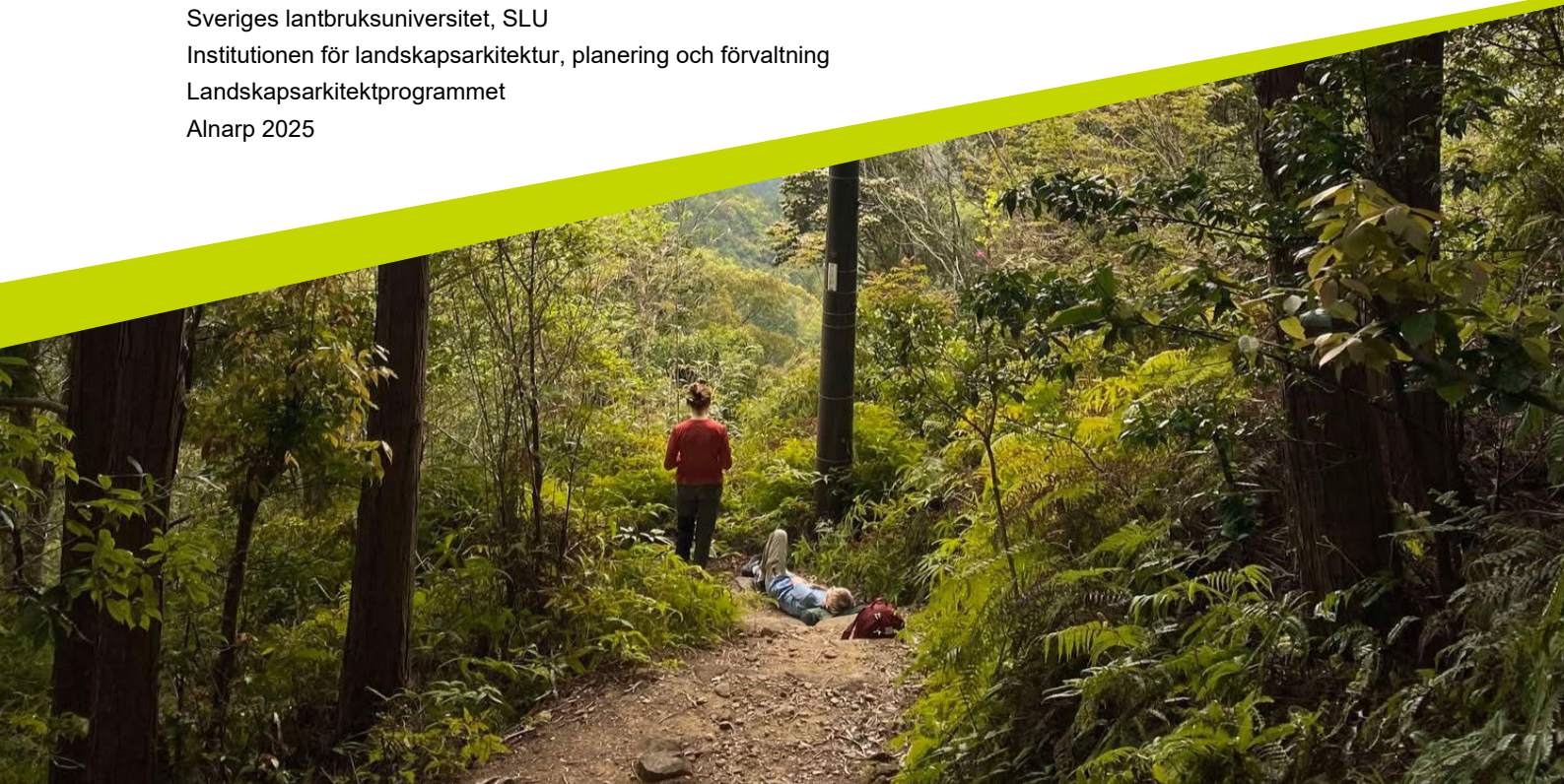


Vandra på recept

En studie av sjukvårdens rekommenderade strövområden och hur väl de relaterar till stressreducerande upplevda dimensioner.

Hedda Hedstigen och Emil Lorentzen

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitektprogrammet
Alnarp 2025



Vandra på recept. En studie av sjukvårdens rekommenderade strövområden och hur väl de relaterar till stressreducerande upplevda dimensioner.

Prescribed hiking. A study of hiking trails prescribed by the Swedish health care system and how well they relate to stress reducing perceived dimensions.

Hedda Hedstigen och Emil Lorentzen

Handledare:	Marie Larsson, SLU, inst. för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.
Examinator:	Patrik Olsson, SLU, inst. för landskapsarkitektur, planering och förvaltning.
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i landskapsarkitektur
Kurskod:	EX0845
Program/utbildning:	Landskapsarkitekturprogrammet
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Omslagsbild:	Bild tillhör Hedda Hedstigen, en av författarna.
Upphovsrätt:	Figurer, bilder samt tabeller i arbetet är författarnas egna om inget annat anges.
Nyckelord:	Stress, vandring, folkhälsa, strövområden, upplevda dimensioner, stressreduktion, friluftspanering, vandringsleder

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur och trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institution för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Sammanfattning

Rörelse genom naturlika områden har stora hälsofrämjande fördelar och kan, vid vissa sjukdomstillstånd, vara en ekonomiskt försvarbar behandlingsmetod. Dessutom är det möjligt att utföra som egenvård. Detta är något som har fångats upp och numera kan vandring skrivas ut på recept av vård- och hälsopersonal genom FaR – Fysisk aktivitet på Recept. Vandring kan skrivas ut på recept för att behandla flera olika sjukdomstillstånd, bland annat olika typer av psykisk ohälsa. Det finns en tydlig koppling mellan känslor av stress och psykisk ohälsa. I detta arbete har två av sjukvårdens rekommenderade vandringsleder undersökts utifrån åtta upplevda dimensioner med olika relation till stressreduktion. De upplevda dimensionerna som har använts i undersökningen är: natur, kultur, öppning, social, rymd, artrik, skydd och rofylld. De tre dimensioner med starkast koppling till stressreduktion är natur, artrik och skydd. De fungerar extra bra i kombination med varandra. Undersökningen har gjorts under rörelse längs båda lederna. Olika sekvenser med olika upplevda dimensioner har identifierats. Resultatet visar att de två mest förekommande dimensionerna var natur och artrik, vilket visar på att lederna har goda stressreducerande egenskaper. Däremot förekom dimensionen skydd mer sällan, vilket är något som hade kunnat förbättras för att uppnå optimal stressreduktion på platsen. Vid diskussion av resultatet belystes det hur dimensioner med direkt koppling till naturlika miljöer förekom mest frekvent. Det diskuterades även hur dessa dimensioner är beroende av större ytor och att de därför har bra förutsättningar för att finnas längs FaR-lederna som är placerade i strövområden. Förekomsten av dimensionen skydd och om denna möjligen har en koppling till vissa skogstyper som skapar mer slutna rum är ytterligare något som diskuteras. Detta är något som hade varit intressant att undersöka i framtida studier. Ytterligare något som diskuteras är vikten av ett regelbundet friluftsutövande. Något som hade kunnat studeras vidare kring detta är ifall det är möjligt att anlägga FaR-leder i närmare anslutning till städer och samtidigt behålla de stressreducerande kvaliteterna som uppnåtts i strövområdena.

Nyckelord: stress, vandring, folkhälsa, strövområden, upplevda dimensioner, stressreduktion, friluftsplanning, vandringsleder

Abstract

Movement through areas of nature has vast health benefits and could be an economically viable option to treat various medical conditions. Furthermore this allows patients to enact self care. These conclusions have led to a project called “FaR - Fysisk aktivitet på Recept” which enables health personnel to prescribe hiking as a treatment to battle various types of physical and mental illnesses. Furthermore, mental illness and emotions of stress display a strong correlation. This study analyses two hiking trails recommended by healthcare officials. The hiking trails are analysed through the use of eight perceived dimensions with a relation to stress reduction. Through the study the perceived dimensions are referred to as nature, culture, prospect, social, space, rich in species, refuge and serene. Nature, rich in species and refuge are the perceived dimensions which most strongly correlate with a reduction of stress. Furthermore they work even better in combination with each other. The two hiking trails are analysed during movement through the environment. Hence has sequences with various perceived dimensions been identified. This result clearly stated nature and rich in species as the most commonly registered perceived dimensions, which indicates well functioning conditions to promote stress reduction. The perceived dimension refuge was more seldom experienced which could be improved on to further promote stress reduction. Discussing the result enlightened that perceived dimensions clearly linked to wilderness were more frequently registered. Furthermore discussing this work highlighted how these perceived dimensions relate strongly to large areas. This consequently gives these perceived dimensions conditions to be found along the hiking trails since they are surrounded by large wilderness like areas. In addition this study discusses the perceived dimension refuge in relation to spatiality in different forest types. Future research regarding the relationship between perceived dimensions and different types of forest would be interesting. Furthermore the study highlights the importance of outdoor recreation on a consistent basis. Hence future studies could also explore the possibilities of facilitating FaR-trails closer to urban life whilst still containing the vital stress reducing capabilities of the trails found in rural areas.

Keywords: stress, hiking, public health, recreational areas, perceived dimensions, stress reduction, outdoor recreation planning, hiking trails

Innehållsförteckning

Förkortningar	7
Definitioner	8
1. Bakgrund	9
1.1 Positiva effekter av vistelse i naturlig miljö	9
1.2 Rörelse i naturlig miljö	10
1.3 Olika naturtypers koppling till välmående	10
1.4 Koppling mellan stress och psykisk ohälsa	11
1.5 Vandring som behandlingsmetod inom svensk sjukvård	11
2. Syfte, mål och frågeställningar	13
2.1 Målsättning	13
2.2 Syfte	13
2.3 Frågeställningar	13
3. Metod och material	14
3.1 Samarbetet	14
3.2 De åtta upplevda dimensioner	15
3.3 De upplevda dimensionernas egenskaper	15
3.4 Analysmetod för den empiriska studien	16
3.5 Pilotstudien	17
3.6 Val av platser att analysera	17
4. Resultat	19
4.1 De åtta upplevda dimensionerna	19
4.2 De upplevda dimensionernas egenskaper	20
4.2.1 Natur	20
4.2.2 Kultur	20
4.2.3 Öppning	21
4.2.4 Social	21
4.2.5 Rymd	21
4.2.6 Artrik	22
4.2.7 Skydd	22
4.2.8 Rofylld	22
4.3 Järavallen strövområde	22
4.3.1 Helhetsintryck	23
4.3.2 Ifylld tabell från analys	24
4.3.3 Primärt upplevda dimensioner – röda slingan. Sekventiellt	32
4.3.4 Primärt upplevda dimensioner – röda slingan. Procentuellt	33
4.3.5 Sekundärt upplevda dimensioner – röda slingan. Sekventiellt	33
4.3.6 Sekundärt upplevda dimensioner – röda slingan. Procentuellt	35

4.4	Finnstorp strövområde	35
4.4.1	Helhetsintryck	36
4.4.2	Ifylld tabell från analys	37
4.4.3	Primärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Sekventiellt.	47
4.4.4	Primärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Procentuellt.	48
4.4.5	Sekundärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Sekventiellt.	48
4.4.6	Sekundärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Procentuellt.	49
4.5	Förekomst av egenskaper längs FaR-lederna.....	50
5.	Analys	52
5.1	Röda slingan – procentuell andel av primärt upplevda dimensioner	52
5.2	Röda slingan – procentuell andel av sekundärt upplevda dimensioner	53
5.3	Röda slingan – sekventiell förekomst av primärt upplevda dimensioner.....	53
5.4	Röda slingan – sekventiell förekomst av sekundärt upplevda dimensioner	53
5.5	Håkans stig – procentuell andel av primärt upplevda dimensioner	54
5.6	Håkans stig – procentuell andel av sekundärt upplevda dimensioner.....	54
5.7	Håkans stig – sekventiell förekomst av primärt upplevda dimensioner	55
5.8	Håkans stig – sekventiell förekomst av sekundärt upplevda dimensioner	55
5.9	Håkans stig och röda slingan – övergripande tendenser utifrån de upplevda dimensionerna.....	55
5.10	Uppmätta egenskaper för de upplevda dimensionerna	56
5.11	Sammanfattning av analys.....	57
6.	Diskussion	58
7.	Metodreflektion	60
8.	Referenser	63
Tack		65

Förkortningar

FaR Fysisk aktivitet på Recept

Definitioner

Naturlik miljö I detta arbete används begreppet naturlik miljö för att beskriva upplevelsen av en plats som vild och orörd vid första anblick. Platsen ger en initial känsla av att ha uppkommit spontant och upplevelsen är att dess natur har fått utvecklas på egna villkor utan mänsklig inblandning.

1. Bakgrund

I en värld där psykisk ohälsa är ett alltmer omfattande problem efterfrågas fler behandlingsmetoder (Wishner & Burton 2017). Globala studier tyder på att 70% av de personer som lider av psykisk ohälsa inte får hjälp från sjukvården (Wicks et al. 2022). Som svar på denna problematik föreslås rekreation i naturlika miljöer som en ekonomiskt försvarbar och effektiv behandlingsmetod (Lackey et al. 2021). Detta då vistelse i naturlika miljöer stärker uthållighet, återhämtning samt kognition. Det förklaras även att tillstånd kopplade till psykisk ohälsa såsom ångest, stress och depression reduceras avsevärt (Lackey et al. 2021). Därav blir ytterligare studier av hur naturlika miljöer påverkar psykisk ohälsa relevanta för utvecklingen av framtida behandlingsmetoder.

1.1 Positiva effekter av vistelse i naturlig miljö

Teorin om naturlika miljöers positiva effekt på den psykiska hälsan stärks ytterligare av en kunskapssammanställning om friluftslivets mervärden och samhällsnytta (Svenskt friluftsliv 2023). Den sammanställer forskningsläget kring friluftsliv och har sin grund i vetenskapligt granskade källor, samt rapporter från etablerade organisationer som WHO. Här framgår tydligt hur vistelse i friluftsmiljöer ger positiva effekter på det psykiska måendet. Likt tidigare presenterade studier tar även denna rapport upp den stressreducerande faktorn som en stor anledning till vikten av friluftsliv. Likaså nämns ångest och depression som negativa psykiska tillstånd som kan reduceras markant vid utövande av friluftsliv. För att uppnå en tydlig effekt på dessa parametrar krävs ett snitt på 3–5 timmars friluftsutövande i veckan (Svenskt friluftsliv 2023).

I en rapport skriven av Fredman et al. (2013) behandlas även människors egna uppskattningar av hur de tror att deras psykiska mående skulle påverkas ifall de saknade möjligheter till utövande av friluftsliv. Dessa görs utifrån ett rankingssystem mellan 0–100 där 100 indikerar maximalt välmående. Det framgår att den svenska befolkningen anger att deras upplevda psykiska mående då skulle reduceras från 80 till 50 (Fredman et al. 2013). Detta visar alltså på att Sveriges befolkning generellt sett ser värdet i friluftsutövande och är medvetna om den positiva effekten detta har på måendet. En medvetenhet kring de positiva effekterna av friluftsutövande är viktig då det gör befolkningen mer benägen att använda det som en behandlingsmetod.

1.2 Rörelse i naturlig miljö

Vidare redogörs det för hur rörelsen genom dessa miljöer är en del av terapieffekten (Svenskt friluftsliv 2023). Genom detta går det att utläsa att det inte enbart är vistelsen i naturlika miljöer som reducerar stress utan även att själva rörelsen är bidragande. Därav belyser rapporten hur den fysiska aktiviteten agerar som en katalysator för reducerad stress i den naturlika miljön (Svenskt friluftsliv 2023). I en rapport skriven av forskaren Heinze, samt kollegor som alla undersöker frågor inom psykologi och mental hälsa, visas en tydlig korrelation mellan psykisk hälsa och fysisk aktivitet (Heinze et al. 2021). Detta stärker argumentet för vikten av rörelse i kombination med vistelse i naturlika miljöer då båda aktiviteterna har en påvisad positiv effekt på den psykiska hälsan.

1.3 Olika naturtypers koppling till välmående

En vidare nyansering av kopplingen mellan välmående och vistelse i naturlika miljöer är att undersöka huruvida olika naturtyper och gestaltningar påverkar måendet på olika sätt. En studie som har undersökt detta gjordes i staden Chengdu, i Kina (Jiang et al. 2024). Studien gjorde en jämförelse mellan hur olika typer av vegetation längs ett grönstråk påverkade studiens deltagares puls. Genom studien fick deltagarna färdas genom fyra kombinationer av vegetation. Dessa kombinationer innehöll elementen träd, buskar och slättlandskap. Utifrån studien uppmättes betydligt lägre puls när buskar och träd ingick i vegetationen och generellt sett verkade inte slättlandskapet i samma stressreducerande maner som det mer vertikala landskapet (Jiang et al. 2024). Således kan det utläsas att träd och buskar i naturlika miljöer har en positiv inverkan på stressreduktion.

En ytterligare djupdykning i hur naturlika miljöer har en positiv påverkan på psykisk hälsa leder oss vidare till svensk forskning av landskapsarkitekterna med expertis inom miljöpsykologi, Grahn och Stigsdotter (2010). De har utvecklat en teori om åtta "perceived dimensions" (Grahn och Stigsdotter 2010). I detta arbete används Grahns egen översättning på begreppet - upplevda dimensioner (Grahn 2010). De åtta upplevda dimensionerna beskriver och kategoriserar människors upplevelser av olika parkkaraktärer. De upplevda dimensioner som tagits fram är natur, kultur, öppning, social, rymd, atrik, skydd och rofylld. Dessa upplevda dimensioner har sedan studerats och jämförts utifrån ett stressreducerande, samt socialt perspektiv. Resultaten visar på tydliga skillnader mellan de olika upplevda dimensioner och vilken stressnivå människorna som föredrar att vistas där innehar. Dimensionerna natur, rymd, atrik och rofylld har tydliga kopplingar till positiv inverkan på människor som har en hög stressnivå medan resterande upplevda dimensioner främst ger positiv effekt för de människor som redan

upplever en stabil psykisk hälsa. En tydlig diskrepans mellan dessa två block av upplevda dimensioner går utifrån studien att skildra. De fyra dimensionerna med koppling till reducerad stressnivå tenderar att vara mer naturlika än de resterande fyra dimensionerna. Dessa har i stället en tydligare koppling till sociala och programmerade värden, samt upplevelser som oftare återfinns i urbana miljöer (Grahn & Stigsdotter, 2010).

1.4 Koppling mellan stress och psykisk ohälsa

Det finns en stark koppling mellan en individs stresshanteringsförmåga och psykiska hälsa. Enligt en rapport om psykisk ohälsa skriven av WHO (2022), ett FN-organ med arbete fokuserat på hälsa och säkerhet, är en individs psykiska välmående ett resultat av dennes sårbarhet i kombination med mängden yttre och kroniska stressfaktorer (WHO 2022). I dagsläget är ett av de största globala hoten mot psykisk hälsa strukturella stressfaktorer. Detta är alltså de inbyggda stressfaktorer som är kopplade till dagens samhälles vardagsnormer. Dessa kan ses i stora delar av världen och påverkar stora mängder av världsbefolkningen. En påvisad förutsättning som minskar denna stress är närhet till områden med gröna och blåa kvaliteter såsom parker, skogar, hav mm (WHO 2022).

I WHO:s rapport (2022) redogörs det även för självhjälp som en viktig del i behandlingen av psykisk ohälsa. WHO menar att kombinationen av självhjälp och hjälp på en samhällsnivå utgör en grund som kan möta befolkningens strukturella problem med psykisk ohälsa. En av de viktigaste faktorerna vid självhjälp är att hitta sätt att hantera stress. Några sätt detta kan göras på är att leva ett fysiskt hälsosamt liv, samt spendera tid utomhus eller i naturen (WHO 2022). De sistnämnda faktorerna har en tydlig koppling till vandring då det är en aktivitet som kombinerar vistelse i naturlika miljöer med fysisk aktivitet.

1.5 Vandring som behandlingsmetod inom svensk sjukvård

Som svar på den forskning som påvisar att vistelse i naturlika miljöer har positiva effekter på den psykiska hälsan används det inom Sveriges sjukvård en behandlingsmetod som kallas FaR, Fysisk aktivitet på Recept. Behandlingsmetoden ordineras av kunnig hälso- och vårdpersonal och är individanpassad till patienten. En av de fysiska aktiviteterna som kan skrivas ut på recept genom FaR är vandring (Kallings et al. 2021). Det, samt övriga aktiviteter inom FaR, kan användas för att behandla en mängd olika sjukdomstillstånd, bland annat tillstånd kopplade till psykisk ohälsa såsom depression, ångest, oro och

nedstämdhet (Kallings et al. 2021). Den gemensamma nämnaren inom alla fall där FaR ordineras är att fokus är på att patienten på egen hand ska komma i gång med någon typ av fysisk aktivitet. Både aktivitetstyp och intensitet anpassas efter patientens förutsättningar och behov (Kallings et al. 2021).

Sammanfattningsvis finns det ett flertal tidigare studier som berättar om hur vistelse i naturlika miljöer kan ha en positiv påverkan på den psykiska hälsan. Likaså finns det belägg för att fysisk aktivitet stärker det psykiska välmåendet och när detta sker i en naturlig miljö verkar det vara extra effektivt. Med detta som grund påvisas ett behov av att exemplifiera och ytterligare förstå hur vi kan skapa och gestalta vandringsleder med fokus på stressreduktion.

2. Syfte, mål och frågeställningar

2.1 Målsättning

Målet är att analysera två vandringsleder från FaRs databas för att se hur de förhåller sig till Grahn och Stigsdotters (2010) åtta upplevda dimensioner. Undersökningen presenteras i både text- och bildmaterial som härleder en slutsats och diskussion.

2.2 Syfte

Syftet med studien är att förstå hur stressreducerande dimensioner kan te sig i rörelse genom naturlika miljöer. Detta för att ge ett behjälpligt underlag vid fortsatt utveckling av existerande och nya FaR-leder, samt vid gestaltning av andra stressreducerande promenadstråk.

2.3 Frågeställningar

Vilka upplevda dimensioner går att finna längs FaRs rekommenderade vandringsleder?

Hur relaterar de upplevda dimensionerna längs FaR-lederna till stressreduktion?

3. Metod och material

I detta arbete undersöks vandringsleder, som valts ut för att vara extra bra som behandlingsmetod inom hälso- och sjukvården, med en empirisk studie som främsta metod. Vid uppstart var den exakta frågeställningen och metoden inte bestämda och det var till en början därav en explorativ studie. Med en utgångspunkt i att undersöka vandringsleder på något sätt, letades det efter olika analysmetoder i vetenskapliga artiklar och rapporter. Den främsta analysmetoden som har studerats är utvecklad av Grahns och Stigsdotters (2010). Då denna främst är gjord för platser i urbana miljöer har tid lagts ner på att djupdyka i litteratur som beskriver studien för att se om den var passande att använda som analysmetod till rörelse genom naturlika miljöer. Framförallt har denna djupdykning inneburit ett fokus på de upplevda dimensionerna och sättet de beskrivs på, samt vilka egenskaper de innehar. När detta bedömdes kunna fungera valdes analysmetoden och då blev även arbetets inriktning på stressreduktion fastställd då detta är en del av Grahns och Stigsdotters studier (2010).

Utöver Grahns och Stigsdotters studier (2010) har även andra vetenskapliga texter använts för att få en grundförståelse för vilka egenskaper hos plats som reducerar, respektive ökar stress. Dessa underlag hämtas från databaserna Web of Science, Google Scholar och SLU-bibliotekets databas Primo. Vid uppsökning av källor har sökord och fraser som "Hiking", "Walking", "Mental Health", "Health", "Nature", "Forest", "Greenway", "Friluftsliv", "Vandring", "Psykisk hälsa" och "Patrik Grahns" använts i olika kombinationer med varandra. Vilka källor som sedan använts i detta arbete har bedömts efter relevans genom läsning av dess titel och Abstract. Dessa har satts i förhållande till arbetets frågeställningar, syfte och målsättning. Utöver detta har källor även funnits i referenslistan till arbeten inom samma område som detta arbete. Den största delen av de skriftliga källorna som används som underlag är vetenskapligt granskade och ger ett stödjande ramverk för studien att luta sig mot. Andra källor som använts är gjorda av etablerade organisationer såsom WHO och Länsstyrelsen.

En sista informationskälla som använts i detta arbete har varit yrkesverksamma på Stiftelsen Skånska Landskap. De har en expertis om lederna som undersökts och har svarat på frågor om lederna över videosamtal under arbetets gång.

3.1 Samarbetet

Processen med två skribenter har i detta arbete inneburit ett nära samarbete. Det har resulterat i dagliga träffar för att ha möjlighet till diskussion och för att hålla

en tydlig gemensam målbild. Under skrivprocessen har arbetet delats upp så att vi läser och skriver om olika saker till arbetet, men då vi befunnit oss på samma plats har alla delar diskuterats av båda parterna. En stor del av processen har även varit redigering av varandras delar. Dels för att få en helhetsbild av arbetet, men även för att hitta ett gemensamt skrivmanér.

Analyserna har vid alla tillfällen utförts av båda parterna tillsammans. Detta för att få två synpunkter om upplevelsen av platserna och på så sätt få ett mer nyanserat resultat.

3.2 De åtta upplevda dimensioner

I den empiriska undersökningen används Grahns och Stigsdotters studier (2010) som utgångspunkt. Deras studier har resulterat i åtta olika upplevda dimensioner som går att finna i parkmiljöer. De upplevda dimensionerna benämns i Grahns och Stigsdotters studie (2010) som culture, nature, prospect, space, social, rich in species, serene och refuge. Grahn har själv gett de upplevda dimensionerna svenska namn. I detta arbete används de svenska namnen och dessa är kultur, natur, öppning, rymd, social, artrik, rofylld och skydd (Grahn 2010). För att beskriva de upplevda dimensionerna har ett antal egenskaper för varje dimension formulerats av Grahn och Stigsdotter (2010). Egenskaperna för respektive dimension används i den empiriska undersökningen som en checklista. För att definiera en plats som en viss dimension behöver inte alla egenskaper finnas, utan egenskaperna används snarare som ett ramverk som visar på vanligt förekommande egenskaper hos varje upplevd dimension.

3.3 De upplevda dimensionernas egenskaper

De upplevda dimensionerna har tilldelats ett flertal egenskaper (Grahn och Stigsdotter 2010, s. 267–269). De har i detta arbete formulerats om från engelska till svenska. Flera av egenskaperna har även fått mer detaljerade definitioner i detta arbete. Omformuleringen av egenskaperna har syftet att skapa ett tydligare analysunderlag som kan användas för att studera förutsättningarna för stressreduktion vid rörelse genom olika promenadstråk. En del av punkterna är främst översatta, medan andra har en tydligare omformulering, men då alla punkter har översatts skiljer alla sig från originalkällan (Grahn och Stigsdotter 2010, s. 267–269). För den empiriska studiens effektivitet har en förkortning till varje egenskap benämnts. Egenskap och förkortning beskrivs som (YX: egenskap) där Y representerar en bokstav och X står för numrering. Förkortningarnas syfte är att skriva om egenskaperna på ett mer lättskrivet sätt

under analyserna. I detta arbete används dimensionernas egenskaper som en del av analysprocessen.

3.4 Analyismetod för den empiriska studien

För att kartlägga vilka upplevda dimensioner som återfinns längs FaRs vandringsleder används Grahns och Stigsdotters (2010) egenskaper som en checklista under analystillfället. I praxis görs studien med hjälp av ett framtaget formulär där egenskapernas förkortade benämning skrivs ner vid förekomst utmed vandringsleden. Efter kartläggning av vilka egenskaper som finns på platsen sker sedan ett samtal om vilka upplevda dimensioner som uppfattas som mest dominerande. Detta görs då olika egenskaper kan förekomma i olika mängd på en och samma plats och att endast analysera utefter checklisten kan därför leda till ett missvisande resultat. Exempelvis kan en folktom öppen gräsyta ha flera egenskaper från den sociala dimensionen, såsom förekomsten av en sittplats, SO14, och att det är soligt, SO12, men helhetsintrycket är ändå öppning då denna dimension tar upp mer yta och gör ett tydligare intryck på besökaren.

Då detta arbete inte analyserar enskilda platser, utan rörelsen genom en vandringsled, har analysen skett i sekvenser. I detta arbete har det inneburit promenad genom området med aktivt analysarbete under tiden. När en upplevelse av förändring från tidigare del av leden förekommer har checklisten fyllts i för den föregående delen av leden. För att kunna avgöra hur långt varje upplevd dimension sträcker sig längs med leden har satellitdata från NIKE RUN CLUB använts. Genom den har distansen för varje sekvens kunnat anges i formuläret som fyllts i ute i fält. Nedan visas ett fiktivt exempel på hur studien dokumenteras i fält.

Plats (från x m - x m)	Förekommande egenskaper (YX)	Dominerande egenskap (YX)	Övrig kommentar
0 m - 80 m	SO1, R2, N1, N2	Primärt Natur Sekundärt Rofyllt	Mycket naturlig miljö. Stor variation i vegetationens storlek ger ett vilt och orört utlåtande.

3.5 Pilotstudien

En pilotstudie gjordes för att testa analysmetoden innan de faktiska analyserna skulle utföras. Den gjordes på en 450 meter lång sträcka i Slottsparken i Malmö. Under pilotstudien blev det märkbart att en del av egenskaperna för de upplevda dimensionerna ansågs ha ett flertal odefinierade formuleringar. Detta ledde till att omformuleringar av egenskaperna gjordes till de faktiska analyserna. Omformuleringarna är gjorda för att förtydliga hur egenskaperna har tolkats i detta arbete och inte för att ändra essensen i originalet.

Ytterligare en användbar lärdom från pilotstudien var att den gav en uppfattning om hur tidskrävande analysmetoden var. Det tog en timme att analysera de 450 meterna i Slottsparken. Utifrån denna lärdom kunde en avgränsning göras vid valet av vandringsleder att analysera då det fanns en ökad förståelse för vad som skulle vara rimligt att utföra under arbetets tid.

3.6 Val av platser att analysera

För att välja platser att analysera har hjälp tagits av biologen Lingöy och landskapsvetaren Malm som arbetar med att koordinera rekreativa vandringsleder för Stiftelsen Skånska Landskap. De informerade om FaR, Fysisk aktivitet på Recept, en behandlingsmetod som kan föreskrivas inom sjukvården för olika hälsorelaterade problem. Vandring är en av metoderna som kan föreskrivas på recept inom FaR och på hemsidan finns rekommenderade vandringsleder att använda som behandlingsmetod (RF-SISU Skåne 2025). I detta arbete har strövområden som föreskrivits hos FaR valts som analysplatser.

För en större förståelse för hur FaR-lederna valts ut, har samtal förts med Borgström och Hillbertz som båda arbetar för Stiftelsen Skånska Landskap. Borgström är utbildad journalist och arbetar som kommunikationsstrateg på Stiftelsen Skånska Landskap sedan sex år tillbaka. Hon har även tidigare erfarenhet av arbete med kommunikation kring folkhälsa då hon arbetat för Folkhälsomyndigheten och på Läkartidningen. Hillbertz är anställd som friluftsstrateg på Stiftelsen Skånska Landskap och är utbildad friluftsguide. Hon har tidigare arbetat på gymnasieskola med undervisning med friluftsinriktning, samt varit guide i olika friluftaktiviteter. De är båda insatta i hur arbetet med att ta fram FaR-lederna har gått till.

Vid val av leder till FaRs databas uppger Hillbertz att en tanke har funnits om att tröskeln för att ta sig ut ska vara så liten som möjligt. De är tänkta som en introduktion till vandring för att göra besökaren bekväm med aktiviteten på en

lagom första nivå. När patienten är mer bekväm med aktiviteten är tanken att patienten själv sedan ska kunna söka sig till andra leder i samma områden som kräver mer av besökaren fysiskt och/eller psykiskt.¹

För att göra steget att ta sig ut så litet som möjligt är lederna som valts relativt korta, går på ett jämnt underlag och saknar branta stigningar. Det ska även gå att stanna och vila vid behov.² Ett vanligt upplevt hinder för nya vandrare är även tillgången till olika typer av infrastruktur, som exempelvis toaletter.³ Inom alla strövområden som valts ut till FaR finns det därför en toalett någonstans på området.⁴

Utöver detta är de leder som valts ut placerade i strövområden av olika typer för att uppnå en bredd av sjukdomstillstånd lederna kan vara passande för. Vissa av områdena har en vildare karaktär och är mer folktomma och tysta, exempelvis i Breanäs, medan andra är mer välbesökta, såsom Järavallen.⁵ Vissa leder är även tillgängliga att gå med rullstol, rullator, kryckor och liknande. Val av led till patienter är sedan något som individanpassas av den hälso- och sjukvårdspersonal som skriver ut FaR till patienten.⁶

För att sedan välja platser från FaR att undersöka, togs två tidsrelaterade kriterier fram: tiden det tar att ta sig till platsen från Malmö, samt längden på lederna. För det förstnämnda sattes en gräns på max en timmes körtid från Malmö. För det sistnämnda valdes leder ut som var mellan 2 och 2,5 kilometer långa. Detta för att göra det möjligt att genomföra analysen inom arbetets tidsram, samt för att skapa ett underlag som gör jämförelser mellan de olika analysplatserna möjliga.

Slutligen har ytterligare två kriterier tagits fram för platsvalet. Den ena parametern är att lederna förvaltas och utvecklas av Stiftelsen Skånska Landskap. För den sistnämnda parametern har stöd tagits i studier som visar på att platser med träd och buskar verkar på ett mer stressreducerande vis än platser med andra typer av naturkvaliteter (Jiang et al. 2024). Därav har platser med en stor andel träd och buskar valts ut. Detta har gjorts med hjälp av platsbeskrivningar om lederna på Stiftelsen Skånska Landskaps hemsida.

¹ Sofia Hillbertz, friluftsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

² Agneta Borgström, kommunikationsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

³ Sofia Hillbertz, friluftsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

⁴ Agneta Borgström, kommunikationsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

⁵ Sofia Hillbertz, friluftsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

⁶ Agneta Borgström, kommunikationsstrateg, Stiftelsen Skånska Landskap. Videosamtal 27 februari 2025.

4. Resultat

4.1 De åtta upplevda dimensionerna

De åtta upplevda dimensionerna definieras på följande vis:

Kultur - Kulturmiljön kan kort sammanfattas som en plats där en mänsklig aura går att återfinna i exempelvis byggda artefakter eller kulturpräglade uttryck (Grahn och Stigsdotter 2010)

Natur - Den naturlika miljön kan tolkas vara en plats där naturens inneboende kraft gör sig påmind. Denna plats existerar på naturens villkor och upplevs på ett liknande sätt (Grahn och Stigsdotter 2010).

Öppning - Dimensionen öppning beskriver en miljö där utsikter och längre siktlinjer i kombination med större öppna ytor tar plats (Grahn och Stigsdotter 2010).

Rymd - Dimensionen rymd beskrivs som en rymlig, grön och fri miljö. Platsen präglas av en känsla av obegränsad rörelse (Grahn och Stigsdotter 2010).

Social - Den sociala dimensionen handlar i stor utsträckning om möjligheten att betrakta, samlas och interagera med människor. I stort står sociala aktiviteter i fokus (Grahn och Stigsdotter 2010).

Artrik - Den artrika miljön beskrivs som en plats med bred flora och fauna (Grahn och Stigsdotter 2010).

Rofylld - Dimensionen rofylld kopplas till en skyddad miljö. Dessutom präglas dimensionen av en rofylld och lugn upplevelse där störande ljud och intryck ej tar plats (Grahn och Stigsdotter 2010).

Skydd - Denna dimension handlar primärt om att en plats känns trygg och skyddad. På denna plats känns det säkert att iaktta andra människors rörelse samt i trygghet bedriva sin egen aktivitet (Grahn och Stigsdotter 2010).

Vidare har Grahn och Stigsdotter (2010) sedan använt dessa upplevda dimensioner för att studera hur människor uppfattar och reagerar på dem. Utifrån detta har ett flertal slutsatser dragits kring stress och psykisk hälsa i relation till de upplevda dimensionerna. En av slutsatserna var att befolkningen generellt föredrar dimensionen Rofylld. Efter rofylld föredrogs dimensionerna i följande

ordning: Rymd, natur, artrik, skydd, kultur, öppning och slutligen social (Grahn & Stigsdotter 2010).

Ytterligare en slutsats som Grahn och Stigsdotter (2010) dragit är hur stressade individers preferenser ser ut. Det visade sig att den optimala kombinationen av upplevda dimensioner för stressade individer är skydd, natur och artrik. När dessa existerar i ett sammanhang där dimensionen social är obefintligt återfinns en miljö som är optimal för stressreduktion hos stressade människor. Orsaken till att dimensionen social inte bör finnas på den optimala platsen för stressade individer anges vara att de stressade individerna har svårt att hantera och sympatisera med andra människor. Detta gör sociala element påfrestande för psyket (Grahn och Stigsdotter 2010).

Vidare blir det märkbart att det finns en koppling mellan naturliga element och stressreduktion (Grahn och Stigsdotter 2010). Naturlika miljöer ger människan stimuli som vi är evolutionärt anpassade utefter, till skillnad från urbana miljöer som människan har svårare att anpassa sin stressnivå till. Grahn och Stigsdotter (2010) menar även att den naturliga och lugna aspekten i de upplevda dimensionerna skydd, natur och artrik lätt kan gå förlorad i den urbana miljön då dessa aspekter kräver stora landtytor. I studien framgår att dessa dimensioner förekommer i mycket större utsträckning i större grönområden än mindre parker (Grahn och Stigsdotter 2010).

4.2 De upplevda dimensionernas egenskaper

4.2.1 Natur

- N1: Naturkvalitet. En miljö som upplevs naturlig, med en skötsel som upplevs självgående. Exempelvis inga klippta gräsmattor, häckar eller ordnade planteringsytor.
- N2: Vild och orörd kvalitet.
- N3: Det finns friväxande gräs.
- N4: Det är möjligt att tända en brasa.
- N5: Platsen känns trygg att vistas på.
- N6: Det finns höjdskillnader som är direkt märkbara för ögat.
- N7: Det är möjligt att promenera ensam och inte se andra människor vid alla tillfällen.

4.2.2 Kultur

- K1: Platsen är dekorerad med fontäner.
- K2: Platsen är dekorerad med statyer.
- K3: Platsen har en stor bredd av exotiska växter och/eller prydnadsväxter.

- K4: Platsen har en stadsparkskaraktär.
- K5: Det finns konstgjorda vattenelement såsom dammar och kanaler mm.
- K6: Det finns prydnadsplanteringar med annueller.
- K7: Det finns tecken på trädbevuxen betesmarkskaraktär.

4.2.3 Öppning

- Ö1: Det finns enformiga öppna ytor med till exempel välklippta gräsmattor.
- Ö2: Det är möjligt att få en utsikt över omgivningen.
- Ö3: Gräset är klippt.
- Ö4: Det finns fotbollsplaner i gräs och/eller grus.
- Ö5: Det finns små multiarenor på asfalt.
- Ö6: Det finns tillgängliga duschar och omklädningsrum.

4.2.4 Social

- SO1: Det är möjligt att uppleva underhållning som exempelvis konserter.
- SO2: Det är möjligt att se utställningar.
- SO3: Det är möjligt att köpa tillagad mat på platsen.
- SO4: Det är möjligt att handla i en kiosk eller ett stånd.
- SO5: Det finns mycket folk och rörelse på platsen. Det går inte att vistas där utan att se andra.
- SO6: Det finns vägar och stråk av grus.
- SO7: Det finns specifika parkdjur som svanar, ankor och rådjur.
- SO8: Platsen är generellt väl belyst.
- SO9: Vägarna är väl belysta.
- SO10: Det finns tillgång till toaletter.
- SO11: Det finns platser med skydd mot vinden.
- SO12: Det finns soliga platser.
- SO13: Det finns skuggiga platser.
- SO14: Det finns flera sittplatser.
- SO15: Det finns bord och bänkar.
- SO16: Det känns säkert att spendera tid på platsen.
- SO17: Det finns vägar och stråk av hårda material som asfalt, betongplattor mm.

4.2.5 Rymd

- RY1: Platsen upplevs som rymlig och fri.
- RY2: Det är möjligt att passera områden som inte korsas av vägar och stråk.
- RY3: Det finns många träd i anslutning till ytan.
- RY4: Det är möjligt att hitta platser där en grupp på över 5 personer kan samlas.
- RY5: Det finns platser med skydd mot vinden.

- RY6: Det finns soliga platser.
- RY7: Det finns skuggiga platser.

4.2.6 Artrik

- A1: Det går att hitta flera olika djur, fåglar, insekter mm.
- A2: Det finns en naturlig växtlighet och naturliga djursamhällen.
- A3: Det finns många inhemska växter.

4.2.7 Skydd

- S1: Det finns många buskar.
- S2: Det finns djur som barn och vuxna kan klappa.
- S3: Det finns sandlådor.
- S4: Det finns lekutrustning.
- S5: Det går att se andra vara aktiva genom exempelvis lek, sport mm.
- S6: Det känns tryggt att spendera tid på platsen.
- S7: Det finns bord och bänkar.

4.2.8 Rofyll

- R1: Det är tyst och lugnt. Det finns inga störande ljud orsakade av människan.
- R2: Det finns inga cyklar
- R3: Det är möjligt att promenera ensam och inte se andra människor vid alla tillfällen.
- R4: Det finns många människor och mycket rörelse på platsen.
- R5: Det finns inga mopeder.
- R6: Det går att se andra vara aktiva genom exempelvis lek, sport mm.
- R7: Det är rent och välskött.
- R8: Det finns inget störande buller från trafik i omgivningen.
- R9: Det känns tryggt att spendera tid på platsen.

4.3 Järvallen strövområde

Järvallen strövområde ligger 13 kilometer utanför Landskrona och är både ett naturreservat och strövområde (Länsstyrelsen 2025). I området finns leder anpassade för både vandring, tillgänglig vandring, cykling och ridning. Järvallen erbjuder flera olika naturupplevelser inom samma område. Längs Järvallens västra utkant går det att vandra på sanddyner längs kusten, samtidigt som det går att vandra in i skogsområden, på gräsmarker och runt Saxtorpssjön (Stiftelsen Skånska Landskap 2025b).

Vandringsslingan som har undersökts i detta arbete heter Röda slingan och är 2,2 km lång. I Stiftelsen Skånska Landskaps broschyr om Järvallen beskrivs Röda slingan på följande sätt: "Vältrampad skogsstig som går främst genom tall- och blandskog." (Stiftelsen Skånska Landskap 2023b).

4.3.1 Helhetsintryck

Analysarbetet genomfördes tisdagen den 11 februari 2025 under dagtid. Detta var den första av analyserna som gjordes och analysmetoden visade sig ge ett nytt sätt att se och upptäcka detaljer och mönster på platsen. Innan arbetet i fält fanns tankar kring att strövområdenas variation inte skulle vara lika stor som den som fanns längs promenadstråket i Slottsparken under pilotstudien. Det visade sig på plats att variationen mätte sig med den längs pilotstudien då sekvenserna som analyserades generellt blev en liknande längd. Trots att landskapet till största del utgörs av skog, är variationen inuti skogen stor och tecken på ett gestaltungsarbete genom skötsel finns. Detta visades exempelvis genom olika mängder gallring på olika ställen, vilket skapade en händelserik vandring genom ett flertal olika rumsligheter och dimensioner.

En annan tanke på plats var att varje sekvens som analyserades innehöll egenskaper från ett flertal olika upplevda dimensioner. Att välja ut en primär och en sekundär dimension blev därav viktigt för att kunna presentera sekvensens huvudsakligt upplevda dimension. Vad som upplevdes som den huvudsakliga dimensionen var dock beroende av vad för upplevda dimensioner som varit tydliga under tidigare sekvenser då en förändring ger ett större intryck än något som fortgår. En reflektion kring detta är att Röda slingan hade alla egenskaper för dimensionen artrik längs med hela leden. Detta resulterade i att när någon annan upplevd dimension gjorde sig påmind gav detta ett större intryck och därav blev inte dimensionen artrik den primära dimensionen på alla platser trots att det återfanns längs hela leden. Liknande tankar fanns även kring dimensionen natur.

Ytterligare en tanke kring Röda slingan i Järvallen var att hela vandringsslingan hade en närhet till bilvägar som gjorde att det under alla sekvenser fanns ett trafikbuller i bakgrunden. Trots detta upplevdes dimensionen rofylld då vissa delar var tystare och mer visuellt rofyllda än andra.

4.3.2 Ifylld tabell från analys

Tabell 1. Ifyllt protokoll från analys av Röda slingan i Järavallen.

Sträcka, x m-x m	Förekommande egenskaper	Primärt upplevd dimension	Sekundärt upplevd dimension	Övriga anteckningar
0 - 50 m 	N1, N3, N5, N6, N7, Ö1, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Natur	Startsträcka. Skylt syns och parkeringen skymtas. Korsning mellan två promenadstråk. Stor artvariation och naturligt bestånd.
50 - 130 m 	N1, N5, N7, SO6, SO13, SO16, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Rofylld	Artrik	Mer slutet. Vissa ytor är lite halvöppna. Tecken på eventuellt skogsbruk, därav inte en lika naturlig känsla.
130 - 180 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9, R6	Rymd	Natur	Mycket död ved ger en naturlig känsla. Siktlinjer in mot djup skog.

180 - 270 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, A1, A6, R1, R2, R3, R5, R7, R9, R6	Natur	Rymd	Mycket död ved ger en naturlig känsla. Snårig vegetation.
270 - 340 m 	N1, N3, N5, N6, N7, Ö1, SO6, SO11, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY4, RY5, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Rymd	Artrik	Snårigt och klätterväxter som klättrar upp längs träden. Större öppna ytor där kojar har byggts. Sikt djupare in i skogen.
340 - 430 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Natur	Rofylld	Slutet rum med ett rikt mellanskikt. Här finns tecken på en mindre aktiv skötsel, vilket gav en vild karaktär.

430 - 490 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO6, SO13, SO16, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Rofylld	Snårigt. Stor artbredd i samtliga skikt. Friväxande sly som skapar tydliga väggar mot stigen. Ger en känsla av att vara omfamnad av naturen - rofyllt.
490 - 620 m 	N1, N2, N5, N6, N7, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY7, A1, A2, A3, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Rofylld	Den undre vegetationen har ändrats från friväxande gräs till mossa. Ger en lugnande känsla. Stor artvariation.
620 - 670 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO13, SO16, RY2, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Natur	Rofylld	Träd växer väldigt tätt. Skapar ett slutet, omfamnande rum.
670 - 780 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Rofylld	Natur	Halvöppen miljö. Skyddande väggar, men så pass öppet att det går att blicka längre in i skogen. Varierande trädstorlek.

780 - 810 m 	N1, N3, N5, N7, Ö2, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Rymd	Trädskikt är luftigare än föregående sträcka. En bredd av olika trädarter. Tätt buskskikt, med ny tillväxt av gran. På vägen kan vandraren blicka ut mot en åker genom en siktlinje.
810 - 920 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO13, RY2, RY7, A1, A2, A3, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Natur	Rofylld	Halvöppet. Buskskiktet är tunt, medan trädskiktet är varierat i storlek och avstånd. En ljus, öppen yta skymtas längre fram mellan träden.

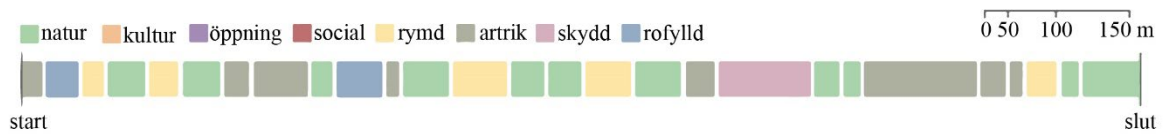
920 - 1050 m 	N3, N5, N7, Ö1, Ö2, Ö3, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Rymd	Öppning	På ena sidan stigen finns en stor, öppen golfbana med tydlig skötsel. På andra sidan stigen är det en björkplantering. Många träd som står tätt. Mindre artvariation än tidigare delar av leden.
1050 - 1130 m 	N1, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Skydd	Väldigt tät växtlighet i både träd och buskskikt. Fortfarande planterad björkskog. Skapar tydliga väggar som ger en skyddad känsla.
1130 -1210 m 	N1, N3, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rymd	Många nyplanterade granar utgör ett tydligt buskskikt. Ett glesare trädsikt som skapar en luftig känsla.

1210 - 1320 m 	N1, N2, N5, N6, N7, Ö1, SO13, SO16, RY1, RY3, RY7, A1, A2, A3, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Rymd	Natur	Skifte från friväxande gräs till mossa som markvegetation. Stora, välvuxna granar, luftigt utspritt. Skapar gläntor. Tydlig trollskogskänsla på platsen. Glest med undervegetation - skapar en känsla av rymd.
1320 - 1430 m 	N1, N3, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rymd	Många nyplanterade granar utgör ett tydligt buskskikt. Ett glesare trädsikt som skapar en luftig känsla.
1430 - 1500 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Skydd	Artrikt buskskikt. Snårigt och tätt. Skapar tydliga väggar mot stigen vilket gör att vandrarerna känner sig skyddad.
1500 - 1720 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO13, SO14, SO16, RY2, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, R2, R3, R5, R7, R9	Skydd	Natur	Väldigt tät växtlighet i både buskskikt och trädsikt. Trädsiktet skapar en pelarsal som drar blicken uppåt.

1720 - 1780 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rymd	Stora och välvuxna träd. Glest undre skikt. Gläntor skapas och sikten in i skogen är stor. Både mossor och friväxande gräs i undre skiktet.
1780 - 1820 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Artrik	Blandad vegetation som växer tätt och snårigt. Öppet krontak. Rofyllt visuellt, men ljuden av bilar är starkare nu.
1820 - 2090 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, Ö1, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY5, RY6, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Skydd	Tätt mellanskikt bestående av låga träd. Både mossor och gräs som markvegetation. Övre trädskikt av björk och tall. En stor bredd på arter över alla skikt.
2090 - 2150 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, Ö1, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Artrik	Rymd	Egenskaper likt föregående sträcka, men luftigare med en del gläntor.

2150 - 2180 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5 R7, R9	Natur	Artrik	Blandad vegetation som växer tätt och snårigt. Öppet krontak. Rofyllt visuellt, men ljuden av bilar är starkt.
2180 - 2250 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Rymd	Rofylld	Avslappnande miljö. Den täta vegetationen spricker upp i mindre rum. Trafikljudet är något reducerat.
2250 - 2290 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO6, SO13, SO16, RY1, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S5, S6, R2, R3, R5, R6, R7, R9	Natur	Rymd	Mycket död ved skapar en naturlig miljö. Bra sikt in i skogen, ger en känsla av att skogen är stor.
2290 - 2380 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Artrik	Vegetationen är blandad i både storlek och skiktning. Mestadels tätt och snårigt, men mindre gläntor förekommer.

4.3.3 Primärt upplevda dimensioner – röda slingan. Sekventiellt.

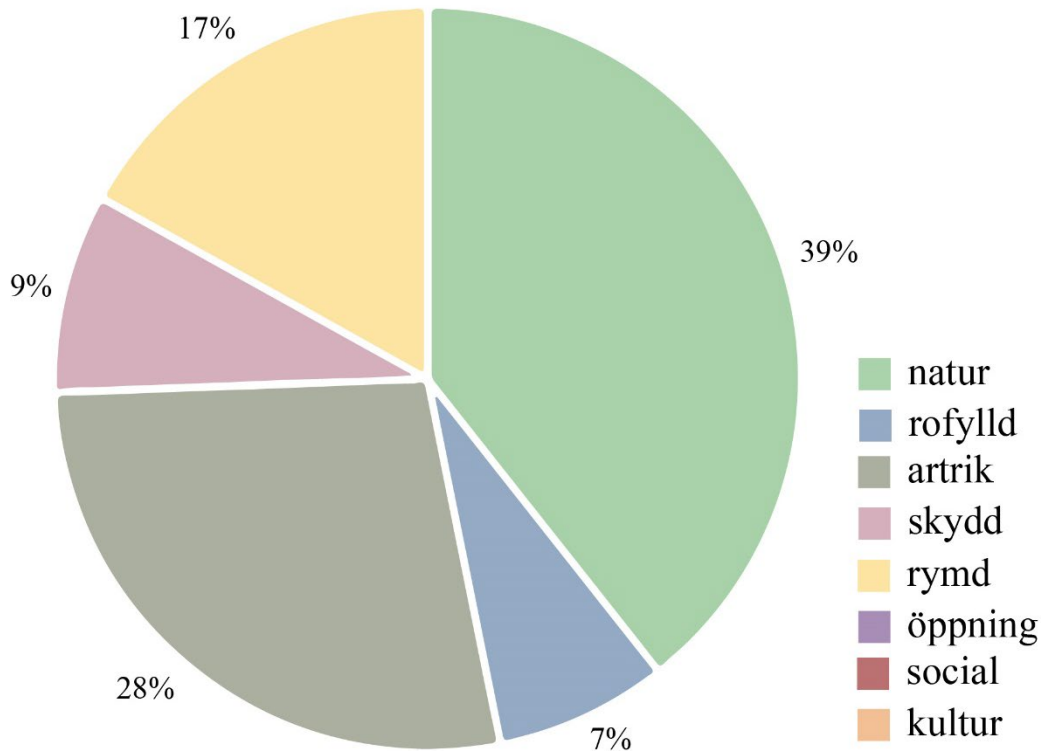


Figur 1. Visar röda slingans uppmätta sekvenser och vilka primära dimensioner som uppmätts längs dem. Den är skalenlig och visar därför på det faktiska förhållandet mellan sekvenserna.

Figur 1 visar de sekvenser som har identifierats och vilka dimensioner som är primära längs röda slingan i Järavallen. Den visar även förhållandet mellan dem. Den visar på en varierande vandring med olika upplevda dimensioner utspridda längs hela leden. Den dimension som förekommer längs flest sekvenser är natur, som är den primära dimensionen under elva sekvenser. Platserna där natur identifierats som den primära dimensionen är utspridda över hela slingan. Därefter är de mest förekommande dimensionerna rankade i följande ordning: atrik, som identifierats längs åtta sekvenser, rymd vid fem sekvenser, rofylld vid två sekvenser och sist skydd vid en sekvens. De dimensioner som inte identifierats som primära vid någon sekvens längs röda slingan är kultur, öppning och social. Figur 1 tydliggör data som återfinns i tabell 1.

Något annat som kan utläsas från figur 1 är att det, längs röda slingan, inte finns någon koppling mellan längden på sekvensen och vilken dimension den har identifierats som. Exempelvis har dimensionen atrik identifierats både på en 30 meter lång sekvens och på en 270 meter lång sekvens.

4.3.4 Primärt upplevda dimensioner – röda slingan. Procentuellt.



Figur 2. Visar hur vanligt förekommande de primära dimensionerna är procentuellt längs röda slingan i Järavallen.

Figur 2 visar hur vanligt förekommande de olika dimensionerna är som primära dimensioner längs röda slingan. Den har gjorts genom en summering av antalet meter som varje dimension har förekommit. I den går det att utläsa att dimensionen natur är vanligast förekommande och är den främsta dimensionen på 39% av ytan. Därefter kommer artrik på 28% av ytan, rymd på 17%, skydd på 8% och rofylld på 7%. Figur 2 tydliggör data som återfinns i tabell 1.

4.3.5 Sekundärt upplevda dimensioner – röda slingan. Sekventiellt.



Figur 3. Visar röda slingans uppmätta sekvenser och vilka sekundära dimensioner som uppmätts längs dem. Den är skalenlig och visar därför på det faktiska förhållandet mellan sekvenserna.

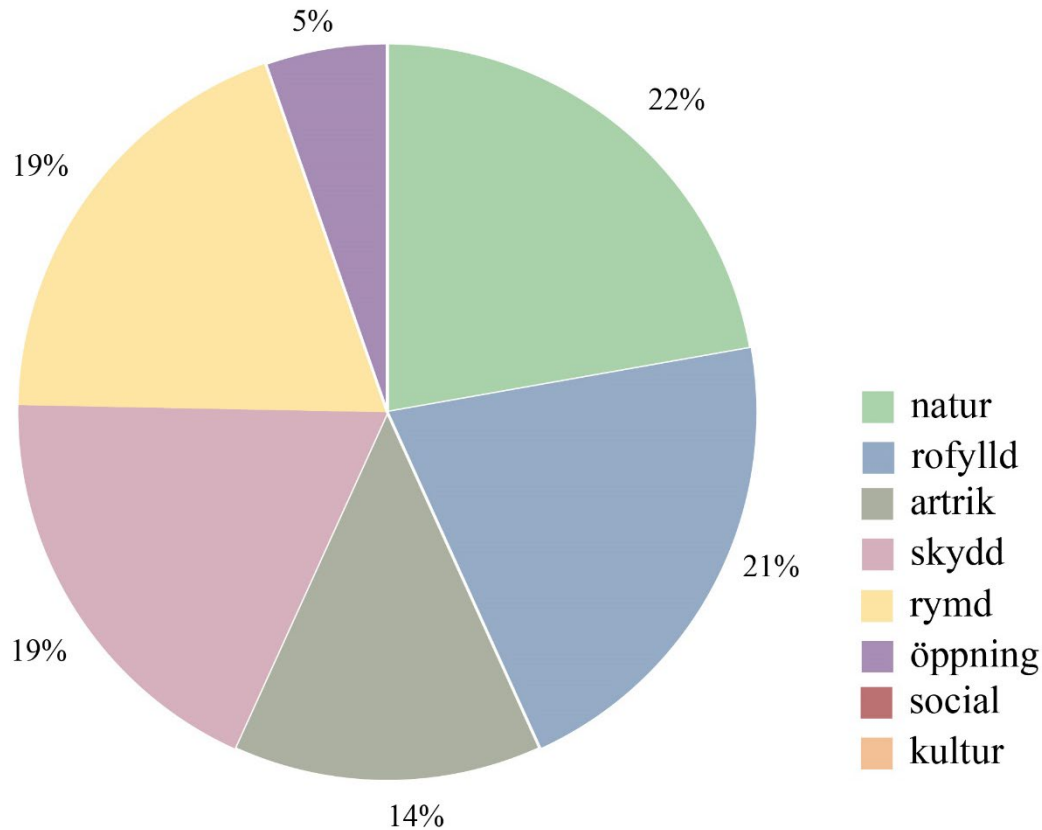
Figur 3 visar de sekvenser som har identifierats och vilka dimensioner som är sekundära längs röda slingan i Järavallen. Den visar även förhållandet mellan

dem. Även de sekundära dimensionerna visar på en varierande vandring med olika upplevda dimensioner utspridda längs hela leden. Då fler dimensioner förekommer visar den en än mer varierad bild av leden. Figur 3 tydliggör data som återfinns i tabell 1.

Den sekundära dimension som identifierats längs flest sekvenser är rymd. Den identifierades under sju sekvenser. Därefter är de mest förekommande dimensionerna rankade i följande ordning: rofylld och natur, som båda identifierats längs fem sekvenser, artrik och skydd vid fyra sekvenser och öppning vid en sekvens. De dimensioner som inte identifierats som sekundära vid någon sekvens längs röda slingan är kultur och social.

Likt vid de primära dimensionerna kan det även här utläsas att det inte finns någon koppling mellan längden på sekvensen och vilken dimension den har identifierats som. Något ytterligare att notera kring de sekundära dimensionerna är att dimensionen rofylld främst är koncentrerad i början på leden. I övrigt är de olika dimensionerna utspridda över hela leden.

4.3.6 Sekundärt upplevda dimensioner – röda slingan. Procentuellt.



Figur 4. Visar hur vanligt förekommande de sekundära dimensionerna är procentuellt längs röda slingan i Järavallen.

Figur 4 visar hur vanligt förekommande de olika dimensionerna är som sekundära dimensioner längs röda slingan. Den har gjorts genom en summering av antalet meter som varje dimension har förekommit. I den går det att utläsa att dimensionen natur även här är vanligast förekommande som sekundär dimension på 22% av ytan. Därefter kommer rofylld på 21% av ytan, rymd och skydd på 19% av ytan, artrik på 14% av ytan och öppning på 5% av ytan. Figur 4 tydliggör data som återfinns i tabell 1.

4.4 Finnstorp strövområde

I den sydliga delen av Söderåsen ligger Finnstorp strövområde. Det är ett område med fyra kortare vandringslingor som går genom växlande naturtyper. Området består främst av varierande skogsbestånd såsom bokskog och planterad granskog (Stiftelsen Skånska Landskap 2025a).

Vandringsslingan som har undersökts i detta arbete heter Håkans väg och är 2,4 km lång. I Stiftelsen Skånska Landskaps broschyr om Finnstorp beskrivs Håkans stig på följande sätt: "Stigen går längs en skogsbilväg till ungefär en fjärdedel. Den sträcker sig genom granskog och blandskog och följer även ett vattendrag längs en kort sträcka. Stigen passerar även en rastplats under stora gamla lövträd. Aningen kuperad stig." (Stiftelsen Skånska Landskap 2023a).

4.4.1 Helhetsintryck

Analysarbetet genomfördes torsdagen den 13 februari 2025 under dagtid. Likt röda slingan i Järvallen upplevdes vandringsslingan som varierad. En ytterligare likhet är det faktum att dimensionerna artrik och natur upplevdes längs de flesta sekvenserna och därav inte gjorde ett lika avgörande intryck på besökaren vilket har gjort att andra upplevda dimensioner prioriterats då dessa ger besökaren ett större intryck.

En skillnad från röda slingan i Järvallen är att stora delar av Håkans stig i Finnstorp kunde upplevas utan störande trafikbuller. Detta gjorde att slingan i helhet gav ett mer rofyllt intryck. Ytterligare skillnader på platserna är att en gammal stenmur syntes från delar av Håkans stig vilket gav en kulturell prägel, samt att vissa sekvenser längs Håkans stig visade tydligare tecken på skogsbruk. Detta gör att vissa delar av slingan inte uppfyllde alla krav för dimensionen artrik. I kontrast till dessa sekvenser, upplevdes också sekvenser på Håkans stig som mer naturlika och friväxande än någon sekvens längs röda slingan. Detta i kombination med distansen till biltrafik gjorde trots allt att Håkans stig lämnade ett mer naturlikt intryck som helhet.

Då detta var den andra analysen som genomfördes började potentiella mönster uppstå. Ett sådant som reflekterades över under vandringen på Håkans stig var kopplingen mellan dimensionen rymd och äldre granskog, samt bokskog. Dessa skogstyper skuggar ut stora mängder växtlighet i fält- och mellanskikten och lämnar därav en öppen, rymlig yta mellan de tjocka trädstammarna vilket korrelerar väl med beskrivningen av dimensionen rymd. Denna miljö är även svår att återfinna dimensionen skydd i då dimensionen hamnar i motsättning till öppna rymliga ytor.

4.4.2 Ifylld tabell från analys

Tabell 2. Ifyllt protokoll från analys av Håkans stig i Finnstorp

Sträcka, x m-x m	Förekommande egenskaper	Primärt upplevd dimension	Sekundärt upplevd dimension	Övriga anteckningar
0–130 m 	N1, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Natur	Stor bredd av arter. Björk som dominerande art. Tätt mellanskikt.
130–350 m 	N1, N2, N5, N6, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY7, A1, A2, A3, S5, S6, R1, R2, R3, R5, R6, R7, R8, R9	Rymd	Rofylld	Väl vuxen granskog med mossbeklätt golv. Färre, men större träd. Skapar gläntor i skogsbeståndet. Luftigt mellanskikt och artrikt fältskikt.
350–390 m 	N1, N3, N5, N7, Ö2, SO6, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Rofylld	Tycks vara gallrat. Stor öppen sikt mot himlen. Liten sikt in i skogen. Rikt mellanskikt.

390–420 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rofylld	Tätt, snårigt och ungt bestånd. Lärk och gran dominerar. Det finns även björkar. Mycket död ved. Stigen får mycket ljus då inga höga träd skuggar ut den. Det är tyst och stilla.
420–460 m 	N1, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Rymd	Stigen får mycket ljus då krontaket är luftigt. Blir en känsla av rymd uppåt. Mellanskiktet är snårigt och artrikt.
460–480 m 	N1, N3, N5, N6, N7, Ö1, SO6, SO12, SO16, RY1, RY3, RY6, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Öppning	Rymd	Stor och ljus öppen yta omgiven av tät skog med mycket död ved. Väggkorsning.

480–520 m 	N1, N5, N6, N7, SO13, SO16, RY2, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Rofylld	Skydd	Nu lämnar besökaren grusvägarna och kommer in på smalare stigar i skogen. Beståndet är tätare än tidigare och domineras av gran och lärk. Mycket död ved ligger kvar i beståndet.
520–610 m 	N1, N5, N6, N7, SO11, SO12, SO16, RY2, RY3, RY5, RY6, RY7, A1, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Skydd	Natur	Nyplanterat område. Tydlig produktionsskog. Träd står extremt tätt och bildar en vägg mot stigen. Ger en känsla av skydd.
610–760 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Rymd	Natur	Ljust. De olika sidorna av stigen har olika uttryck och kontrasterar varandra. Välvuxen, luftig granskog på ena sidan och ett yngre, tätare bestånd på andra sidan.

760–810 m 	N1, N2, N5, N6, N7, Ö2, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Artrik	Stora höjdskillnader och mycket död ved. Beståndet domineras av smala, högvuxna björkar.
810–880 m 	N1, N2, N5, N6, N7, SO11, SO12, SO13, SO16, RY3, RY5, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Skydd	Jämn rytm mellan täta och luftiga delar. Beståndet har ett rikt mellanskikt och både en stor artbredd och åldersskillnad på individerna.
880–950 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO11, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY5, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Natur	Skydd	Beståndet består av en blandning av olika arter i olika åldrar. Det är tätt i mellanskiktet, vilket bildar väggar mot stigen. Övre trädskikt släpper igenom ljus.

950–1010 m 	N1, N2, N3, N5, N7, SO6, SO11, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY5, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Natur	Artrik	Beståndet är likt det föregående, men stigen är nu bredare.
1010–1030 m 	N1, N2, N5, N6, N7, Ö1, Ö2, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Öppning	Natur	Stor, ljus och öppen yta omringad av ett blandat bestånd. Ljud från en porlande bäck börjar höras.
1030–1100 m 	N1, N2, N5, N6, N7, Ö2, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Rofylld	Natur	Stig går bredvid en bäck. Ljudet av det porlande vattnet ger en känsla av lugn. Det är stora höjdskillnader och en varierad miljö. Känns vilt och naturligt.
1100–1180 m 	N1, N2, N5, N6, N7, Ö2, SO13, SO12, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Natur	Rofylld	Fortsatt vilt och naturligt i gammal skog. Stig följer landskapets naturliga höjdskillnader och blicken dras mot utsikten.

1180–1230 m 	N1, N2, N3, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Skydd	Beståndet runtom är ungt, varierat och tätbevuxet. Det bildar en vägg mot stigen och skapar en korridorskänsla.
1230–1260 m 	N1, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Rofylld	Tyst och stilla. Stora höjdskillnader. Beståndet på ena sidan är luftigare medan det på andra sidan är tätare. En stenmur går längs ena sidan stigen.
1260–1350 m 	N1, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Rymd	Beståndet har stor artvariation. Mellanskikt är öppet och glest - ger en känsla av rymd.

1350–1510 m 	N1, N5, N7, Ö2, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Öppning	Utsikt på ena sidan stigen. Beståndet övergår gradvis från blandade arter till bokdominerat. En stenmur går längs ena sidan stigen.
1510–1610 m 	N1, N5, N6, N7, Ö2, SO13, RY3, RY7, SO16, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Artrik	Skydd	På den ena sidan av stigen finns en utsikt och den andra består av tät, ungskog. Blicken dras mot utsikten. Träden runt om ramar in stigen.
1610–1660 m 	N1, N2, N5, N6, N7, SO13, SO16, RY3, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Natur	Artrik	Beståndet är tätbevuxet och bestående av unga individer. Det är en stor variation på arter och mycket död ved på marken. Beståndet bildar väggar och tak som gör att stigen får en korridorskänsla.

1660–1760 m 	N1, N5, N6, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Rofylld	Skydd	Tät, ung blandskog på ena sidan stigen och äldre bokskog på andra sidan. Generellt skuggigt, men ljusare partier förekommer.
1760–1850 m 	N1, N2, N5, N6, N7, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY7, A1, A2, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rymd	Stora höjdskillnader på platsen. Bokskog på båda sidor av stigen. Träden är i varierande storlek. Krontaket är slutet. Mycket luft i mellanskiktet, vilket ger en känsla av rymd.
1850–1870 m 	N1, N5, N6, N7, Ö1, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Öppning	Natur	Öppen och ljus plats omgiven av bokskog. Troligen en parkeringsplats. Ett hus skymtas och ljud från trafik hörs lite.

1870–1910 m 	N1, N4, N5, N6, N7, Ö1, SO13, SO14, SO15, SO16, RY1, RY2, RY3, RY4, RY7, A1, A2, S1, S6, S7, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Rymd	Natur	En liten, öppen yta omringad av ett bokdominerat bestånd med ett rikt mellanskikt. Det finns ett bord och en grillplats.
1910–1980 m 	N1, N5, N6, N7, SO11, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY5, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Skydd	Beståndet är tätt i samtliga skikt och skapar tydliga väggar mot stigen. Stigen är rak och känns som en korridor.
1980–2070 m 	N1, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Skydd	Rofylld	Korridor i ung, tät, björkdominerad skog. Ljusinsläppet är stort.

2070–2130 m 	N1, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Rymd	Beståndet övergår gradvis från björkdominerat till grandominerat. Stor artvariation. Den ena sidan av beståndet har ett mindre tätt mellanskikt vilket skapar många öppna rumsligheter i beståndet.
2130–2190 m 	N1, N2, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY2, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R9	Natur	Rymd	Beståndet på ena sidan av stigen domineras av äldre granar. Den är luftig och fri. Andra sidan stigen växer tätare och är mer varierad.
2190–2210 m 	N1, N3, N5, N7, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Natur	Stor bredd av arter. Björk som dominerande art. Tätt mellanskikt.

2210–2240 m	N1, N3, N5, N7, SO6, SO12, SO13, SO16, RY1, RY3, RY6, RY7, A1, A2, A3, S1, S6, R1, R2, R3, R5, R7, R8, R9	Artrik	Natur	Stor bredd av arter. Björk som dominerande art. Tätt mellanskikt.
-------------	---	--------	-------	--

4.4.3 Primärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Sekventiellt.

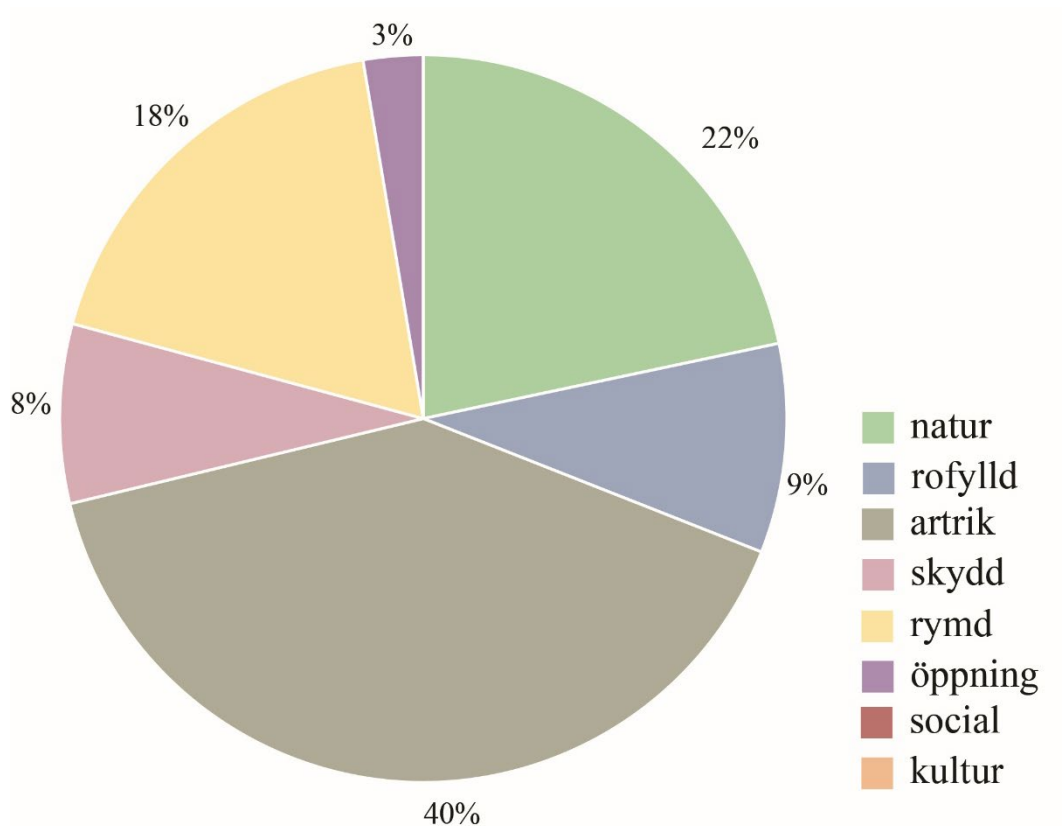


Figur 5. Visar Håkans stigs uppmätta sekvenser och vilka primära dimensioner som uppmätts längs dem. Den är skalenlig och visar därför på det faktiska förhållandet mellan sekvenserna.

Figur 5 visar de sekvenser som har identifierats och vilka dimensioner som är primära längs Håkans stig i Finnstorp. Den visar även förhållandet mellan dem. Likt röda slingan, syns det även här att det är en vandringsled med varierande dimensioner utspridda över hela slingan. Dimensionen artrik finns utspridd över hela ytan, men har även i mittenpartiet av leden en grupp på flera sekvenser efter varandra som alla identifierats som artrik primärt. Artrik är även den dimension som identifierats som den primära dimensionen längs flest sekvenser. Den har här identifierats längs tretton sekvenser. Därefter är de mest förekommande dimensionerna rankade i följande ordning: natur, som förekommer längs åtta sekvenser, rymd och rofylld längs tre sekvenser och öppning och skydd längs två sekvenser. De dimensioner som inte identifierats som primära vid någon sekvens är kultur och social. Figur 5 tydliggör data som återfinns i tabell 2.

Något annat som även kan utläsas från figur 5 är att det, längs Håkans stig, inte heller finns någon koppling mellan längden på sekvensen och vilken dimension den har identifierats som.

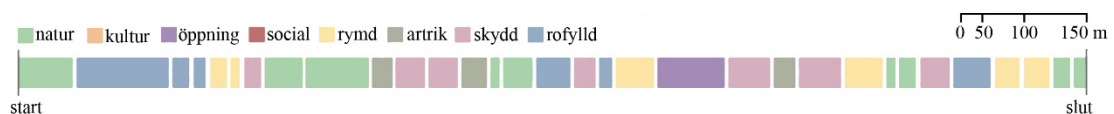
4.4.4 Primärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Procentuellt.



Figur 6. Visar hur vanligt förekommande de primära dimensionerna är procentuellt längs Håkans stig i Finnstorp.

Figur 6 visar hur vanligt förekommande de olika dimensionerna är som primära dimensioner längs Håkans stig. Den har gjorts genom en summering av antalet meter som varje dimension har förekommit. I den går det att utläsa att dimensionen artrik är vanligast förekommande som primär dimension på 40% av ytan. Därefter kommer natur på 22% av ytan, rymd på 18% av ytan, rofylld på 9% av ytan, skydd på 8% av ytan och öppning på 3% av ytan. Figur 6 tydliggör data som återfinns i tabell 2.

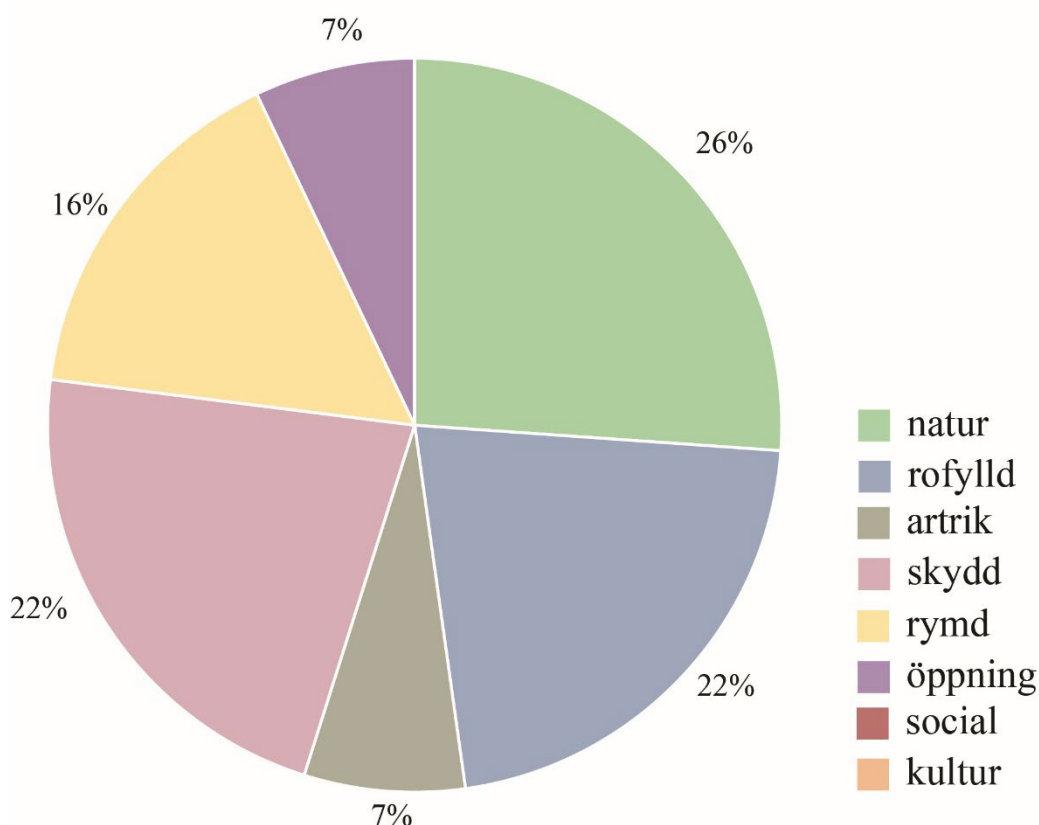
4.4.5 Sekundärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Sekventiellt.



Figur 7. Visar Håkans stigs uppmätta sekvenser och vilka sekundära dimensioner som uppmätts längs dem. Den är skalenlig och visar därför på det faktiska förhållandet mellan sekvenserna.

Figur 7 visar de sekvenser som har identifierats som sekundära längs Håkans stig i Finnstorp. Den visar även förhållandet mellan dem. Likt röda slingan, syns det även här att det är en led med varierande dimensioner utspridda över hela promenaden. Den primära dimensionen som förekommer längs flest sekvenser är natur som har identifierats längs nio sekvenser. Därefter är de mest förekommande dimensionerna rankade i följande ordning: skydd, som förekommer längs sju sekvenser, rofylld och rymd som båda förekommer längs sex sekvenser, artrik som förekommer längs tre sekvenser och öppning som förekommer längs en sekvens. De dimensioner som inte identifierats som sekundära vid någon sekvens är kultur och social. Figur 7 tydliggör data som återfinns i tabell 2.

4.4.6 Sekundärt upplevda dimensioner – Håkans stig. Procentuellt.



Figur 8. Visar hur vanligt förekommande de sekundära dimensionerna är procentuellt längs Håkans stig i Finnstorp.

Figur 8 visar hur vanligt förekommande de olika dimensionerna är som sekundära dimensioner längs Håkans stig. Den har gjorts genom en summering av antalet meter som varje dimension har förekommit. I den går det att utläsa att dimensionen natur är vanligast förekommande som sekundär dimension på 26% av ytan. Därefter kommer skydd och rofylld på 22% av ytan, rymd på 16% av ytan och sist öppning och artrik på 7% av ytan. Figur 8 tydliggör data som återfinns i tabell 2.

4.5 Förekomst av egenskaper längs FaR-lederna

Tabell 3. Tabellen visar data på antalet gånger de olika egenskaperna har uppmätts längs de undersökta FaR-lederna.

Egenskaper	Antal uppmätningar längs Röda slingan	Antal uppmätningar längs Håkans stig
N1	26	32
N2	19	14
N3	24	11
N4	0	1
N5	27	32
N6	16	20
N7	27	32
K1	0	0
K2	0	0
K3	0	0
K4	0	0
K5	0	0
K6	0	0
K7	0	0
Ö1	6	4
Ö2	2	7
Ö3	1	0
Ö4	0	0
Ö5	0	0
Ö6	0	0
SO1	0	0
SO2	0	0
SO3	0	0
SO4	0	0
SO5	0	0
SO6	9	11

SO7	0	0
SO8	0	0
SO9	0	0
SO10	0	0
SO11	1	5
SO12	19	27
SO13	26	30
SO14	1	1
SO15	0	1
SO16	26	32
SO17	0	0
RY1	14	18
RY2	10	17
RY3	24	32
RY4	1	1
RY5	2	5
RY6	18	26
RY7	26	31
A1	27	32
A2	27	31
A3	27	27
S1	20	28
S2	0	0
S3	0	0
S4	0	0
S5	10	1
S6	25	32
S7	0	1
R1	12	32
R2	27	32
R3	27	32
R4	0	0
R5	27	32
R6	10	1
R7	27	32
R8	0	21
R9	27	32

5. Analys

Vid analys av FaR-lederna uppmättes förekomsten av de åtta upplevda dimensionerna i olika frekvenser utmed lederna. De upplevda dimensionerna kan tolkas på flera olika sätt och således går det även att dra olika slutsatser. Exempelvis behöver inte en sekventiell förekomst nödvändigtvis korrelera med procentuell förekomst längs lederna. Ett exempel på detta är vid dimensionen skydds uppkomst längs röda slingan. Denna skillnad mellan tolkning av resultaten blir viktig att diskutera då det är två delar i upplevelsen av dimensionerna. Dimensionen skydd förekommer minst antal gånger längs leden men förekommer näst minst procentuellt över hela leden. Den totala längden procentuellt brukaren utsätts för en dimension påverkar upplevelsen. Dessutom påverkas även upplevelsen av antal gånger en dimension påträffas på nytt. Således bör resultatet tolkas på olika sätt beroende på hur de olika dimensionerna värderas. I denna analysdel dras slutsatser baserat på båda tillvägagångssätten.

5.1 Röda slingan – procentuell andel av primärt upplevda dimensioner

Vid röda slingan förekommer dimensionerna natur och artrik mest (figur 2). Detta i kombination med att dimensionen social inte finns med längs slingan indikerar att röda slingan har en stressreducerande effekt på dess besökare. Dessutom återfinns en stor andel av dimensionen rofylld vid denna led vilket indikerar på stor uppskattning hos de som besöker platsen då rofylld värderas högt generellt av de åtta upplevda dimensionerna. Röda slingan hade varit en än mer stressreducerande vandringsled om dimensionen skydd hade varit en av de tre vanligast förekommande primära dimensionerna längs slingan. Skydd hamnade i stället som fjärde mest förekommande primära dimension, så trots att det optimala hade varit att den tog en tredjeplats, har ändå 17% av slingan dimensionen skydd. Den tredje största andelen av röda slingan utgörs i stället av dimensionen rymd, vilket kan vara fördelaktigt på andra sätt då dimensionen rymd är den dimension som anses vara näst mest uppskattad av besökare. Att två av tre fördelaktiga dimensioner för stressreduktion dominerar procentuellt längs slingan beror med stor sannolikhet på den naturliga miljön strövområdet befinner sig i. Därav får dimensioner som natur och artrik möjlighet att ta mycket fysisk plats och på så sätt lämna ett intryck på områdets besökare.

5.2 Röda slingan – procentuell andel av sekundärt upplevda dimensioner

Dimensionen natur visade sig vara vanligast förekommande även som sekundärt upplevd dimension längs röda slingan (figur 4). Detta visar på att leden, både i dess primära och sekundära dimensioner, innehåller stressreducerande egenskaper (figur 2 & 4). Dimensionen natur i kombination med den stora andelen av dimensionen rymd, rofylld och skydd tyder på att röda slingan är en varierad led som innehåller en bredd av olika dimensioner. Dimensionerna skydd och artrik förekommer även som sekundära dimensioner längs mer än 13% av röda slingan vilket visar på att det sekundära resultatet i viss mån även stärker de goda förutsättningarna för stressreduktion. Något som stärker detta ytterligare är faktumet att social inte heller förekommer som sekundärt upplevd dimension. Dessutom utgör rofylld och rymd en stor andel av de upplevda dimensionerna. Då dessa två dimensioner bedöms vara de mest uppskattade av besökare bedöms detta vara fördelaktigt.

5.3 Röda slingan – sekventiell förekomst av primärt upplevda dimensioner

Dimensionen natur visar sig även sekventiellt vara vanligast förekommande. Natur förekommer alltså vid flest antal sekvenser (figur 1). Därefter förekommer artrik sekvensmässigt näst mest och därefter rymd. En noterbar skillnad är att dimensionen skydd sekventiellt förekommer näst minst antal gånger av de dimensioner som förekommer, medan det förekommer tredje minst procentuellt (figur 2). Utifrån den sekventiella förekomsten av uppmätta dimensioner kan det således härledas att röda slingan fungerar väl för stressreduktion (figur 1). Detta då artrik och natur landar högt upp i rangordningen samtidigt som social ej förekommer någon gång. Trots detta indikerar dimensionen skydds låga placering att utrymme finns för ytterligare utveckling. Vid jämförelse mellan den sekventiella och procentuella förekomsten fungerar röda slingan sämre för stressreduktion enligt den sekventiella förekomsten (figur 1 & 2). Detta tydliggörs utifrån hur många gånger de olika dimensionerna påträffas då dimension skydd förekommer näst minst antal gånger.

5.4 Röda slingan – sekventiell förekomst av sekundärt upplevda dimensioner

Vad gäller antal sekvenser som de upplevda dimensionerna förekom sekundärt finns en tydlig tendens mot en jämnare fördelning av dimensionerna (figur 3).

Jämfört med det sekundärt procentuellt uppmätta resultatet (figur 4), som diskuteras under 5.2, är fördelningen jämnare sekventiellt. Då skydd, artrik och natur har uppmätts som de mest förekommande dimensionerna, med en jämn fördelning, kan detta resultat således tolkas som det mest stressreducerande som uppmätts. Bidragande till detta är också att dimensionen social ej uppmätts överhuvudtaget. Då denna kombination bedöms vara den mest föredragna av generellt stressade individer blir detta resultat det mest korrelerande med målbilden. Trots detta bör det understrykas att detta är resultatet av en sekundär mätning. Det kan således enbart tolkas som att detta resultat pekar mot att en del av upplevelsen längs röda slingan fungerar väl för stressreduktion. Därav fungerar det även som ett komplement till de dimensioner som förekommer primärt. Detta härleder alltså inte helhetsupplevelsen då resterande uppmätta resultat yrkar för fler förbättringsområden än den sekundärt sekventiella förekomsten av upplevda dimensioner längs röda slingan (Figur 1,2,3 & 4).

5.5 Håkans stig – procentuell andel av primärt upplevda dimensioner

Håkans stig visar på en stor andel av dimensionen artrik på 40% som sedan efterföljs av natur på 22% (figur 6). Dessa två utgör som tidigare konstaterat två av de tre önskvärda dimensionerna för en stressreducerande led. Skydd uppmäts längs Håkans stig som en mindre förekommande dimension och utgör den tredje minsta andelen. Social förekommer ej vilket är positivt för stressreduktion. Således kan det härledas att det finns goda förutsättningar för stressreduktion men att leden har förbättringsmöjligheter utifrån detta ändamål. Därav bör åtgärder för att stärka dimensionen skydd implementeras för att göra Håkans stig än mer välfungerande för stressreduktion. Dessutom är andelarna skydd, artrik och natur ojämnt fördelade. För att ge miljön den optimala kombinationen av dimensionerna som är bra för stressreduktion bör detta förhållande jämnas ut för att ytterligare utveckla leden som stressreducerande.

5.6 Håkans stig – procentuell andel av sekundärt upplevda dimensioner

De sekundärt uppmätta andelarna av de upplevda dimensionerna visar på en betydligt jämnare fördelning än de primärt uppmätta andelarna (figur 6 & 8). Då både natur och skydd finns med bland de tre största andelarna indikerar även detta resultat att leden har en del goda förutsättningar för stressreduktion (figur 8). Även här är dimensionen social obefintlig, vilket också är ett positivt tecken. Detta agerar som ett komplement till de stressreducerande egenskaper som

påvisas finnas primärt. De sekundära andelarna visar i det här fallet att det är dimensionen artrik som kan stärkas om stressreducerande element ska främjas. Dimensionen artrik återfinns här som den fjärde största andelen på 7%. Det är dock troligt att detta beror på den stora andelen artrik som förekommer som primärt upplevd dimension.

5.7 Håkans stig – sekventiell förekomst av primärt upplevda dimensioner

Vad gäller antal sekvenser de olika dimensionerna påträffats primärt längs Håkans stig går en tydlig dominans av artrik och till viss del natur att återfinna här (figur 5). Skydd förekommer näst minst vid Håkans stig vilket även här påvisar en tydlig obalans mellan dessa tre önskvärda dimensioner. För en bättre reduktion av stress hade således dimensionen skydd även behövts främjas utifrån detta resultat. Att dimensionen social ej förekommer vid någon sekvens bedöms återigen vara fördelaktigt.

5.8 Håkans stig – sekventiell förekomst av sekundärt upplevda dimensioner

Den sekundärt upplevda sekventiella förekomsten av de olika dimensionerna påvisar liknande tendenser som den sekundärt procentuella fördelningen (figur 7 & 8). Även här dominerar natur och skydd i följaktig ordning. Artrik förekommer bland de dimensioner som uppmätts mindre antal gånger. Rangordningen pekar således mot en snarlik tendens i förekomst både gentemot uppmätt frekvens och procent. Det bedöms även här vara positivt att social ej förekommer längs någon sekvens av Håkans stig.

5.9 Håkans stig och röda slingan – övergripande tendenser utifrån de upplevda dimensionerna

Utifrån de utförda analyserna kan mer övergripande mönster utläsas. Till att börja med blir det tydligt för båda lederna att dimensionen artrik och natur generellt förekommer mycket och ofta längs lederna. Dessa dimensioner går att koppla till större landområden och naturlika miljöer. Det är möjligt att de undersökta FaR-lederna ger dessa förutsättningar då de befinner sig i större strövområden, som i de allra flesta fall innehar dessa dimensioner. Noterbart är även att skydd, som är den tredje dimensionen som är viktig för stressreduktion ofta förekommer betydligt mindre än natur och artrik. I stället är det dimensionen rymd och delvis

även rofylld som ofta ligger närmare artrik och natur i sin styrka av förekomst. Detta är troligtvis en effekt av att rymd och skydd tenderar att bete sig som motsättningar i landskapet. Således korrelerar ofta förekomsten av rymd med reduktion av skydd. Förhållandet mellan de två kan även vara kopplat till faktumet att stora delar av FaR-lederna som undersökts är av bok- och granskog vilket verkar korrelera med dimensionen rymd.

Slutligen finns även tydliga tendenser kring dimensionerna öppning, kultur och social. Dimensionen öppning påträffas men är ofta mindre förekommande längs lederna. Detta beror med stor sannolikhet på att utsikter och blickpunkter sällan tar plats längs lederna. Dimensionerna social och kultur är i sin formulering och sammanfattning kopplade till den urbana aspekten kring grönområden i staden såsom stor mänsklig aktivitet, evenemang och byggda element. Detta kan vara en anledning till att dessa dimensioner ej dominerar primärt eller sekundärt vid något tillfälle längs de analyserade FaR-lederna.

5.10 Uppmätta egenskaper för de upplevda dimensionerna

Hur vanligt förekommande de olika egenskaperna som varje dimension har visar även på generella mönster (tabell 3). Exempelvis visar resultatet tydligt att artrik och natur har flera egenskaper som uppmätts ofta. Detta korrelerar med det procentuella och sekventiella resultatet. Även rymd och rofylld har flera egenskaper som uppmätts i stor utsträckning längs FaR-lederna. Egenskaperna för dimensionerna skydd och kultur förekommer också på ett sätt som är förenligt med resultatet, både sekventiellt och procentuellt.

Resterande dimensioners egenskaper belyser ett resultat som är mindre förenligt med de procentuella och sekventiella. Egenskaperna för dimensionen öppning förekommer med en låg frekvens, medan egenskaperna för social förekommer ofta. Detta korrelerar inte med de tendenser som visas i de primära och sekundära resultaten då öppning förekommer mer frekvent än social. Social förekommer inte alls i det procentuella och sekventiella resultatet. Social visar dock på en egenskap som i motsättning till detta har uppmätts 56 gånger. Egenskapernas olika formuleringar är det som föranlett detta. Exempel på detta är SO13s formulering som lyder "det finns skuggiga platser" jämfört med SO3s som lyder "det är möjligt att handla i en kiosk eller ett stånd". Båda egenskaperna ligger som grund för dimensionen social men har återfunnits väldigt olika. SO3 förekommer ej vid FaR-lederna medan SO13 förekommer 56 gånger. Detta beror på att SO3 har en formulering som är väldigt specifik och starkt kopplad till urbana miljöer medan SO13 beskriver ett förhållande som är mer generellt och går att återfinna i de

flesta typer av rumsligheter som existerar. Liknande tendenser går att återfinna vid ett flertal andra uppmätta egenskaper.

Dessutom beskriver enbart egenskaperna förekomst av ett visst förhållande men inte omfattningen av det i den fysiska miljön. Utifrån detta blir det således rimligt att se egenskaperna för dimensionerna som ett verktyg för att ge kartläggningen av FaR-lederna nyans. Med detta belyser egenskaperna hur fler än två dimensioner kan samspela på en plats trots att det är två dimensioner som bedöms dominera intrycket. Således kan ytterligare nyans beskrivas gentemot varje uppmätt del av de analyserade FaR-lederna.

5.11 Sammanfattning av analys

Utifrån de generella mönster och tendenser som framkommit i analysen kan några övergripande slutsatser dras. Först och främst blir det tydligt att de upplevda dimensioner med starkast koppling till naturlika miljöer, natur och artrik, är de dimensioner som förekommer i störst mängd och frekvens. Då dessa har en stark koppling till stressreduktion tyder detta även på att de undersökta FaR-lederna har en stressreducerande effekt på besökaren.

Den tredje dimensionen som, i kombination med artrik och natur, är viktigast för stressreduktion, är skydd. Denna dimension var inte lika vanligt förekommande, men gick att finna i mindre utsträckning längs båda lederna och stärker därav ledernas stressreducerande förmåga på de platser den förekommer.

En tredje slutsats är att de dimensioner som har en stark koppling till människor och deras påverkan på en plats, social och kultur, inte uppmäts vid något tillfälle på någon av lederna. För det stressreducerande perspektivet blir detta något positivt då den dimension som kan leda till högre stressnivåer hos en besökare är social. Därav tyder detta på att lederna, även på de ställen då de inte har en maximal stressreducerande förmåga, inte har några inneboende egenskaper som ökar en besökares stressnivå.

6. Diskussion

Detta arbete har medfört nya tankar och ny kunskap som är relevant att föra med sig vid gestaltning. Det belyser bredden av ämnet landskapsarkitektur och mängden andra professioner som påverkar och blir påverkade av landskapsarkitekturen. Denna uppsats berör exempelvis ämnen som, utöver kopplingen till landskapsarkitektur, även har en koppling till miljöpsykologi, psykologi, samt sjuk- och hälsovård. Att förstå hur olika platser med olika upplevda dimensioner kan påverka dess besökares psykiska hälsa blir relevant i flera olika avseenden. Delvis kan denna kunskap appliceras på områden liknande de som har undersökts i detta arbete. Vid arbete med att välja ut nya områden att anlägga FaRs vandringsleder i, kan det vara bra att vara medveten om vilka typer av dimensioner som skapar en stressreducerande upplevelse för besökaren. Det hade även varit möjligt att använda dessa dimensioner för att anlägga vandringsleder som har som specifikt syfte att vara stressreducerande redan vid gestaltning.

Ett annat sätt denna kunskap kan användas på är som inspiration för gestaltning av urbana grönområden. En allmängiltig kunskap hos landskapsarkitekter är att gröna kvaliteter är viktiga. Likaså belyser teorin, som detta arbete är baserat på, att platser som innehar dimensionerna natur och artrik - som båda har en stark koppling till naturlika områden - har en större stressreducerande förmåga än andra dimensioner. I detta arbete har de platser som analyserats varit placerade i naturlika områden och resultatet visar trots detta på att olika delar av lederna har varit olika bra för stressreduktion. Detta kan ge en djupare förståelse för vilka delar av de naturlika områdena som är viktigast att återskapa i urbana miljöer. Dimensionerna artrik, natur och skydd besitter mest stressreducerande förmågor och kräver stora ytor i landskapet. Detta bör således beaktas och medföras vid framtagandet av eventuell framtida gestaltning.

Vidare hittades tendenser till att vissa upplevda dimensioner oftare förekom i vissa naturtyper. I bakgrunden presenteras information som visar på att buskar och träd är extra viktiga för att sänka pulsen. Framtida forskning hade kunnat undersöka detta ytterligare ur andra perspektiv. Utifrån de tendenser som möjligen finns mellan exempelvis dimensionen rymd och bokbestånd hade ytterligare forskning kunnat göras för att se om olika skogsbestånd har olika påverkan på måendet.

En annan lärorik aspekt som reflekterats mycket över under arbetets gång är på vilket sätt vi analyserar landskap. I detta arbete har landskapet analyserats under rörelse genom sekvenser i stället för som stillastående åskådare. Det har alltså

gjort att aktiviteten människan gör på platsen får bli en del av analysmetoden vilket har varit ett intressant angreppssätt. Det är möjligt att landskapsarkitekter bör tänka mer på detta vid platsbesök. Likaså kan det utforskas ytterligare om det går att utveckla nya metoder för att göra detta på.

Slutligen är ytterligare en viktig aspekt för de långvariga resultaten av stressreducerande vandring att vistelsen i de naturlika miljöerna sker frekvent. För att kunna utföra en aktivitet frekvent blir det därför viktigt att den är lättillgänglig. Av de två vandringsleder som analyserats i detta arbete är Järavallen mer lättillgänglig och även mer välbesökt. Trots detta ligger inget av områdena i direkt anslutning till städer. Detta i kombination med att FaR skriver ut vandring på recept med syfte att patienten ska utföra denna aktivitet på egen hand härleder funderingar. Ytterligare undersökningar kring om kvaliteten av ledernas stressreducerande förmågor är viktigare än hur ofta dem besöks kan utföras. Likaså kan det undersökas om FaR även borde överväga rekommendation av urbana promenadstråk. Detta för att göra vandring på recept mer lättillgängligt och genomförbart.

7. Metodreflektion

I detta arbete har analyser utförts med Grahns & Stigsdotters studiers resultat (2010) som en grund samt ramverk att förhålla sig till. Först och främst är de åtta upplevda dimensionerna framtagna för gestaltade urbana grönområden. Den utförda analysen som gjorts på två av FaRs vandringsleder kartlägger strövområden och naturlika stråk. Denna skillnad gör att vissa delar av Grahns och Stigsdotters studier (2010) blir mindre applicerbara, medan andra fungerar väl med detta arbetets undersökning. Det gör även att de slutsatser som dras behöver beaktas utifrån dessa förutsättningar.

Skillnaden mellan de urbana grönområdena i Grahns och Stigsdotters studiers resultat (2010) och strövområdena i denna studie, gör att det finns det en viss nyans. Även om det finns tydliga generella skillnader mellan ett urbant grönområde och ett strövområde finns undantag. De vildaste delarna av ett urbant naturlikt grönområde kan exempelvis ha mer naturligt utlåtande än de mest gestaltade delarna av ett strövområde. Detta blev tydligt vid jämförelse av pilotstudien och huvudstudierna.

Vidare har Grahn och Stigsdotters studiers resultat (2010) applicerats genom att, i stället för att kategorisera miljöer, kategorisera rörelse genom miljöer. Det är alltså fortfarande starkt kopplat till de upplevda dimensionerna, men med ett fokus på dessa dimensioners sekventialitet i rörelse. På grund av detta blir hela analysen av FaR-lederna ett nytt sätt att analysera promenader utifrån potentialen att motverka stress. En viktig parameter i förhållande till detta är att människor som utfrågades i studien, gjord av Grahn och Stigsdotter (2010) svarat utifrån en upplevelse av en plats. De har alltså inte bedömt sin upplevelse utifrån en rörelse genom en miljö. Därav är det ej givet att upplevelsen hade bedömts vara exakt likartad utifall att samma människor i stället utfrågades under rörelse genom dessa miljöer.

En annan viktig aspekt är de egenskaper som de upplevda dimensionerna är baserade på. Flertalet fungerar väl som underlag för analys av strövområden då de har en tydlig koppling till naturlika miljöer och även visar på mer generella tendenser. Exempel på detta är egenskapen som lyder "Det finns många träd på platsen". I motsättning till detta presenteras egenskaper av mer specifik och programmerad karaktär som högst osannolikt återfinns längs strövområden. Exempel på detta är egenskapen som lyder "Det finns små multiarenor på asfalt". Dessa egenskaper återfinns således inte vid analysen av FaR-lederna och kommer sannolikt ej göra det om analys av fler vandringsleder hade gjorts.

Egenskaperna gör även att vissa av dimensionerna blir mindre applicerbara på strövområden. Ett exempel på detta är att dimensionen kultur ej uppmäts något utmed de strövområden som undersöks. Detta kan bero på att egenskaperna för dimensionen kultur beskriver väldigt specifika artefakter som återfinns i urbana miljöer, exempelvis fontäner och statyer. Detta gör att vissa delar av leden som innehåller kulturaspekter i form av exempelvis en äldre kallmur eller karaktärsstark byggnad inte går att tillskriva dimensionen kultur. För detta arbete hade definitionen av kultur kunnat omformuleras till något som är mer tillämpbart på naturlika miljöer. Alternativt hade dimensionen kultur helt kunnat bortses från under analysen.

En annan faktor som kan ha påverkat detta arbetes resultat är årstiden den empiriska studien utfördes på. Då strövområdena är uppbyggda av växtelement blir de, likt växterna, föränderliga över tid. Det är möjligt att de olika sekvenserna hade upplevts som andra dimensioner ifall den empiriska studien hade utförts under sommartid. Detta då lövade träd skapar andra volymer än avlövade träd, vilket förändrar upplevelsen på en plats. Det hade exempelvis varit möjligt att dimensionen skydd hade upplevts som primär längs fler sekvenser om analysen utförts under sommartid. Detta hade då gett ett annat resultat angående ledernas stressreducerande effekt.

Vidare går det även att finna styrkor i analysmetoden. En tydlig styrka är aspekten att analysen gjorts av två landskapsarkitektstudenter jämfört med om den gjorts av enbart en. Att analysen gjorts av två personer har resulterat i en ständig diskussion under hela analysarbetet av FaR-lederna i Finnstorp och Järavallen. Därav har varje beslut och slutsats kring de olika upplevda dimensionerna debatterats grundligt innan de fastställts. Utifall att arbetet hade gjorts av en individ hade slutsatserna kring de olika dimensionerna troligen inte nått samma nyanserade resultat då enbart en persons intryck hade beaktats.

Ytterligare en styrka är att en pilotstudie utfördes. Den gjorde att brister i metoden påtalades och kunde åtgärdas innan de faktiska analyserna utfördes. Ett exempel på detta var att vissa av egenskapernas definitioner krävde en tydligare formulering till detta arbete. För att förbättra metoden ytterligare hade pilotstudien kunnat utföras i en naturlig miljö, likt FaR-lederna, i stället för i en stadspark i Malmö. På så sätt hade pilotstudien efterliknat den faktiska analysen på ett mer korrekt sätt och förbättringspotential hade kunnat hittas i fler aspekter kopplade till den naturlika miljön.

För att kunna dra mer övergripande slutsatser kring stressreducerande dimensioner på FaR-lederna hade fler FaR-leder behövts undersökas. I detta

arbete undersöktes två, vilket gör att resultatet snarare får tala för de specifika lederna och alltså inte FaR-lederna i helhet. Vid framtida studier hade fler analyserade leder bidragit med ett mer nyanserat och tillförlitligt resultat.

8. Referenser

- Fredman, P., Stenseke, M., Sandell, K. & Mossing, A. (2013). *Friluftsliv i förändring*. (Rapport 6547: 27). Naturvårdsverket.
<https://www.naturvardsverket.se/4ac1f0/globalassets/media/publikationer-pdf/6500/978-91-620-6547-8.pdf>
- Grahn, P (2010). Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: Grahn, P & Ottosson, Å (red.) *Trädgårdsterapi: Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Bonnier existens. 49-68.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landscape and Urban Planning*, 94 (3), 264–275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Heinze, K., Cumming, J., Dosanjh, A., Palin, S., Poulton, S., Bagshaw, A.P. & Broome, M.R. (2021). Neurobiological evidence of longer-term physical activity interventions on mental health outcomes and cognition in young people: A systematic review of randomised controlled trials. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 120, 431–441. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.10.014>
- Kallings, L., Eriksson, M., Lundqvist, S., Dohrn, I. (2021). 1.9 Fysisk aktivitet på recept – FaR. Dohrn IM, Jansson E, Börjesson M, Hagströmer M (red.) *Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2021*. Läkartidningen Förlag AB. 142-151. <https://www.fyss.se/wp-content/uploads/2022/06/Kap1.9.FaRpdf.pdf>
- Lackey, N.Q., Tysor, D.A., McNay, G.D., Joyner, L., Baker, K.H. & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24 (3), 379–393.
<https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Länsstyrelsen (2025). *Järavallen*.
<https://www.lansstyrelsen.se/skane/besoksmal/naturreservat/kavlinge/jaravallen.html> [2025-02-14]
- RF-SISU Skåne (2025). *FaR - Fysisk Aktivitet på Recept*.
<https://www.rfsisu.se/distrikt/skane/vi-arbetar-med/sarskilda-uppdrag/far> [06-02-2025]

Stiftelsen Skånska Landskap (2023a). *Finnstorp*. [Broschyr]. Stiftelsen Skånska Landskap. <https://media.fabriq-cms.se/skanskalandskap/29500099-a81d-4c2883bd-910228afe15a/Broschyr-Finnstorp-webb.pdf> [2025-02-15]

Stiftelsen Skånska Landskap (2023b). *Järavallen*. [Broschyr]. Stiftelsen Skånska Landskap. <https://media.fabriq-cms.se/skanskalandskap/78aa741c-46a7-4a86-9cdb-0f8fe0ba665e/Broschyr-J%C3%A4ravallen-webb.pdf> [2025-02-14]

Stiftelsen Skånska Landskap (2025a). *Finnstorp*.
<https://skanskalandskap.se/sv/strovomraden/finnstorp> [2025-02-15]

Stiftelsen Skånska Landskap (2025b). *Järavallen*.
<https://skanskalandskap.se/sv/strovomraden/jaravallen> [2025-02-14]

Svenskt friluftsliv (2023). *Friluftslivets och naturens mervärden och samhällsnytta-En kunskapssammanställning om friluftslivets betydelse för folkhälsa och ett hållbart samhälle*. Svenskt friluftsliv.
https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2023/05/kunskapssammanstallning_friluftslivets-och-naturens-mervarde-och-samhallsnytta_2023.pdf

Jiang, X., Wang, X., He, L., Gu, Q., Wei, X., Xu, M. & Sullivan, W.C. (2024). Effects of virtual exposure to urban greenways on mental health. *Frontiers in psychiatry*, 15, 1256897–1256897. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1256897>

WHO (2023). *World Mental Health Report. Transforming mental Health for all*. WHO. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

Wicks, C., Barton, J., Orbell, S. & Andrews, L. (2022). Psychological benefits of outdoor physical activity in natural versus urban environments: A systematic review and meta-analysis of experimental studies. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14 (3), 1037–1061. <https://doi.org/10.1111/aphw.12353>

Wishner, J.B. & Burton, R.A. (2017). How Have Providers Responded to the Increased Demand for Health Care Under the Affordable Care Act? *Urban Institute*,. https://www.urban.org/sites/default/files/publication/94396/2001576-how-have-providers-responded-to-the-increased-demand-for-health-care-under-the-affordble-care-act_0.pdf

Tack

Vi vill rikta ett stort tack till Tobias Lingöy, Magnus Malm, Sofia Hillbertz och Agneta Borgström på Stiftelsen Skånska Landskap. I detta arbete har deras expertis och vägledning i diskussioner kring analysarbetet samt information kring strövområden varit avgörande. De har även varit otroligt hjälpsamma och tillgängliga under arbetets fortgång. Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Marie Larsson. Din vägledning och ditt bidrag som bollplank och diskussionspartner har varit direkt utslagsgivande för att detta arbete skulle kunna utföras. Dessutom vill vi rikta ett stort tack till vår kursansvarige Johan Wirdelöv för hans tydlighet och tillgänglighet under kursen. Slutligen vill vi tacka vår motläsare Emilia Rodriguez för konsekvent grundlig och adekvat feedback under arbetets gång. Tack!

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>

☒ JA, jag, Hedda Hedstigen har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☒ JA, jag, Emil Lorentzen har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

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

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