



Från kulturhistoriskt arv till välbefinnande och biologisk mångfald



*- Ängen som social resurs i en växande verksamhet
för barn och unga på Sjunnes Gård*



Izabella Stålbrand & Nike Tretonius

Självständigt arbete • 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Landskapsarkitekturprogrammet
Alnarp 2026



Från kulturhistoriskt arv till välbefinnande och biologisk mångfald – Ängen som social resurs i en växande verksamhet för barn och unga på Sjunnes Gård

From cultural heritage to well-being and biodiversity – The meadow as a social resource in a growing activity for children and young people on Sjunne Gård

Izabella Stålbrand & Nike Tretonius

Handledare:	Anna Peterson - SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Bitr. handledare:	Mats Gyllin - SLU, Institutionen för människa och samhälle
Bitr. handledare:	Gunhild Öyebakken Pedersen, IRIS-verksamhet
Examinator:	Christine Haaland, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Bitr. examinator:	Ingrid Sarlöv Herlin, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	30 hp
Nivå och fördjupning:	A2E
Kurstitel:	Independent Project in Landscape Architecture
Kurskod:	EX0846
Program:	Landskapsarkitektprogrammet
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2026
Omslagsbild:	Izabella Stålbrand, Nike Tretonius

Nyckelord: *Barn och unga, digitala medier, etablering av äng, grön omsorg, Markaryd, miljöpsykologi, naturkontakt, naturpedagogik, psykisk ohälsa, Sjunnes Gård, socialt inkluderande design & ängens historia*

Figurer, tabeller och foton: Om inget annat anges är figurer, tabeller och foton framtagna av författarna. Samtliga figurer som ej tillhör författarna har fått godkänd användning av upphovspersonerna.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Publicering och arkivering

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

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

<https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

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

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

Förord

Detta examensarbete har genomförts som en del av vår utbildning på landskapsarkitektprogrammet vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Arbetet behandlar ängars etablering och miljöpsykologiska teorier som sammanflätas i ett utvecklingsförslag för Sjunnes Gård i Markaryds kommun.

Miljöpsykologi är något som har intresserat oss båda under hela utbildningen. Att kunna skapa miljöer som främjar människors hälsa, samtidigt som det gör nytta för naturen känns viktigt. Våra olika erfarenheter inom miljöpsykologi har varit givande för att fånga olika individers behov i arbetet. Izabella har erfarenhet av lantgårdsbaserade insatser genom att ha varit hästkötare under hästunderstödd terapi, samt studerat hur detta tillsammans med naturbaserade insatser kan hjälpa unga kvinnor som lever med psykisk ohälsa. Hon har även gått kursen Dynamic vegetation design i Alnarp där intresset för etablering av äng med olika funktioner väcktes till liv. Nike har genom sitt kandidatarbete erfarenhet av att studera individers välmående i relation till deras aktiva val av specifik närmiljö. Särskilt fokus har legat på hur dess omgivning påverkar den dagliga livskvaliteten. Med utgångspunkt i flera äldre personers individuella preferenser och behov har Nike utvecklat en förståelse för vikten av individanpassade och tillgängliga miljöer. Hon har även personliga erfarenheter av djur och naturens påverkan på välmåendet och ser kopplingar till motsvarande behov hos alla individer, främst barn och unga.

Vid kännedom om IRIS-verksamhetens vädjan om hjälp av studenter att utveckla Sjunnes Gård, grodde ett engagemang inom oss. Nyfikenhet väcktes av förslaget om etablering av äng och hur detta kan bidra till att främja andra funktioner på gården som social verksamhet med hästar och odling.

Arbetsprocessen har varit lärorik, särskilt samarbetet. Vi har lärt oss en del om oss själva och varandra. Insikter om våra respektive arbetssätt har kommit till vår kännedom. Izabella börjar översiktligt för att sedan gå ner i detalj, medan Nike påbörjar detaljer för att sedan ta sig an helheten. Våra olika arbetssätt har stundvis varit klurigt att få ihop, men i slutändan har det varit kompletterande för arbetet i stort. Arbetet utfördes med ett väl fungerande samarbete som möjliggjordes genom fördelade arbetsuppgifter utifrån styrkor.

Vi vill rikta ett speciellt tack till våra handledare Anna Peterson och Mats Gyllin, samt vår biträdande handledare från IRIS-verksamhet Gunhild Öyebakken Pedersen för kloka insikter och engagemang. Vi vill även tacka övriga personer från IRIS-verksamheten och Sjunnes Gård för ett gott bemötande och för möjligheten att genomföra denna givande studie.

Ett stort TACK till Roland Andreasson, ordförande i Hembygdsföreningen i Markaryd, som har bidragit med bilder på och berättelser om Sjunnes Gård samt Exhults historia. Det har varit intressanta och lärorika samtal som vi kommer att bära med oss länge. Vi är innerligt tacksamma för din tid och omtanke samt den kunskap som du tillfört arbetet. Utan dig hade vi och de som tar del av detta arbete inte haft möjlighet att förstå sig på det betydelsefulla liv som bygden genomgått med tiden.

Alnarp, 2026-05-15

Nike Tretonius och Izabella Stålbrand



Sammanfattning

Arbetet undersöker främst ängens roll som social och kulturhistorisk resurs, men även som ekologisk och ekonomisk resurs i en samtida social verksamhet med särskilt fokus på dess potential att främja välbefinnande hos barn och unga. Studien har utgått från en fallstudie på Sjunnes Gård i Markaryds kommun (Sverige), där det undersökts hur IRIS-verksamheten kan arbeta med natur- och lantgårdsbaserade insatser för att stärka psykisk hälsa.

Syftet med arbetet är att öka kunskapen om ängens betydelse ur ett historiskt och nutida perspektiv, samt att förstå hur etablering av ängar kan bidra till biologisk mångfald och ekosystemtjänster. Vidare undersöks hur naturkontakt i kombination med socialt inkluderande design och miljöpsykologiska teorier, såsom Attention Restoration Theory (ART) och Miljöstödspyramiden, kan stödja barn och ungas välbefinnande. Metodiskt kombineras en litteraturstudie och fallstudie bestående av historiska analyser, platsanalyser och semistrukturerade intervjuer med deltagare och personal från Sjunnes Gård. Materialet från dessa analyser resulterar i ett omfattande utvecklingsförslag för den berörda gården.

Slutsatser visar att ängar kan fungera som multifunktionella miljöer som integrerar kulturarv, biologisk mångfald och sociala aktiviteter. Ängslandskap kan med hänsyn till olika behovsnivåer bidra till återhämtning, delaktighet och meningsfull sysselsättning. Studiens utvecklingsförslag visar att etablering av olika typer av ängar kan kombineras med naturpedagogik, social verksamhet och hållbar markanvändning.

Avslutningsvis bidrar arbetet med kunskap om hur landskapsarkitektoniska insatser kan användas för att stärka kopplingen mellan människa och natur, samt hur ängar kan integreras i sociala verksamheter med fokus på hälsa, inkludering och hållbar utveckling.

Abstract

The study examines the role of meadows mainly as social and cultural-historical resources, but also ecological and economical resources within a contemporary social care context. This is done with a particular focus on their potential to promote well-being among children and young people. The study is based on a case study conducted at Sjunnes Gård in Markaryd municipality (Sweden), where it has been investigated how the IRIS service can work with nature- and farmbased inventions to strengthen mental health.

The aim of the study is to increase knowledge about significance of meadows from both historical and contemporary perspectives, and to understand how the establishment of meadows can contribute to biodiversity, ecosystem services and social values. Furthermore, the study explores how contact with nature, combined with socially inclusive design and environmental psychological theories such as Attention Restoration Theory (ART) and The Pyramid of Supportive Environments, can support the well-being of children and young people. Methodologically, the study combines a literature review and a case study consisting of historical analyses, site analyses and semi-structured interviews with participants and staff at Sjunnes Gård. The material from these analyses resulted in a comprehensive development proposal for the farm in question.

The conclusion shows that meadows can function as multifunctional environments that integrate cultural heritage, biodiversity and social activities. Meadow landscape, with consideration given to different levels of need, can contribute to recovery, participation and meaningful occupation. The study's development proposal demonstrates that the establishment of different types of meadows can be combined with nature-based education, social care activities and sustainable land use.

In conclusion, the study contributes knowledge about how landscape architectural interventions can be used to strengthen the connection between people and nature, and how meadows can be integrated into social care settings with a focus on health, inclusion and sustainable development.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	9
1.1 Syfte & Mål.....	10
1.2 Frågeställning.....	10
1.3 Avgränsning.....	10
2. Metod	11
2.1 Litteraturstudie.....	12
2.2 Fallstudie.....	12
2.2.1 Sjunnes Gårds historia.....	13
2.2.3 Historisk analys.....	13
2.2.4 Platsanalyser.....	14
2.2.5 Intervju.....	18
2.3 Utvecklingsförslag.....	19
3. Litteraturstudie	20
3.1 Vad är en äng?.....	20
3.1.1 Ängens betydelse för naturen och människan - då och nu.....	20
3.2 Att skapa en äng.....	24
3.3 Skötsel av äng.....	26
3.4 Miljöpsykologi.....	34
3.4.1 Biofili-hypotesen.....	34
3.4.2 Människans kontakt och koppling till naturen.....	34
3.4.3 Människans påverkan av djurkontakt.....	35
3.4.4 Teorin om uppmärksamhet och återhämtning.....	36
3.4.5 Teorin om stödjande miljöer.....	37
3.4.6 Värdet av natur- och djurkontakt för barn och unga.....	39
3.4.6.1 Naturpedagogik.....	40
3.4.7 Lantgårdsbaserade insatser - utveckling och innebörd.....	41
3.5 Socialt inkluderande design.....	45
3.6 Agenda 2030.....	47
4. Sjunnes Gård	49
4.1 Förr, nu och i framtiden.....	49
4.2 Analyser.....	55
4.2.1 Historiska kartor.....	55
4.2.2 Platsanalys.....	56
4.2.3 Sjunnes Gård som social verksamhet idag.....	79
4.2.3.1 Intervjuer.....	80
5. Utvecklingsförslag	85
6. Diskussion	101
7. Slutsats	109
8. Framtida forskning	110
9. Referenser	111
Bilaga 1	125
Bilaga 2	126

Förkortningar

ART	Attention Restoration Theory
CNS	Connectedness to nature
CTN	Connection to nature
FN	Förenta nationerna
HSL	Hälso- och sjukvårdslagen
IPT	Inn på tunet
JAS	Juli-Augusti-September
KASAM	Känsla av sammanhang
LSO	Lagen om skydd mot olyckor
LSS	Lagen om Stöd och Service
LRF	Lantbrukarnas riksförbund
NDD	Nature deficit disorder
NPF	Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar
NUR	Naturunderstödd rehabilitering
SAM	Systematiska arbetsmiljöarbetet
SET	Theory of Supportive Environments
SLU	Sveriges Lantbruksuniversitet
SoL	Socialtjänstlagen
UNDP	United Nations Development Programme
VID	Value-inclusive design modell
WHO	World Health Organization (Världshälsoorganisationen)
WWF	World Wide Fund for Nature (Världsnaturfonden)



1. Bakgrund

Människans naturkontakt har förändrats över tid. Ängen är ett passande narrativ som förklarar den kulturella förändringen mellan människa och natur. Förr var ängen en väsentlig del för gårdar runt om i Sverige. Ängen innebar god avkastning på åkerns skörd (Naturskyddsföreningen 2020). Ekvationen beskrivs som följande: mycket äng innebar mer foder för boskapen under vintern, vilket innebar att gårdarna kunde hysa fler boskapsdjur som i sin tur gav mycket gödsel till åkrarna. Detta medförde goda förutsättningar för höstens skörd (Naturskyddsföreningen 2020). Visserligen var ängen en resurs som mättade tomma magar, men ängen innebar också hårt fysisk arbete och socialt umgänge (Naturskyddsföreningen 2023; de Vries 2026a). Genom den agrara revolutionen på 1800-talet tappade ängen sin betydelse och ersattes med slåttervallar (Naturskyddsföreningen 2020), där man odlade hö och ensilage till djuren. Detta innebar att mycket ängsmark i Sverige minskade, från drygt 1 miljon hektar till runt 7 000 hektar idag (Naturskyddsföreningen 2020). Samtidigt pågick industrialismen som förde människor från landet in i staden, vilket gjorde att människan tappade den naturliga kontakten till naturen (Konijnendijk 2008; de Vries 2026b). Människan försökte åtgärda problemet med att utveckla folkparker, som fick sitt genombrott i mitten av 1800-talet, där folkhälsan, framför allt hos arbetarklassen, var i centrum (Sundelöf 2025). Därefter etablerades bilismen i början av 1900-talet, där den så kallade 'Bilstaden' medförde att stora vägar byggdes och grönskan fick allt mindre plats i staden igen (Nyström & Tonell 2012). Digitaliseringen är ytterligare en utveckling, som visserligen inneburit en hel del fördelar, men också en del utmaningar. Utvecklingen av den digitala världen påverkar enligt forskningen människans fysiska aktivitet, naturkontakt och fysiskt sociala umgänge (WWF 2016; Nutley & Thornell 2021). Den här trenden har visat sig ha ett samband med barns psykisk ohälsa (Nutley & Thornell 2021). Barns omfattande inomhusvistelse medför minskad daglig motion och färre sociala interaktioner i det verkliga livet, vilket till stor del kan förklaras av det digitala livets attraktion. (Nutley & Thornell 2021). Det kostar samhället 345 miljarder kronor varje år att människor lever med psykisk ohälsa (Nutley & Thornell 2021). I och med den agrara revolutionen, industrialismen och digitaliseringen behöver vi inte, i samma utsträckning som förr, arbeta fysiskt utomhus i timmar, men vi är fortfarande i behov av naturkontakt, fysisk aktivitet och socialt umgänge. Här kommer vårt narrativ, ängen, in igen, som genom människans utveckling fått en ny betydelse i människans liv. Från att ses som en hårt arbetande yta som mättar magar, har ängen blivit en central del för biologisk mångfald, kulturhistoria, rekreation och friluftsliv.

En ideell förening vid namn IRIS, beläget i Markaryd kommun, grundades 2021. IRIS drivs som ett socialt företag för att främja psykisk hälsa bland barn och ungdomar. Föreningen har i dagsläget ett café (Café IRIS) i centrum av Markaryd, där de samarbetar med Markaryds kommun som erbjuder meningsfull sysselsättning för ungdomar inom LSS; en secondhandbutik; en kulturmötesplats för unga; en samtalsmottagning som erbjuder gratis stöd av psykolog eller psykoterapeut, samt Sjunnes Gård. För detta arbete ligger fokuset på Sjunnes gård med visionen att skapa en trygg och meningsfull miljö där människor kan växa, både socialt och psykiskt. Genom att kombinera naturkontakt, kulturhistoria, djurhållning och gemenskap skapas förutsättningar för meningsfullhet och personlig utveckling. IRISs verksamhet vill nu utveckla miljön på gården för att uppfylla deras vision. En del av den utvecklingen är att etablera äng, och försöka förstå hur ängen och dess mervärden kan bli en del av verksamhetens sociala, ekologiska och ekonomiska kretslopp. Eftersom IRIS fokuserar på barn och unga, kommer vårt arbete utgå ifrån den målgruppen, och interagera dem i gårdens utveckling av äng med hjälp av socialt inkluderande design och miljöpsykologiska teorier.

1.1 Syfte & Mål

Syftet med arbetet är att öka allmän kunskap om ängens kulturhistoriska arv och betydelse för människan förr och nu. Detta görs för att öka intresse och kunskap för etablering av äng samt förståelse för hur och varför äng kan främja den biologiska mångfalden och ekosystemtjänster. En viktig del av syftet är att förstå hur barn och ungas psykiska hälsa kan förbättras med natur- och djurkontakt. Med ekosystemtjänster och socialt engagemang på Sjunnes Gård kan ängar ge mervärden för de barn och unga som är och blir en del av IRIS-verksamheten.

Målet med arbetet är att genomföra en fallstudie över Sjunnes Gård för att förstå var och hur ängar kan restaureras eller etableras på gården. Ett förarbete med en litteraturstudie om ängar, miljöpsykologiska teorier kopplat till människans relation till natur och djur, samt tillgänglighetsaspekter med socialt inkluderande design är en del av arbetets mål för att kunna genomföra fallstudien. Målet med fallstudien är dels att ta reda på gårdens historia; dels att intervjua deltagare och personal på gården; dels göra ett analysarbete över gårdens områden. Detta utförs för att förstå olika individers behov i relation till platsen och för att förstå platsens historiska och nutida förutsättningar. Fallstudien avser att resultera i ett utvecklingsförslag för hur befintliga marker kan omvandlas till ängsmiljöer som främjar meningsfull sysselsättning på en gård med daglig verksamhet, genom att kombinera socialt inkluderande design. Utvecklingsförslaget ska också innehålla exempel på evenemang för skola, turism och kurser som kan gynna gårdens utveckling och bidra till naturpedagogik för barn och unga. En del av förslaget är även att konkretisera hur barn och ungas relation till natur och djur kan utvecklas på en specifik plats och vara en del av lösningen för att främja psykiska hälsa.

1.2 Frågeställning

Huvudfrågor:

- (i) Hur har människans relation till natur och äng förändrats genom tiden?
- (ii) På vilket sätt kan äng skapa meningsfulla miljöer som kombinerar kulturhistoriskt arv, biologisk mångfald, naturpedagogik, social delaktighet och psykiskt välbefinnande för barn och unga?

Bifrågor:

- (iii) Hur skulle äng tillsammans med andra platser på Sjunnes Gård kunna bidra till naturkontakt, lärande och delaktighet för barn och unga inom IRIS-verksamheten?
- (iv) Hur skulle olika typer av ängar kunna bidra med mervärden för andra funktioner på Sjunnes Gård för att stärka de sociala, ekologiska och ekonomiska värdena?

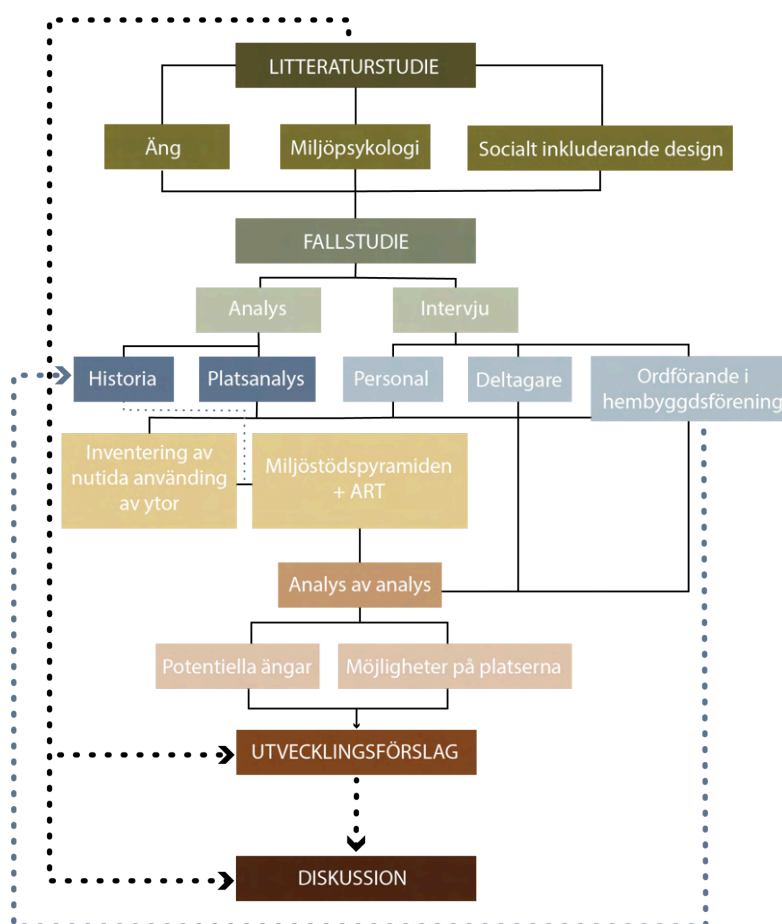
1.3 Avgränsning

Ängens funktioner utgör den centrala utgångspunkten i arbetet trots att andra betydande funktioner för barn och ungas mervärde av natur- och djurkontakt kommer att belysas. Trots att vårt fokus ligger på barn och unga, ser vi att platsen har en potential för andra åldrar.

2. Metod

För att besvara frågeställningarna skapades en metod bestående av en litteraturstudie och en fallstudie som resulterat i ett utvecklingsförslag. Litteraturstudien har utgått från tre huvudämnen: äng, miljöpsykologi och socialt inkluderande design. Fallstudien består i sin tur av analyser och intervjuer, där analyserna omfattar en historisk analys och två platsanalyser. Intervjuer genomfördes dels med ordföranden i Markaryds hembyggsförening för fördjupad kunskap om bygden och Sjunnes Gårds historia; dels med nuvarande deltagare och personal på gården. Intervjumaterialet gav insikter i gårdens användningsytor och aktuella markanvändning, samt i hur deltagare och personal upplever gården utifrån ett miljöpsykologiskt- och tillgänglighetsperspektiv. Detta utgjorde ett relevant underlag för platsanalyser samtidigt som det bidrog till att förstå vilka områden som var av vikt att analysera. I den historiska analysen ingår kartor, bilder och annat material från hembyggsföreningen. Med dessa analyser underlättades lokalisering av tidigare ängsmarker på gården, vilket vägledde valet av område för platsanalyser. En av två platsanalyser genomfördes för att påvisa gårdens nutida användningsområden och markanvändning. Den andra platsanalysen utfördes med hjälp av teorier från litteraturstudien med syftet att förstå gårdens ytor ur ett miljöpsykologiskt perspektiv. Resultatet från analyser och intervjuer genomgick ytterligare en analys för att identifiera relevanta aspekter för utvecklingsförslaget. Den sammanvägda analysen resulterade i en karta över potentiella ängsytor på Sjunnes Gård med beskrivningar av utvecklingsmöjligheter för respektive analyserad plats.

Figur 1. Metod och arbetsflöde.



2.1 Litteraturstudie

Litteraturstudien påbörjades genom att skriva in rubriker för relevanta avsnitt. Detta tydliggjorde vilka avgränsningar och sökord som kunde vara av relevans. De främsta databaser som använts är Google och Google Scholar. Det insamlade materialet utgörs av litteratur på svenska och engelska. Sökord som använts har således varit på båda språk och främst utgått från litteratursökningar som:

“Care farm” “Children and nature” “Connection to nature” “Farm activities” “Inclusive design” “Meadow and children” “Meadow and Mental health” “Nature” “Nature and youth” “Social engagement” “Social equity”

“Barn, unga och psykisk ohälsa” “Digitala medier och psykisk ohälsa” “Etablering och anläggning av äng” “Miljöpsykologiska teorier” “Miljöpsykologiska teorier kopplat till barn och unga” “Mindre tid utomhus effekter” “Natur och människa” “Natur och återhämtning” “Naturpedagogik” “Socialt inkluderande design” “ Utveckling av grön omsorgsgårdar med lantgårdsbaserade insatser” & “Ängens historia och utveckling”.

Vid insamling av källor till litteraturstudien gjordes ett första urval genom att avgränsa publiceringsåren till 2020–2026. Vidare lästes respektive rubriker och abstract för att avgöra relevans. Om en källa ansågs vara relevant undersöktes dess referenser i syfte att finna bra relaterad litteratur. Med detta fann vi litteratur från 2015-2020, vilket utvidgade intervallet för publiceringsåren till 2015-2026. Annan litteratur har påträffats genom handledare eller återfunnits från tidigare kurser. Denna litteratur utgör de äldsta källorna från 1988-2012. Trots äldre litteratur har källorna bedömts innehålla relevant information som berör hur ängslandskapet och människans relation till den har förändrats över tid. Särskilt viktigt för vårt arbete har varit källor som Ekstams et al. bok om Ängar från 1988, Naturskyddsföreningen (2020) och Jordbruksverkets rapport om ängar från 2012. Dessa källor har stått för majoriteten av det som presenteras i ängs avsnittet. Vidare har boken: *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus* från 2022 varit vår utgångspunkt när det gäller att hitta bra underlag för människans vårdbehov kopplat till natur och djur. Andra källor som Hambidge (2017), Chavaly & Naachimithus (2020), Lomax et al. (2024) och Pálsdóttir & Kyrö Wissler (2021) har också utgjort en betydande del av arbetet. Pálsdóttir & Kyrö Wissler (2021) har främst bidragit till avsnitten om lantgårdsbaserade insatser. Akserlunds & Almers (2016) var särskilt användbar i naturpedagogik-avsnittet. Harris et al. (2023) artikel har varit vägledande i avsnittet om socialt inkluderande design.

2.2 Fallstudie

Fallstudier används ofta i forskningssammanhang och anses vara lämplig för detta arbete då de är menade att ge förutsättningar för en djupdykning inom det valda ämnet, samt en detaljerad analys av aspekter som annars riskerar att förbises. Enligt Ritzén et al. (2016) behöver det studerade fallet vara relativt självständigt och tydligt avgränsat, där fokus ligger på händelser i miljön och förklaringar till dessa.

I detta arbete används fallstudien som ram för insamling av kvalitativa data genom historiska analyser, platsspecifika analyser, intervjuer och utvecklingsförslag på Sjunnes Gård i Markaryd, med syftet att uppnå en djupare förståelse för det verkliga sammanhang som undersöks och vidare ska utvecklas. Valet av plats och ämne grundar sig i IRIS-verksamhetens efterfrågan av studenter vid SLU att

undersöka utveckling av äng i kombination med Sjunnes gårds aktuellt sociala verksamhet. Vi kontaktade IRIS och uttryckte viljan att vidga vårt masterarbete åt deras förslag. En mailkontakt och ett videomöte hölls vid uppstarten av arbetet med Gunhild Öyebakken Pedersen för att förtydliga uppgiften och det som förväntades av respektive parter. Därefter fastställdes vårt ansvar för uppgiften att studera hur utveckling av äng kan främja verksamheten på Sjunnes Gård. Mot denna bakgrund framstår arbetet som särskilt lämpat för fallstudiers primära fokus på småskaliga studier med syftet att upptäcka information i detalj, för att kunna redogöra för aspekter och observationer. Målet med fallstudien har varit att använda den värdefulla information som vi blivit givna för att kunna förklara aspekter i studien och deras relation samt föreslå någonting nytt att utforska.

Studien över Sjunnes Gård förhåller sig till de metodologiska egenskaperna som kännetecknar fallstudier på grund av det specifika fallets förekomst innan påbörjad och efter avslutad studie. Vi fokuserar därtill på processer av historiska analyser, den nuvarande situationen och framtidsvisionen, och inte på mätbara resultat. Lämpliga metoder har innefattat en kombination av olika kvalitativa data: intervjuer och analyser som har baserats på observationer samt egen uppskattning. Denna kombination har vi ansett bidra till den främsta förståelse av helheten då metoderna utgått från olika analytiska ansatser som berört ett generellt perspektiv baserat på miljöpsykologiska teorier, samt ett lokalt perspektiv på Sjunnes Gård ur en nutida och historisk kontext.

Fallstudien förhåller sig till att vara generaliserbar gällande teoretiska påståenden och utvecklandet av dessa - en så kallad analytisk generalisering - och motsätter sig en statistisk generalisering. Resultaten från studien samstämmer med kännetecknen för fallstudier som Ritzén et al. (2016) menar inte betraktas som slutgiltiga utan anses vara en del i en pågående process för att förbättra idéer från tidigare forskning. Enligt Ritzén et al. (2016) behöver resultaten bekräftelse från annan forskning för att kontrollera dess pålitlighet. Med fokus på ett särskilt fall där helhetsbilden tydliggörs och komplexa samhällsfenomen undersöks närmare, önskas denna fallstudie användas för att både bygga nya teorier och testa redan existerande teorier.

2.2.1 Sjunnes Gårds historia

Material och berättelser om Sjunnes Gård och tillhörande by Exhult fick vi vid två tillfällen av Roland Andreasson, ordförande i Hembygdsföreningen Markaryd. Under det första tillfället (24:e februari 2026) tilldelades två tidningar: *Wikström, H. (1953). Då det fanns varg i Småland - VARG I EXHULT. Levande Livet. 24(2)1953-01-11* och *Graneskog, C. (1956). En by i gränsbygden. Den heliga natten - JUL - i - GÖINGE. Göinge: Göinge häraders årsskrift 1956*. Vid det andra tillfället (17:e mars 2026), fick vi ta del av personliga dokumentationer från tidigare Exhultsbor, bland annat Edvin Axelsson och Bertil K. Jonsson. Andreasson har tillhandahållit gamla bilder över Sjunne Axelssons liv och Exhults historia. Materialet har sedan analyserats och selekterats för att med relevant innehåll kunna berätta om dåtidens levnadssätt i Exhult och på Sjunnes Gård.

2.2.3 Historisk analys

De historiska analyserna påbörjades genom att söka på historiska kartor över Exhult via Lantmäteriet och Kartbild.com. På Lantmäteriet fanns kartor från år 1960, år 1975 och år 2026. Med hjälp av Kartbild.com hittades en stomkarta från 1853 och en flygbildskarta från år 2000. Äldre kartor än 1853 som var läsbara kunde inte hittas. Ekonomiska kartor gjorda mellan åren 1935 - 1978 (Lantmäteriet 2026) gick att finna på Kartbild.com. Vi fann då Ekonomisk karta 2 och Ekonomisk karta 3, dock utan

årtal. Stomkartan och de ekonomiska kartorna presenteras i bilaga 2. Detta för att dessa kartor enbart legat som informativt underlag för arbetet, men inte använts för vidare bearbetning.

Kartorna från åren 1960, 1975, 2000, 2026 ritades av på skisspapper för att jämföra respektive struktur. Dessa skannades sedan in för att möjliggöra en mer grundlig och digitaliserad analys. Det inskannade materialet lades vidare in i Sketchup för skapandet av baslinjer över strukturen (skog, öppen mark, byggnader, vägar) i 3D. Basmaterialet för varje karta skrevs ut och illustrerades med färgpennor för att påvisa markanvändningen och gårdens landskapsstruktur över tid. De färdiga kartorna för respektive år staplades sedan i årsföljd över varandra för att på ett pedagogiskt sätt visa hur landskapet har förändrats på 66 år.

2.2.4 Platsanalyser

2.2.4.1 Inventering av gårdens användningsområden idag

Analysen med inventering av gårdens ytor är gjord genom att ha besökt, observerat och intervjuat deltagare och personal på gården vid fyra tillfällen år 2026: 10 februari, 24 februari, 17 mars och 7 april. Observationernas syfte har varit att se och förstå gårdens tillgänglighet och användning utefter behov och förmåga från personal och deltagare. I praktiken har det inneburit att notera olika platser positiva och negativa egenskaper. Utefter observationer och intervjuer har två kartor utvecklats. En av kartorna i skala 1:5 500 visar markanvändningen över hela fastigheten för Sjunnes Gård. Två ytor har adderats till fastigheten på grund av att de ägs av samma markägare idag. Det gjordes också en inzoomad karta i skala 1:500 som visar användningsytor runt gårdens byggnader. För att inkludera berörda områden för respektive analys på en A3:a var minsta möjliga skala 1:5 500, respektive 1:500.

Kartmaterialet som använts till underlag för illustrationer av inventeringen har inhämtats via Lantmäteriets kartverktyg "Min karta". I kartverktyget har flygbild och fastighetsgräns använts. Kartorna har sedan laddats ner från hemsidan som pdf. Kartmaterialet har lagts in i Adobe-programmet Illustrator för att bearbeta och skapa de illustrationer som presenteras i arbetet. När bearbetning färdigställts exporterades inventeringsmaterialet till png-filer.

2.2.4.2 Miljöstödspyramiden och Attention Restoration Theory (ART)

Platsanalysen utfördes den 17:e mars 2026 och den 7:e april 2026. Syftet med analyserna var att ta reda på gårdens upplevelsevärden och stödjande miljöer. Analyserna utgick därför ifrån två miljöpsykologiska teorier, Attention Restoration Theory (ART) och Miljöstödspyramiden (se tabell 1 och 2). Teorin om ART är utvecklad av Kaplan & Kaplan (1989) och beskriver att en återhämtande plats innehåller 4 kvaliteter (*Att komma bort, Omfattning, Fängslande uppmärksamhet, Funktionell överenskommelse*). Miljöstödspyramiden (se figur 2) utvecklades av Grahn och Stoltz, och beskriver en plats 8 upplevelsevärden (*Naturlig, Rofylld, Skyddad, Sammanhållen, Varierad, Öppen, Kultiverad och Social*) i förhållande till dess stödjande egenskaper (*Inåtriktad engagemang, Känslomässigt deltagande, Utåtriktad engagemang och Aktivt deltagande*) (Grahn et al. 2022). För mer information om teorierna se s. 36-39.

För en djupare förståelse för platsernas skala av de 8 upplevelsevärdena och de 4 kvaliteterna skapades ett skattningssystem med egna tabeller. Varje upplevelsevärde och kvalitet ur respektive teori uppskattades från skala 1-5, där 1 representerar frånvaro av upplevelsevärde/kvalitet medan 5 representerar en stark upplevd närvaro.

Argumenten för de valda platserna beror på dess omfattande användning och potential att bidra med mervärden för verksamheten. Analyser av platserna innebar ett platsbesök med fotografisk dokumentation. För respektive plats angavs uppskattning i två olika tabeller, en tabell för de 8 upplevelsevärdena och en annan för ARTs 4 kvaliteter. Se tabellerna nedan:

Tabell 1. ART:s (Attention Restoration Theory) 4 återhämtande kvaliteter (Kaplan & Kaplan 1989)

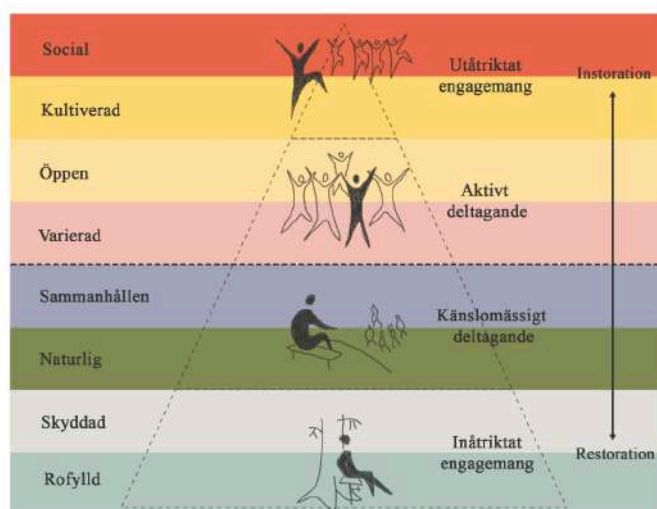
Kvalitet	Uppskattning 1-5
Att komma bort	
Omfattning	
Fängslande uppmärksamhet	
Funktionell överensstämmelse	

Tabell 2. De 8 upplevelsevärdena (Grahn et al. 2022)

Upplevelsevärde	Uppskattning 1-5
Naturlig	
Rofylld	
Skyddad	
Sammanhållen	
Varierad	
Öppen	
Kultiverad	
Social	

En person fyllde i tabellerna och en annan skrev anteckningar. Materialet från tabellerna lades sedan in i ett Google-kalkylark för att få fram radardiagram som visade vilka upplevelsevärden och kvaliteter som var högst i skala på de olika platserna (se figur 3). För att ta reda på vilken typ av stödjande miljö de olika platserna tillhandahöll analyserades respektive plats med hjälp av miljöstödspyramiden (se figur 2) på följande sätt:

Om platsen fick övervägande på de restorativa upplevelsevärden som *Rofylld* och *Skyddad* uppskattades den att passa mer för inåtriktad engagemang. m den dessutom hade inslag av värden som *Naturlig* och *Sammanhållen* passade platsen för känslomässigt deltagande. Ytor som innehöll aktiverande upplevelsevärden blev mer lämpade för aktivt deltagande och utåtriktad engagemang.



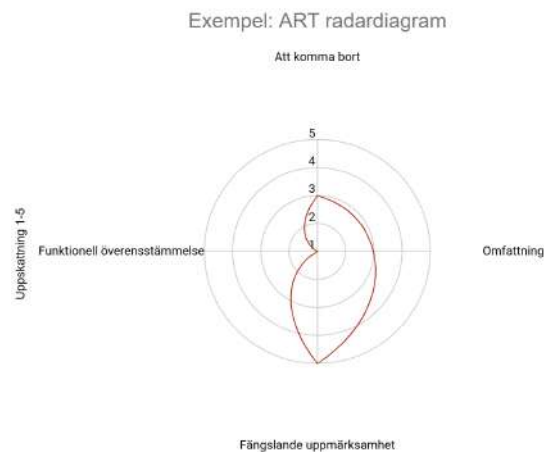
Figur 2. Illustration av miljöstödspyramiden, gjord genom att kombinera behovspyramiden och de 8 upplevelsevärdena. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stolt (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

Genom uppskattning av ARTs fyra kvaliteter kan nivån av återhämtning som en plats besitter analyseras. Eftersom varje kvalitet inom ART tilldelats ett värde mellan 1-5 kunde den maximala poängen hamna på 20, och den lägsta på 4. För att förstå om en plats hade låg, mellan eller hög nivå av återhämtning sattes uppskattningsresultatet som följande: Om uppskattning är < 10 är nivån låg, om uppskattning är $\geq 10 < 15$ är nivån mellan och om uppskattning är ≥ 15 är den hög. Se tabell exemplet nedan:

Tabell 3. Exempel på uppskattning av ART:s (Attention Restoration Theory) 4 återhämtande kvaliteter (Kaplan & Kaplan 1989)

Kvalitet	Uppskattning 1-5
Att komma bort	3
Omfattning	3
Fängslande uppmärksamhet	5
Funktionell överensstämmelse	1

Platsen som beskrivs i tabellen får en total uppskattning på 12, vilket gör att den nivå av återhämtning som platsen kan erbjuda är mellan.



Figur 3. Exempel på ett ART radardiagram konstruerat i Google-kalkylark utifrån tabell-exemplet ovan.

Analysen med miljöstödsdiagrammet och ART har för varje plats sammanställts med att skriva möjligheter för utvecklingspotentialen på vardera plats. Möjligheter skrevs för att förstå hur platserna kan utvecklas och bidra till verksamheten på Sjunnes Gård och därmed till utvecklingsförslaget för gårdens helhet.

Vid presentation av analysen gjordes en översiktlig karta för att visa vilka ytor som ingått (se figur 37). Kartan gjordes genom inhämtat kartmaterial från Lantmäteriets kartverktyg "Min karta" och bearbetades sedan i Adobe-programmet Illustrator. Den översiktliga kartan, tillsammans med foton och platsens möjligheter, är det som presenteras i arbetet. Detta för att möjligheterna på platsen var det väsentliga för arbetets fortsatta utveckling.

2.2.4.3 Potentiella ängar på Sjunnes Gård

Analysen om potentiella ängar på Sjunnes Gård framställdes bland annat genom historiska och ekonomiska kartor. De historiska kartorna som använts är de från åren 1960, 1975, och 2000. Dessa har kompletterats med bildmaterial som givits av Roland Andreasson. Bilderna har bidragit med motiv på ängar som med bakgrundsinformation avslöjat ängens dåtida lokalisering. Med hjälp av detta och den nuvarande markägarens kunskap om platsens historia har slutsatser om ängars existens dragits. De potentiella ängarna på Sjunnes Gård markerades sedan ut på en illustration över hela fastigheten. Illustrationen gjordes i Adobe Illustrator (se figur 111).

Det har beräknats på hur mycket hö som teoretiskt skulle kunna produceras på de potentiella ängarna. Beräkningarna har gjorts genom hjälp av en rapport från Länsstyrelsen Värmland som presenterar hur mycket hö i kg torrs substans (ts)/ha som generellt kan produceras på olika naturbetesmarker. Eftersom naturbetesmarker och ängsmarker delar liknande egenskaper kan dessa mått användas för teoretiska beräkningar av höproduktion på ängsmarker enligt Länsstyrelsen Värmland (2022). Frisk mark per år kan ge ca 3 100 kg torrs substans (ts)/ha, torr mark kan ge 1800 kg ts/ha, skuggpåverkad mark kan ge ca 1 300 kg ts/ha, fuktig mark kan ge ca 6 100 kg ts/ha. För att kunna beräkna hö i kg ts/ha beräknades arealen på de potentiella ängarna genom att mäta i Lantmäteriets kartverktyg "Min karta". Sedan tog vi reda på hur mycket tre nordsvenska hästar äter generellt under en dag (eftersom det idag finns tre nordsvenska hästar på Sjunnes Gård). Med den informationen beräknades hur mycket hö från ängarna

som skulle kunna täcka behovet i procent under oktober-april då gräset i hagen ej växer. Det gjordes även en beräkning för hela foderbehovet under ett år, se tabell 4 för resultat.

2.2.5 Intervju

Med inspiration från kapitlet om semistrukturerade intervjuer av Raphael (2024) i boken om *Genus vetenskapliga forskningsmetoder* från Lunds universitet användes en semistrukturert intervjuteknik som metodverktyg i denna kvalitativa studie. Med avsikt att omfatta människors berättelser var det givet att intervjua de som för tillfället är en del av och har insyn i den berörda verksamheten. Förberedelser utgjorde avstämning med ägaren Andreas Takvam för att säkerställa antalet personer som ville intervjuas, samt få deras namn för att underlätta med ett schema som var menat att tydliggöra upplägget, både för oss frågeställare och för informanterna. Schema, frågor och kartmaterial skrevs ut med hoppet om att föra en mer pedagogisk förmiddag med intervjuer. Vi bestämde en dag med Andreas angående tid och plats för intervjuerna. Före intervjun rådfrågades Andreas angående de etiska övervägandena av de intervjufrågor som utvecklats och för att identifiera eventuell kunskap som möjligtvis missats. I detta samband rapporterades det också om dagen för intervjuerna. Frågor till intervjuguiden grundades i vår nyfikenhet som följde med den redan sammanställda litteraturstudien. Med hänsyn till en värdefull kvalitativ studie var utgångspunkten att närma sig människors erfarenheter på ett ödmjukt, respektfullt och lyhört sätt. Utformningen landade därför i frågor som ansågs bekväma och mer eller mindre tydliga beroende på målgrupp. Se bilaga 1 för intervjufrågor.

Intervjuerna ägde rum den 17 mars 2026, en solig tisdagsförmiddag på Sjunnes Gård. Platsen för intervjun varierade och styrdes av informanternas schema. Det gjordes ett totalurval, där alla personer i den grupp vi valde att studera inkluderades i intervjun. Av 10 möjliga intervjuer utfördes totalt 9 stycken, varav 8 på gården och ett över mejl, en av informanterna var borta vid tillfället. Fem av informanterna var deltagare i åldrarna 23, 25, 39 och 47, och de resterande fyra informanter var personal. De flesta intervjuerna på gården genomfördes i det gemensamma utrymmet. En intervju tog plats i verkstaden, en annan i sadelkammaren och en tredje på häst och vagn i skogen. Den semistrukturera intervjutekniken möjliggjorde en flexibilitet där både upplägg och frågor kunde anpassas efter intervjuens gång på plats. I enlighet med intervjuteknikens kännetecken som förespråkas av Raphael (2024) fungerade de förutbestämda frågorna tillsammans med en tidsplan, som en vägledning i interaktionen där olika följdfrågor och vissa fördröjningar förekom beroende på intervju. Överlag skiljdes de flesta frågor mellan deltagarna och personalen, men några var identiska.

Inför varje påbörjad intervju förklarades intervjuens syfte. Det beskrevs att intervjun var till för att ta reda på hur de som vistas på gården mår och upplever den, samt för att förstå berörandes behov och intressen i den här typen av miljö. Vidare uttrycktes intresset i att sammanställa ett så bra utvecklingsförslag för Sjunnes Gård som möjligt. Därefter gavs frågan angående deras fortsatta intresse för deltagande i intervjun. För att bekräfta deras deltagande skrev informanterna ner sin egen namnteckning på en förberedd lista. I samband med detta gavs frågan om tillåtelse att använda förnamn, alternativt om vederbörande föredrog att vara anonym i arbetets sammanställning. Alla godkände användning av namn eller smeknamn. Informanterna tillfrågades om samtycke till inspelning för att underlätta för sammanställningen, vilket alla godkände. Något som också tydliggjordes var att informera om att enbart vi skulle ta del av inspelningarna, samt att vi efter transkribering av inspelningarna raderade ljudfilerna. I förhand gavs informanterna tillåtelse att

avbryta intervjun och undvika frågor som kändes jobbiga. Efter dessa avcheckningarna påbörjades intervjun, som tog mellan 15 och 40 minuter vardera.

Alla som tog del av intervjun på gården fick frågan *“Hur gammal är du?”* följt av *“Hur länge har du varit på Sjunnes Gård?”*. Några frågor berörde platser som informanterna trivs mer eller mindre på. För detta fanns ritningar och kartor över gården som varje informant fick markera på (förutom den över mejl och den på häst och vagn) (se figur 112). Den inzoomade ritningen över gården och byggnaderna var enklare att förstå och valdes därför av informanterna att markera på, detta trots att flera exemplar tillhandahölls. Av den inzoomade ritningen fanns enbart 5 stycken utskrivna, vilket resulterade i att några fick dela karta. På de delade kartorna fick alla varsin färg att rita med.

Det inspelade materialet transkriberades ordagrant och manuellt med hänsyn till en viktig metod i en kvalitativ studie för att underlätta analysprocessen, vilket Raphael (2024) nämner som väsentligt i en semistrukturerad intervju. Förutom inspelning vid intervjuerna togs även anteckningar. Arbetet förenklades av att vara två frågeställare, där den ena fick ta större ansvar för att anteckna och den andra för samtalen. Anteckningar underlättade för sammanställningen av kartan över favoritplatser och stressrelaterade platser som är en del av resultatet från intervjun. Sammanställningen resulterade i en sammanfattad text för anställda respektive deltagare, där deras upplevelse av gården framfördes.

2.3 Utvecklingsförslag

Utvecklingsförslaget presenterar först en översikt på 9 utvecklingsplatser för hela fastigheten. De 9 utvecklingsplatserna och dess respektive förslag beskrivs sedan mer ingående. Utvecklingsförslaget avslutas med att presentera exempel på evenemang som kan erbjudas på Sjunnes Gård för skolbarn- och ungdomar. Kurser och (regenerativ)turism ges också som exempel på evenemang som gården kan erbjuda. I arbetet syftar regenerativ turism till ett resesätt där platsen man besöker lämnas i ett bättre skick än vad det var innan besöket. Det kan handla om att bidra positivt till ett lokalsamhälle eller besöksmål genom till exempel restaurering av äng, skog eller byggnadsvård.

Utvecklingsförslaget har grundat sig i analyserna om potentiella ängar, platsanalyser, historiska analyser och intervjuer. Analyser och intervjuer gav information om hur gården kan utvecklas för att bli mer rekreativ, men även mer social på sina ställen. Utvecklingsförslaget har förankring i litteraturstudien när det kommer till etablering och anläggning av äng, samt miljöpsykologi, socialt inkluderande design och naturpedagogik.

Information om vilka ängsväxter som kan passa de olika ängsytor har adderats till utvecklingsförslaget. Inspiration från Pratensis färdiga fröblandningar med kompletterande information från Ekstam et al. (1988), Hammer (1989), Ekstam & Forshed (1992) och Pålsson (1998) har bidragit till att skapa platsspecifika ängsfröblandningar för Sjunnes Gård. Fröblandningar presenteras i informativa rutor som läsaren kan ta del av för att se vilka ängsväxter som passar på en specifik ängsyta.



3. Litteraturstudie

I litteraturstudien kommer äng och dess ekosystemtjänster att presenteras, samt hur ängen etableras, anläggs och sköts om. Vidare introduceras läsaren för människans relation till natur och djur genom miljöpsykologiska teorier. Litteraturstudien avslutar med att framföra socialt inkluderande design och hur den tillsammans med äng och grön omsorg bidrar till att uppnå några av målen i Agenda 2030.

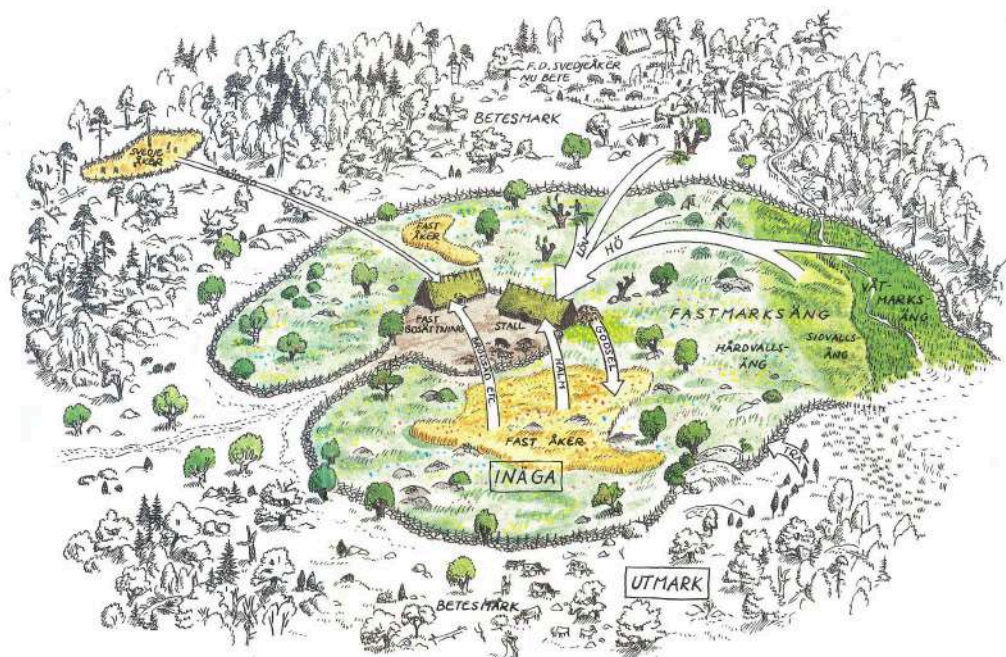
3.1 Vad är en äng?

En äng är enligt tradition en slåttermark som inte gödslas, kultiveras eller såtts in med, för ängen, 'främmande arter' och som hyser en hög biologisk mångfald (Jordbruksverket 2012). Slåtter innebär att klippa ner högt gräs med handredskap eller maskin för att få vinterfoder till boskap. Gemensamt för ängar är det höga gräset, som slås ner minst en gång om året, vanligen på sensommaren. Det organiska materialet som slås bort avlägsnas sedan från ängen för att undvika att näring missgynnar den viktiga näringsfattiga miljön som krävs för att gynna fler arter i ängen. Idag kan ängar etableras på gamla och näringsfattiga åkrar som tidigare blivit gödslade, eller höga gräsmarker längs vägrenar som blir klippta (Jordbruksverket 2012).

Enligt Jordbruksverket rapport från 2012 finns det olika typer av ängar. Vanligen delar man in ängar i två huvudkategorier: Hårdvallsängar och sidvallsängar. Det förstnämnda är ängar vars mark går från torrt till friskt. De kan även vara både öppna eller träd- och buskklädda. Några exempel på hårdvallsängar är torräng, friskäng eller löväng (Naturvårdsverket 2014). Sidvallsängar är ängar vars mark går från fuktig till blöt, vilket uppstår till följd av grundvattennivåns rörelse under året. Ett exempel på sidvallsäng är fuktäng (ibid.). Skillnaden mellan torr-, frisk-, och fuktäng handlar främst om hur fuktig marken är. En torräng har väl-dränerad mark som torkar ut. Friskäng förekommer på marker som varken är torra eller fuktiga, medan fruktängar lokaliseras där vatten lätt samlas och där marken förblir blöt under stora delar av året. Ekstam et al. (1988) berättar i deras bok *Ängar - Skötsel av naturtyper*, att ett stort antal faktorer bestämmer över ängsvegetationens liv och sammansättning. Vissa förutsättningar som vatten- och markförhållanden är i varje äng givna av naturen, andra har sin grund i markanvändningen och dess historia. Detta är vad som styr vegetationen. Varje äng har sin egen identitet och särdrag. Det som binder dem samman är bruksformen, alltså slåtterbruket (ibid.).

3.1.1 Ängens betydelse för naturen och människan - då och nu

Ängen började bli viktig för människan för ca 2500 år sedan när klimatet gjorde att boskapsdjuren behövde stallas in, vilket gjorde att fastare bosättningar och jordbruk etablerades, enligt Jordbruksverket (2012). Människan insåg att lövfoder till boskapen inte räckte hela vintern och att andra metoder behövdes. För att dryga ut fodret blev det vanligt att slå gräsmarker som ofta var belägna i trädfria fuktmarker (ibid.). Med kortliar av järn, långskaftade skärar och senare tillkomst av långliar blev grästäkningen möjlig (Ekstam et al. 1988). De olika typerna av marker blev fast organiserade (ibid.). Det uppstod ett nytt system med inägor, vilket inkluderade inhägnade åkrar och ängar, samt utmarker som bestod av skog och betesmarker utanför (Jordbruksverkets 2012). Människans nya sätt att leva ställde krav på att hägna in och skydda både åkrar och äng från kreaturens sommarbete på utmarken (Ekstam et al. 1988; Jordbruksverkets 2012) (se figur 4). Ängen utvecklades därför till att bli en central del av människans jordbruk.



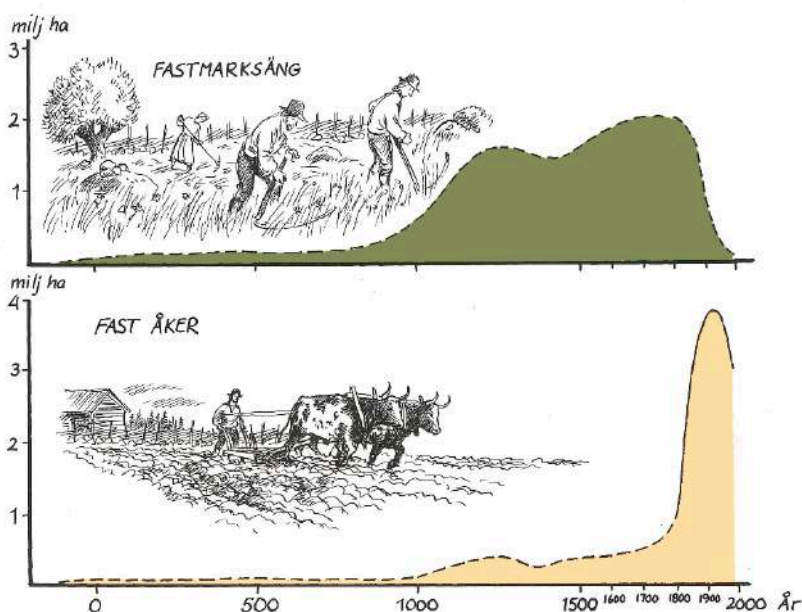
Figur 4. “En principbild av en gård vid ångsbrukperiodens början.” Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 35). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

Ången blev allt viktigare under medeltiden när odlingen expanderade i skogsbygden (Ekstam et al. 1988). Åkrar och ångar togs upp på lövrika skogsmarker medan betesdjuren fick sin plats på hedmarken utanför (ibid.). Genom medeltidens landskapslagar får man en inblick i hur betydelsefull ången var för människan (Jordbruksverket 2012). I medeltidens landskapslagar beskrevs skattläggningen för gårdarna, där åkrar och ång var skattlagd mark. Det som skilde åkrar från ångar i lagarna var fördelningen. Åkern var enskilt ägd i tegar medan ången inte alltid var skiftad mellan gårdarna. Man fördelade ångar under slätterarbetet genom att trampa upp varderas andel i det höga gräset, eller så kunde stenar, även kallade råstenar, grävas ner för att markera gränser. Snören spändes sedan upp mellan stenarna när det var dags för slätter. Det förekom att man, i stället för att mäta och markera gränser i ången, valde att fördela rätt mängd hö till vardera bonde efter slättern. De medeltida landskapslagarna innehöll därtill instruktioner om när ången skulle slås. Det var strängt förbjudet att låta sitt boskap beta på ången eller att köra på ångsmark innan slättern var gjord och höet var upphämtat (ibid.). Medeltida landskapslagar omnämner slutligen hur det gick till när åkermark återgick till ångsmark (Ekstam et al. 1988). Metoden att skapa ång från åkermark kallades för att *linda*. Genom att *linda* försökte man förbättra markens högivande förmåga med hjälp av höfrö eller hösmul. Hösmulet hämtades ofta från det egna ladugolvet men kunde även färdas med längre transporter. Troligtvis spred sig ångsväxter med hösmulet redan från början av ångsbrukets hötransporter. Det sägs att man förde noga urval av höfrö från goda foderväxter i ångsförbättringssyfte, från en trakt till en annan (ibid.). En tid senare på 1660-talet myntade en lantushållare vid namn Schering Rosenhane ett väldigt bekant ordspråk av ångens betydelse - “Ången är åkerns moder” (Jordbruksverket 2012). Rosenhane förklarade att en god och stor ång gör att man kan hushålla fler boskap, och därtill få mer gödsel till sin åker för att gynna skörden (ibid.).

Till följd av den agrara revolutionen på 1800-talet utvecklades ett mer effektivt jordbruk med konstgödsel, stora maskiner och massproduktion av hö och ensilage (Jordbruksverket 2012;

Naturskyddsföreningen 2020). Detta har bidragit till ängens alltmer betydelselösa mening i jordbruket och lantushållningen (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020; Ekstam et al. 1988). Många hårdvallsängar stenröjdes, och sidvallsängar dränerades för att få ett mer effektivt jordbruk (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020). I småbrutna skogsbygder med dålig tillgänglighet och steniga ängsmarker var det däremot svårare att genomföra en genomgripande förändring (Ekstam et al. 1988). Idag är det främst vid dessa platser det går att finna de ännu hävdade ängsresterna (ibid.).

Under 1860-talet var ängsarealen i Sverige som mest på 2 miljoner hektar (Jordbruksverket 2012) och idag består motsvarande areal av ca 7 000 hektar (Naturskyddsföreningen 2020). I figur 5 kan man se hur arealen av äng respektive åker har förändrats fram till år 2000. Trots att äng minskat saknar den inte mening för det. Ängen är en viktig miljö för att bilda ett resilient landskap med biologisk mångfald och ett komplext ekosystem (Jordbruksverket 2012). Detta var något som Ekstam et al. (1988) redan påpekade när de belyste oron för de livskraftiga arter som redan då ansågs hotade i hela eller delar av landet (Sverige). Artrikedomen var ett faktum som enligt Ekstam et al. (1988) gav starka motiv till det fortsatta ängsbruket, främst på de ängar där hävd genomfördes kontinuerligt. Men möjligheten till artrikedomen sågs även i de ängar som övergivits och där växtlivet till stor del levde kvar (ibid.). Dessa motiv hoppades man vara tillräckliga, trots att de skiljde sig från dem skötselinsatser som ängsbonden en gång tillämpade. För att ängen ska bli artrik krävs det att människans hävd finns med i ekosystemet (Jordbruksverket 2012). Ängen är och har blivit alltmer betydelsefull som en rekreativ miljö för avkoppling i vårt stressade samhälle. Även om ängens betydelse för människan har förändrats över tid, är ängen en viktig beståndsdel i människans kulturhistoria. Därtill är människan en viktig del för ängen, genom att människan via hävd har bidragit och bidrar än idag till att gynna ängsarter som lever av och i den (ibid.).



Figur 5. Hur arealen fast åker och fastmarksäng på ett ungefär har förändrats från järnåldern fram till år 1988. Digitalt färgkorrigerad av: Nike Tretonius (2026). Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 33). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

3.1.1.1 Sociala värden

Historiskt sett har äng skildrats i bland annat målningar och poesi, där den utgjort en del av scenografin för mänsklig kontakt och kultur, allt från jakt och promenader till berättelser i sagor (Konijnendijk 2008). Förr gav ängen sociala värden i form av att de samlade många människor inför slåtterarbetet, vilket skapade en stor gemenskap. Med medeltidens landskapslagar förstår man också att slåtern var en meningsfull tid, eftersom man höll en så kallad skördefrid under slåtterperioden (Jordbruksverket 2012). Slåtern var också en tid för fest och firande, där man efter slåtterarbetet erhöi en slåtterfest med mat och dryck för att fira det hårda arbetets slut (Naturskyddsföreningen 2023; de Vries 2026a). Förutom fest, förknippades ängen också under självhushållets tid med fågelsång, fjärilslek och blomsterprakt (Ekstam et al. 1988). Slåtterfesten lever idag kvar hos vissa aktörer som exempelvis Naturskyddsföreningen, som etablerat 'Ängens dag' där slåtterarbetet avslutas med fest och andra kulturaktiviteter. Men hos gemene man har ängens sociala värde förändrats. Idag ger ängen sociala värden i form av rekreation, en rofylld plats där man kan varva ner och koppla bort samhällets bekymmer (Jordbruksverket 2012). Ängen är en plats man kan gå till för picknick, glädjas åt ängsblommorna och fjärilarna som trivs där. Det är inte längre förknippat med hårt arbete, utan med en inblick i livets under.

3.1.1.2 Ekologiska värden

Ängen är en viktig resurs för biologisk mångfald och pollinering som gynnar våra odlingar (Jordbruksverket 2012). Ängen består av ett komplext system med kärlväxter, lavar, insekter och fåglar. Vid platser som erbjuder fuktiga eller blöta ängar finns vanligen mossor, svampar, samt grod- och kräldjur (ibid.). På så sätt bär ängen på många olika ekologiska värden. Tätheten och artrikedomen av svampar kan på magra och öppna ängar vara påfallande stora (Ekstam et al. 1988). I endast en äng kan det finnas ett 30-tal hävdberoende arter som försvinner om ängen gödslas eller växer igen. Lövrika ängar har särskilt en speciell svampflora som kännetecknas av olika svampsorter, såsom: spindelskivlingar, musseroner, soppar och kremlor vilka bildar svamprötter (mykorrhiza) på busk- och trädrotter (ibid.).

Ängen är viktig för faunan i naturen då den tillför en stor födokälla samt reproduktions- och boendeplats för insekter, fåglar och andra djur (Jordbruksverket 2012). En del växter i ängen är livsnödvändiga värdväxter för fjärilar och andra insekter (Hansson 2025). Många fjärilars värdväxter gynnas av ängsbruk och många små fjärilar är dessutom monofager på ängsväxter, där utbredningen är störst på slåttermarker (Ekstam et al. 1988). Värdväxterna gör det möjligt för insekter att lägga ägg för att larver ska ha tillgång på föda när de kläcks (Hansson 2025). Exempelvis är baljväxter som käringtand, rödklöver och gulvial viktiga värdväxter för blåvingar (ibid.). Även gräshoppor, vårtbitare, skinnbaggar, bladbaggar, bin, humlor, vivlar, växtsteklar och många andra insektsgrupper har representanter i ängen (Ekstam et al. 1988). Det som gör att ängens växtsammansättning kan innehålla både specialister (växter som behöver specifika förutsättningar för att frodas) och generalister (anpassningsbara växter som klarar av förändringar i miljön) är hävd (Jordbruksverket 2012). Hävden möjliggör att näring, solljus och värme håller en balans där både specialister och generalister kan trivas (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Det är relevant att tänka på värdväxter och dess specialister vid förvaltning och skötsel av ängen för att gynna olika arter samt minska risken för att missgynna en skör art (Hansson 2025).

Om det finns träd med håligheter intill ängar med rikt insektsliv kan man hitta fladdermöss (Jordbruksverket 2012). Död ved som är solbeklätt i eller intill ängen skapar ännu fler förutsättningar för olika mikroklimat som gynnar insekter. Hög artrikedom i ängar bidrar till att både ängen och den omgivande naturen blir mer resilient mot klimatförändringar. En rik biologisk mångfald stärker ekosystemens förmåga att tåla störningar eftersom det finns fler resurser att ta av. Det finns alltså många ekosystemtjänster som ängen kan erbjuda, där bland; pollinering, ökad resilient mot klimatförändringar, och för att främja människors hälsa. Utan människans hävd kan ängen inte upprätthålla de ekologiska värden och ekosystemtjänster som är knutna till denna naturtyp, därför utgör ängen ett viktigt biologiskt kulturarv som behöver värnas (Jordbruksverket 2012).

3.1.1.3 Ekonomiska värden

Som tidigare nämnts har ängen möjliggjort för människan att hysa fler boskapsdjur, tack vare det vinterfoder som den gav (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020). Med fler boskap har åkrar kunnat gödslats och därmed bidragit till mer mat på bordet efter skörden (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020). En god skörd innebar en ekonomisk trygghet för bonden och en direkt överlevnad för människor fram till efter andra världskriget. När ängens funktion beskrivs ur ett dåtidsperspektiv blir det tydligt att den haft stora ekonomiska värden för människan. Men hur ser ängens ekonomiska värden ut idag? Ängens hö kan fortfarande användas som djurfoder, men det går också att sälja vidare och använda som biogasråvara (Jordbruksverket 2012), vilket utser ett direkt ekonomiskt värde. Ett annat sätt som ängen bidrar till ekonomiska värden idag är att de pollinerar våra odlingar (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020). Andra ekonomiska värden som ängen bidrar till är att den ger hälsosamma naturmiljöer och ett resilient landskap (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020; Naturvårdsverket 2022). Natur är mer motståndskraftigt vid klimatkatastrofer jämfört med byggnader och hårdgjorda miljöer. Detta är på grund av att naturen kan med tiden återhämta sig själv, medan den byggda strukturen behöver människans resurser för att återställas (Naturvårdsverket 2022). Etablering och restaurering av ängar utgör en typ av naturbaserad lösning som är kostnadseffektiv och som bidrar till såväl biologisk mångfald som till rekreativa miljöer för människor. Ängar har, genom att bidra till olika funktioner, ett starkt ekonomiskt värde och är på så sätt värda att satsa på (ibid.).

3.2 Att skapa en äng

Med tålamod kan vem som helst skapa en äng som liknar de som fanns förr i tiden. En äng behöver inte vara stor utan uppskattas för den plats den får, även i den minsta skalan. För att skapa en äng räcker det däremot inte med att man undviker att klippa sin gräsmatta. I detta avsnitt beskrivs två tillvägagångssätt som förklarar hur man anlägger en äng i kontrast till hur man får en äng att etablera sig. Båda metoder kräver arbete för att en äng ska utvecklas, men vilken metod som lämpar sig bäst beror främst på hur den befintliga marken ser ut (Naturskyddsföreningen 2022). Växterna ska oavsett metod slås en gång om året och avlägsnas vid rätt tidpunkt för att gynna mångfalden och underlätta för fröna att gro. Grundprincipen handlar om att avlägsna gräs och löv för att inte orsaka att det ligger kvar och ger jorden näring (ibid.). Ett alternativ inför avlägsnandet av gräs, löv och sly skulle vara att tillsätta betesdjur, kor, hästar eller får, som betar ner marken och förbereder ytan för etablering eller anläggning av äng (Jordbruksverket 2024). Ett tips är att tillsätta betesdjuren under våren men att sedan ta bort dem under sommaren för att låta existerande örter och gräs växa och fröa av sig. Efter sommaren kan djuren återigen släppas ut på hösten (ibid.). Skapandet av en äng rekommenderas

främst att ske på en plats som är solig och ljus, skuggiga platser bör undvikas trots att ängen kan växa i princip var som helst (Naturskyddsföreningen 2022; Naturhistoriska riksmuseet 2023). När man ska förverkliga en äng är det viktigt att se till att jorden inte är för näringsrik (Naturskyddsföreningen 2022). Om jorden är lerig och tung kan sand blandas in för att magra ut jorden. Finns det en vilja att enbart omvandla en del av en gräsyta till äng kan det översta lagret av gräs och rötter, bestående av ett djup på 10-20 centimeter, föras bort (ibid.). Det är viktigt att förstå ängsväxternas unika anpassning för just näringsfattiga förhållanden (Ekstam et al. 1988).

3.2.1 Etablering

Resultatet av ett långsamt och mer bekvämt sätt att förverkliga en blomsteräng på, får man genom etablering. En bra utgångspunkt för en blomsteräng kan till synes vara en befintlig gräsmatta (Naturhistoriska riksmuseet 2023). På en redan mager gräsmatta med inslag av diverse blommande 'ogräs'/ växter, kan metod 1, som beskrivs nedan, vara mest lämplig av de två metoder som presenteras i det här arbetet (Naturskyddsföreningen 2022).

Metod 1 går ut på att:

1. Undvik att klippa gräset, speciellt med gräsklippare. Fokusera på att **slå den en gång om året**, förslagsvis i slutet av juli när växterna har bildat frön. Använd en lie, röjsåg eller slätterbalk.
2. För att skörden inte ska få möjlighet att ligga kvar och ge näring till marken ska den låtas **torka** innan den **avlägsnas**. Vid ytor där områden domineras av gräs ska detta tas bort i direkt samband med skörden. Rester av blommor lämnas alltid kvar i en till två veckor innan det förs bort. Detta, för att ge blomfröna en chans att falla till marken. Undvik att gödsla och vattna för att hålla ängen så näringsfattig som möjligt.
3. Genom att **upprepa** steg 1 och 2 blir ängen förhoppningsvis finare för varje år. Marken utarmas med tiden på näring, vilket förbättrar ängsblommornas förutsättningar och bidrar till en positiv glesare gräsvegetation.

(Naturskyddsföreningen 2022; Naturhistoriska riksmuseet 2023)

Om klassiska ängsblommor saknas efter att etablering har påbörjats kan man efter något år gräva bort gräset fläckvis (Naturhistoriska riksmuseet 2023). Vidare lägger man mager jord i fläckarna för att sedan antingen tillsätta frön av de arter som önskas eller plantera ut färdiga plantor. Med tiden kommer arterna sedan att sprida sig. Ett tips från Naturhistoriska museet (2023) är att tillföra frön av hö- eller ängsskallra som, på grund sin egenskap som halvparasit, minskar gräsets tillväxt och drar näring ur gräsrötter åt andra ängsblommors fördel.

3.2.2 Anläggning

Ett tillvägagångssätt som resulterar i en snabbt blomstrande äng kräver mer arbete (Naturhistoriska museet 2023). Metod 2 som nämns nedan lämpar sig bäst om jorden redan är bar eller om man föredrar att avlägsna redan existerande växter. När man anlägger en äng på detta sätt börjar man från början. Främst nödvändig är metod 2 på de ytor som är välgödslade och bestående av olika slags gräs. Utmaningen med välgödslade och täta ytor är att det ofta förekommer kirskaål, maskrosor och tistlar. Dessa växter tar lätt överhand och konkurrerar ut andra växter vid övergången från välgödslad yta till näringsfattig äng. För att få bukt på utmaningen och skapa balans i ängen rekommenderas därför metod 2 före metod 1 i detta fall (ibid.).

Metod 2 går ut på att:

1. Se till att jorden är mager och ogräsfri (rensa bort kirskaål, maskrosor och tistlar). Den utvalda gräsytan **bearbetas** kraftigt genom krattning för att skapa blottade jordfläckar eller jordspår, alternativt tas grässvålen bort helt. För den här metoden är det extra viktigt att gräva bort det övre gräset eller jordlager på max 30 cm. Om påfyllning av jord anses behövas är det viktigt att inte gödsla. Använd ängsjord för detta ändamål.
2. **Avlägsna** det upprivna gräset.
3. Utvalda ängsblommor **sås** till sist på de gräsfattiga partierna. Gräs kan också sås in om man valt att ta bort en större del av detta. Välj fröer som passar förutsättningar för din plats: frisk-fuktig äng, torräng mm.
4. Innan växterna lämnas att klara sig själva bör de vattnas under de första månaderna för att hinna etablera sig.
5. Slå förslagsvis i slutet av juli. Låt ligga en till två veckor innan det avlägsnas. Det avlägsna gräset läggs i komposten, men kan också vid behov användas som täckmaterial. Upprepa varje år.

(Naturskyddsföreningen 2022; Naturhistoriska riksmuseet 2023)

Anläggningen är mest lämplig att inleda under tidig höst men kan även ske på våren (Naturskyddsföreningen 2022; Naturhistoriska riksmuseet 2023). Med en senare uppstart får man tid på sig att samla fröer under sommaren, dessutom behöver majoriteten fröer längre tid på sig för att gro. Alternativt kan man köpa ängsfröer och börja redan på våren. Med komplettering av gräs rekommenderas köp av en gräsblandning anpassad för naturtomter. Vid köp av ängsfröer kan vissa färdiga fröblandningar innehålla ettåriga växter. Dessa betraktas inte som typiska ängsväxter, men funkar utmärkt som (för pollinatörer) gynnsamma och vackra ersättare i väntan på de andra växterna (Naturskyddsföreningen 2022; Naturhistoriska riksmuseet 2023). Med avsikt att snabbt etablera vissa arter kan plug-planter tillsättas (Naturskyddsföreningen 2022). Exempel på växter som kan planteras är: stor blåklocka, backtimjan, kungsmymta och smörbollor. Vid anläggning i Sverige, välj svenska fröer i största möjliga utsträckning (ibid.).

3.3 Skötsel av äng

Inom kategorierna för hårdvallsäng och sidvallsäng finns olika ängs-varianter som sköts annorlunda under året, men skötselmomenten, trots små skillnader, sker alltid i bestämd ordning (Jordbruksverket 2012). Variationen av ängar beror på naturförhållanden, jordmån, klimat och skötsel (ibid.). I skötselavsnittet kommer dåtida och nutida skötselmoment att presenteras. Det kommer därtill beskrivas vilka redskap som ofta används vid de olika skötselinsatserna.

3.3.1 Fagning

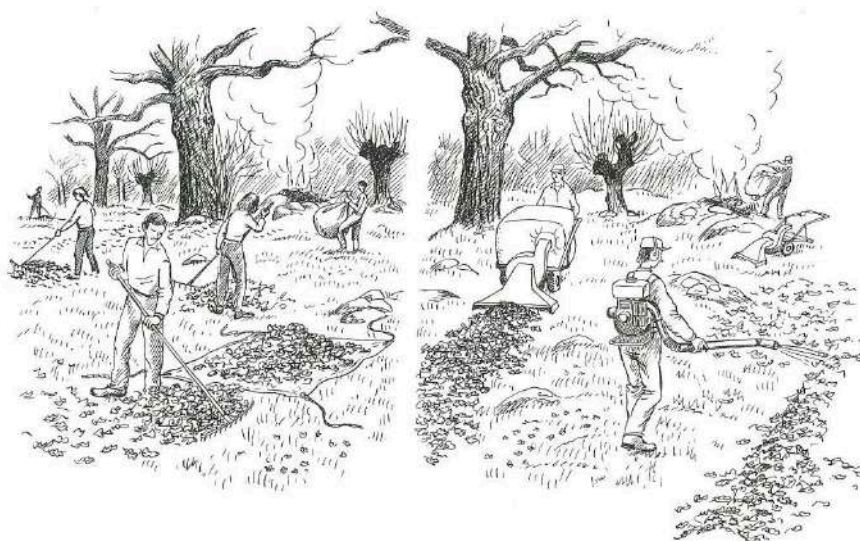
(Apr-Maj)

Ordet faga är fornnordiskt som idag är relaterat till ordet 'feja', och betyder att göra fint (Jordbruksverket 2012). Andra begrepp för fagning är exempelvis röja eller vårstäda (ibid.). Det finns två anledningar till att man fagar; dels för att gynna växter och djur genom att erbjuda mer ljus, luft och värme till marken med undanröjning av kvävande organiskt material som mossa, gräsrester, icke förmultnande löv eller fallna torrkvistar på ängen; dels för att underlätta för det kommande slätterarbetet (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Har man problem med mycket mossa och samtidigt har en löväng med träd- och buskskikt, kan det vara bra att röja undan några få lignoser

(Jordbruksverket 2012). Eftersom mossan trivs i halvskuggiga och fuktiga lägen kan ljuset bidra med att förekomst av mossa minskar. I modern tid kan fagning innebära att bränna marken. Bränning eller spridning av aska kan däremot riskera att oönskade arter tar sig in då de livnär sig på askans näring. Bränning rekommenderas inte på näringsrika marker där man vill åstadkomma en bra äng (ibid.).

Ängen vårstädas enligt svensk tradition i mitten av april i södra delen av landet och under första halvan av maj i norr (Jordbruksverket 2012). Naturen visar när det är dags för fagning: när fagninsblomman (gotländska namnet på vitsippa) letat sig upp, samtidigt som gräs och örter börjat lyfta löven från marken (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Vid denna tid har vårsolen börjat torka löven, vilket underlättar för vårstädningen (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Vidare varierar traditionen kring avfallshanteringen (Ekstam et al. 1988). Förr kunde avfallet från fagning antingen brännas, läggas upp på block, stenmurar, rösen eller köras till dyngstacken för att användas till att dryga ut den värdefulla gödseln. Grenarna från avfallet togs hemåt till spisen. När man brände avfallet, gjorde man detta inom ängen, på ytor som inte hämmade höproduktionen, exempelvis på mossiga ytor, stubbar och stenröse mm. Eldningen bildade brännfläckar på marken. Askan som blev över användes som gödsel runt brännfläckarna. I vissa ängar används samma brännfläckar varje år, i andra har man kontinuerligt bytt ställen för bränningen av avfall. År 1988 behövde man ibland elda på plåtar när mängden avfall var orimligt stor eller där bränning direkt på marken gjordes olämpliga på grund av arkeologiska värden. Viktigt att påpeka är att allt material inte alltid behövde brännas. Ris och annat material kunde i måttlig omfattning exempelvis läggas på slätterrefuger, ett litet område av ängen som lämnats oslaget vid slätter (ibid.). Idag bränner man fortfarande avfall från ängar, eller för bort det till depåer (Jordbruksverket 2012).

Redskap som används vid fagningsarbete skiljer sig något. De manuella redskapen som 'skräpmattor', korgar och lövräfsor kan inte helt ersättas av de motordrivna (Ekstam et al. 1988). Där fågelsång sker, eller där andra trivselaspekter är viktiga, kan det vara bra att undvika motorredskap med störande ljud. I vissa sammanhang är det däremot kostnad och effektivitet som är avgörande. Detta innebär ett bruk av motordrivna komplement till handredskap, exempelvis lövblås eller sugande redskap (ibid.) (se figur 6).



Figur 6. Metoder för fagning. Gammal arbetsgemenskap kontra blåsande/ sugande redskap. Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 168). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

3.3.2 Slåtter

(Jul-Aug)

Med slåtter menas att man med olika redskap klipper, skär respektive slår/sliter vegetationen (Ekstam et al. 1988). För hårdvallsängar sker detta mellan mitten av juli och början av augusti (Jordbruksverket 2012). För sidvallsängar kan slåttern sträcka sig ända till början av september, framför allt i norra Sverige, när kärlväxter hunnit sprida sina frön och fåglar häckat färdigt. Om oönskade arter växer i ängen, som hundkex eller brännässlor, bör dessa slås ner eller ryckas från roten innan frösättning hinner ske (ibid.). Förr visste man när det var dags för slåtter. Enligt Carl von Linné var tiden inne när första blommorna på ängsvädden, slåtterblomman eller slåtterfibblan visade sig; när smörblomman blommat; när ängsgallrans frökapslar började skallra; när bladen på slåttergubben började gulna eller när rödklövern blivit brun och mist sin röda färg (Ekstam et al. 1988) (se figur 7). Vid sidvallsängar är det viktigt att tänka på vilken stubbhöjd eller 'stomhöjd' man lämnar vegetationen på, eftersom vattennivån kan stiga och översvämma stubbhöjden och därmed ge negativa konsekvenser för de arter som lever där (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Förr skulle man helst bara slå 'till ankles' för att undvika nedsatt vitalitet hos ängsväxterna och en sämre återväxt (Ekstam et al. 1988). Även vid lagom stubbhöjd fanns risk för att stubben tog skada av uttorkning under torra år (ibid.).

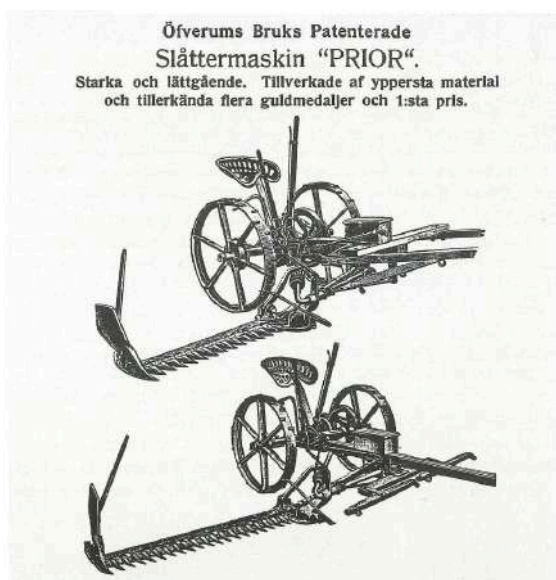


Figur 7. Tecken som enligt Linné visade när slåttertiden var inne (vä-hö: rödklöver, slåtterfibbla, ängsskallra, slåtterblomma, ängsvädden, slåttergubbe och smörblomma). Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988:71). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

En välplanerad slåtter är av största vikt för att inte skada den fauna som lever på ängen (Jordbruksverket 2012). Detta gäller speciellt vid bruket av stora maskiner som Rotorslåttermaskin. Användbara redskap diskuteras av naturvården. Diskussionen handlar om användningen av skärande, klippande eller roterande maskiner. Skillnaderna mellan att använda skärande eller klippande maskiner är små, därför brukas båda på artrika och traditionellt hävdade ängar. Det används däremot främst roterande maskiner som exempelvis röjmotorsåg om ängen bestäms att inte slås, detta för att dessa typer av maskiner förstör vegetationen (ibid.).

Traditionellt slogs ängar med skärredskap som lie eller skära (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020; Ekstam et al. 1988). Det är viktigt att lien är tillräckligt vass för att

underlätta slätterarbetet. Inget grässtrå ska vika sig när det skärs, snittytan ska förekomma distinkt och fint på vegetationen för att te sig skonsamt mot växtlivet (Jordbruksverket 2012; Naturskyddsföreningen 2020; Ekstam et al. 1988). Först på 1800-talets mitt kom fabriksstillverkade liar (Ekstam et al. 1988). Samtidigt framträdde de första slättermaskinerna, och den första användbara år 1826 av Partik Bell, som ligger till grund för den moderna knivslätterbalken (ibid.). Figur 8 visar hur en av de första slättermaskinerna såg ut.



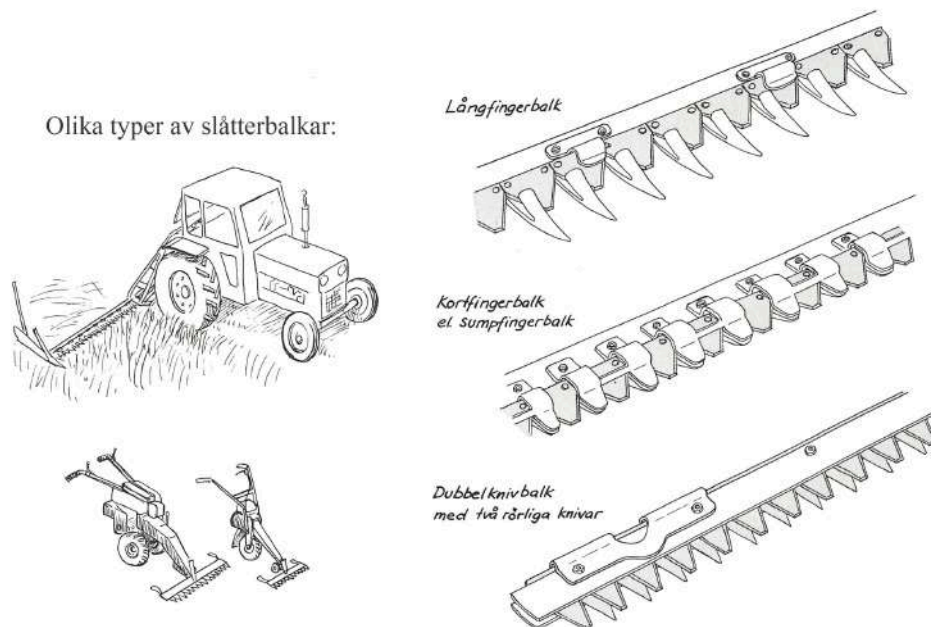
Figur 8. Strax före sekelskiftet började de första slättermaskinerna serietillverkas. En av de tidiga maskinerna i svensk historia var "Prior", tillverkade av Överums bruk. Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 83). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

Trots vidareutveckling av lien hade man år 1988 ännu inte upfunnit redskap som kunde ersätta hackslätterlien, vars prestation hade den bästa kvalitetspåverkan på växttacket, främst på de mest steniga slättermarkerna och i åker- och dikesrenar (Ekstam et al. 1988). Figur 9 visar ett fotografi på en slättermaskin som brukas på stenig mark.



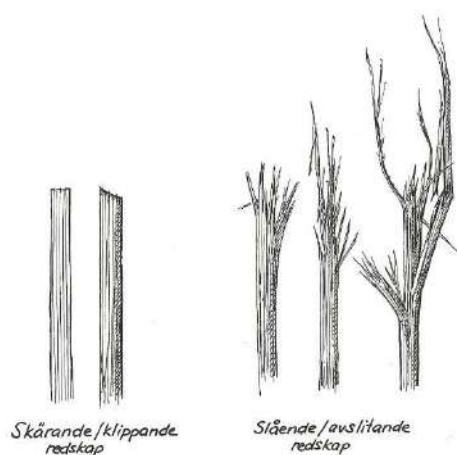
Figur 9. I Rättviks socken i Dalarna (Sverige) kom den tidiga slättermaskinen till användning även på stenig mark under ängsbrukets sista årtionden. FOTO: Gösta Florman/ Nordiska museet (Ekstam et al. 1988: 82). Med tillstånd av © Nordiska museet.

En klippande metod kan innebära bruket av en så kallad knivslåttermaskin. Knivslåttermaskiner med slåtterbalk kan utgöra antingen större motormanuella maskiner eller vara traktorburna (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). De motormanuella maskinerna är bäst lämpade för små, jämna marker med något steniga partier, medan traktorburna knivslåtterbalkar är till för slåtter av stora, jämna och stenfria marker (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). I en knivslåtterbalk rör sig knivarna i sidled samtidigt som balken förs framåt genom vegetationen (Jordbruksverket 2012).



Figur 10. Manuella klippande motorredskap: olika typer av slåtterbalkar. Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 171). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

Balken som utgör självaste skärapparaten finns i tre grundvarianter. Långfingerbalken arbetar sämre i liggande vegetation och bäst i frodig vegetation med svag underväxt av örter och gräs (Ekstam et al. 1988). Till skillnad från långfingerbalken arbetar kortfinger- eller sumpfingerbalken bättre i tät underväxt. Dubbelknivbalken är överlägsen både kort- och långfingerbalken i ett tätt och lägre skikt av örter och gräs. Den klarar även av liggande och fuktig vegetation bättre. Generellt rekommenderas det inte att använda slående eller avslitande redskap då dessa gör mer skada än nytta. Stubben kan då lämnas med sönderdelade snittytor eller andra mekaniska skador, vilka kan slå ut vissa arter i ången (ibid.).



Figur 11. Skillnaden på snittytan vid användning av skärande/klippande redskap och slående/avslitande redskap. Illustration: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 169). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

När det gäller transport av slåtterredskap behöver man fundera över vilket marktryck fordonet har på ängen (Jordbruksverket 2012). Häst som dragare ger det minsta marktrycket, medan traktorer ger betydligt större avtryck i ängen. Därför ska breda däck tillämpas så att trycket fördelas jämnt, speciellt vid sidvallsängar där marken ter sig fuktig till blöt. Att ha dubbelmontage (dubbla hjul) på traktorn rekommenderas (ibid.).

3.3.3 Höhantering- & bärgning

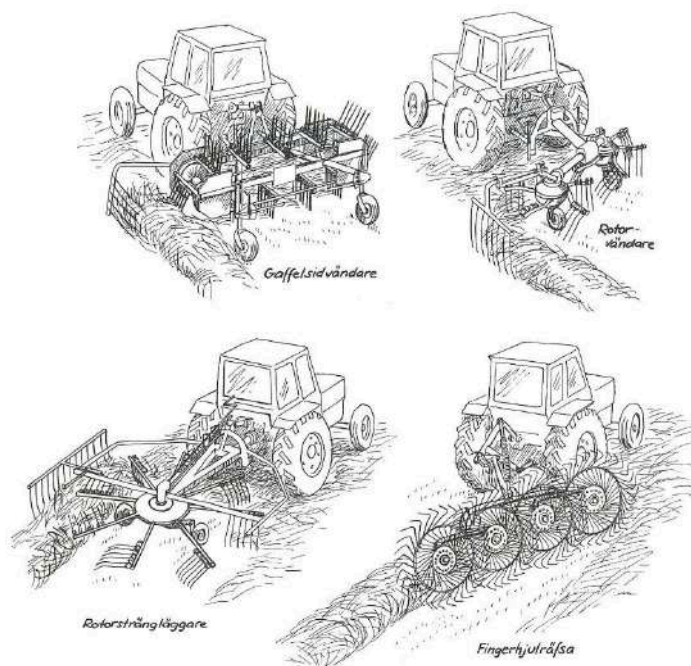
(Direkt efter slåtter)

Det organiska materialet som slås ner torkas på plats i markliggande strängar, eller som hässjor, stackar eller volmar (Jordbruksverket 2012). Att låta det avslagna gräset ligga kvar i några få dagar gynnar fröspridningen ytterligare, och gör att kvarvarande växter skyddas från att torkas ut av det solljus som tillförs det nedre skiktet av ängen efter slåttern. Gräset får däremot inte ligga kvar så pass länge att det börjar förmultna, eftersom näringsvärdet i ängen då ökar och gynnar de växter som gör det svårt för de i behov av näringsfattiga marker att konkurrera. På större sidvallsängar kan höet effektivt tas om hand genom att pressas och lufttätt förpackas som ensilage eller hösilage. En negativ effekt av denna metod är att fröspridning kan missgynnas eller att den kvarvarande vegetationen inte skyddas när det klippta gräset inte får ligga kvar under de få dagar som rekommenderas. Höet kan sedan användas som foder för djur, hästar, kor och får, eller som biogasråvara (ibid.). Figur 12 visar hur höet bärgas från ängen förr.

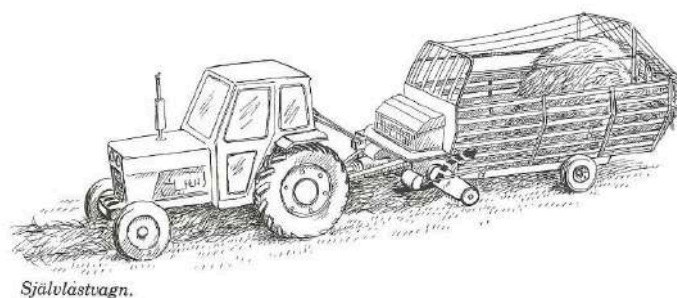


Figur 12. Höbärgning den 8 september 1902 på Vestra Klagstorp i Skåne (Sverige). Höet samlades med självavläggande hjulräfsa som introducerades på 1860-talet. Hjulräfsan var effektiv och användes länge innan den ersattes av mer avancerade redskap och maskiner. FOTO: Axel Sjöberg/ Nordiska museet (Ekstam et al. 1988: 86). Med tillstånd av © Nordiska museet.

Inte heller inom denna skötselmetod kan handredskap helt ersättas av maskinella metoder, men en del görs för att effektivisera arbetet. I ängar där traktordrivna slåtermaskiner kommer åt går det att stränglägga höet (Ekstam et al. 1988). Förberedelserna görs för hand genom att räfsa ihop höet på de ytor som strängläggaren når samt det självlastarvagnar kan klara (ibid.). Figur 13 & 14 illustrerar hur höet kan strängläggas med olika typer av maskiner, samt hur en självlastarvagn kan se ut.



Figur 13. Fyra olika typer av strängläggare: Gaffelsidvändare, rotorvändare, rotorsträngläggare och fingerhjulräfsa. Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 175). Med tillstånd av © Pelle Forshed.



Figur 14. Självlästvagnen lastar och transporterar höet. Allt sker mekaniskt och utan manuella insatser. I de flesta ängar gör självlästvagnen att höhanteringen effektiviseras. Teckning: Nils Forshed (Ekstam et al. 1988: 179). Med tillstånd av © Pelle Forshed.

3.3.4 Efterarbete

(Aug-Sep)

Syftet med efterarbetet är att avlägsna ytterligare näring från ängen (Jordbruksverket 2012). Detta är speciellt viktigt på en näringsrik äng. Efterarbetet kan betyda ett extra slåtterarbete av ängen eller att man överlåter den till betesmark (ibid.) Betespåsläppet inleds oftast en vecka till högst 14 dagar efter första slåttern (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Väntan gör att växter hinner frösätta sig (Jordbruksverket 2012). Under denna period är det viktigt att inte stödfodra djuren för att inte orsaka att mer näring sprider sig (ibid.). Detta kan verka motsägelsefullt då näring finns i den spillning som tillkommer (Ekstam et al. 1988). Betet anses dock, i lagom mängd, i själva verket föra bort mer näring än det tillför. Djuren omvandlar avbetande växtdelar till näringsformer som är lätta för växterna att ta upp och omsätta. En nackdel är att gödsel-effekten av själva spillningen begränsas till den plats det faller. Förr fördelades näringen genom att använda ett redskap som spred spillningen. I skilda delar av

landet kallades redskapet för olika ting: 'tardval', 'dygn-eller skarnklubba', 'göiselkoxä' eller 'skettnöja' är några exempel (ibid.).

Mängden djur på efterarbetet är beroende på markens förmåga till betesbehov och återväxt (Ekstam et al. 1988). Det är viktigt att lära känna ängen och därtill följa utvecklingen för att anpassa betet till betestillgången (ibid.). Nötkreatur från två år eller äldre sägs vara bäst lämpade för jobbet på grund av deras jämna betesteknik med bra tryck (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). De nedtramp som djuren skapar i marken gynnar vissa växter som får tillfälle att gro och etablera sig just där (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Vid sidvallsängar kan det även, genom att skapa variation i grässvålen, gynna fågellivet (Jordbruksverket 2012). Alldeles för stora trampskador bör däremot undvikas då det i allmänhet förstör växternas rotsystem (ibid.). För att undvika fler risker med trampskador har man traditionellt förbjudit efterarbetet efter den 1 oktober eftersom dessa ansågs öka under hösten med tilltagande vattenmättnad (Ekstam et al. 1988). Efterarbetet pågår varierat från två till fyra veckor. När beteende hos djuren tyder på foderbrist i det inhägnade området är det dags att avbryta efterarbetet. Vårbeta på ängen anses olämpligt ur naturvårdssynpunkt. Historiskt förekom det som en lösning på bristen av vinterfoder för svältfödd kreatur, något som samtidigt skadade ängen (ibid.).

Förr var ängbondens erfarenhet att efterarbetet gynnade produktionsförmågan (Ekstam et al. 1988). Det skuggande lövverket blev rensat på ängar med vedväxter och genom att växttäcknet hölls kort av betet, hindrades den kvävande gräsförnan att lösa upp den täta grässvålen. Beteståliga örter och gräs fick konkurrensfördelar genom nedtramp och nyetablerade växter, vilket bidrog till grässvålens tätare underväxt och därmed gynnade påföljande års slätterutfall (ibid.).

3.3.5 Lövtäkt

(Aug-Sep)

Hamling eller fällning av träd var förr en vanlig metod som användes för att dryga ut vinterfodret till djuren (Jordbruksverket 2012). Idag görs det med anledning att öka solljuset på ängen och för att upprätthålla de kulturella lövängarna eller stubbskottsängarna. Vid hamling tas lövbärande kvistar bort med ett mellanrum på 3-8 år. Förr hamlade man vanligtvis träd som ask och lind i södra Sverige, och i norra Sverige handlade det mer om björk, sälg, rönn och al. Hamling rekommenderas under JAS (Juli-Augusti-September) för att tillåta träden att samla tillräckligt med näring för att kunna skjuta nya skott och bättre försvara sig mot svampangrepp (ibid.).

3.3.6 Røjning

(Okt-Apr)

Røjningsbrukets grund handlar om att bevara vissa buskar och träd för tillväxten inför nästkommande røjningsinsatser (Ekstam et al. 1988). Genom røjning förbättras produktionen av örter och gräs på marken. När överskott av träd- och buskskikt avlägsnas stimuleras ängens produktion eftersom konkurrensen om markvatten, näring, värme och ljus minskar (ibid.). Røjningen anses mer effektiv på sensommaren då växtligheten innehåller mest näring (Jordbruksverket 2012). Det rekommenderas att røjningsinsatser sker mellan slåttern och lövfällning medan träden fortfarande är gröna, men av praktiska skäl sker det ofta under vintern (Jordbruksverket 2012; Ekstam et al. 1988). Rester från røjningen förs bort, fördelaktigt till ett solbelyst läge i närheten av ängen eftersom det kan bidra till bra habitat för insekter, igelkottar och ormar (Jordbruksverket 2012). Orsaken till bortförslens av rester är för att få bort kvävet ur systemet (Ekstam et al. 1988). Det är viktigt att røja kontinuerligt för att

inte riskera att det konkurrenssvaga och ljusberoende växtlivet försvagas och att skötselkostnaderna ökar. Om målsättningen är att forma en äng är det obetydligt att röja om det inte går att följa upp med fagning, slåtter och efterarbete. Större röjningsarbeten kan vara lämpligt att informera om eftersom insatsen kan uppfattas som åverkan, det vill säga olovlig störning av naturen (ibid.).

3.4 Miljöpsykologi

I det här avsnittet kommer olika miljöpsykologiska teorier att förklara värdet av natur- och djurkontakt för människans välmående. Det presenteras därtill hur just barn och ungas välmående påverkas av vistelse i naturen. Avsnittet avslutas med att ta upp värdet av grön omsorgsgårdar och hur dessa kan utvecklas.

3.4.1 Biofili-hypotesen

Flera forskare har lyft biofili-hypotesen i sina vetenskapliga undersökningar om människans kontakt med naturen, däribland Bengtsson et al. (2022) i kapitlet Landskapsarkitekturens Miljöpsykologi i boken *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. Även Lomax et al. (2024) nämner biofili-hypotesen i deras artikel om naturens effekt på barn och tonåringars mentala hälsa. En tredje artikel som diskuterar biofili-hypotesen är *Human nature connection and mental health: What do we know so far?*, skriven av Chavaly & Naachimuthu (2020). Biofili-hypotesen introducerades redan år 1984 av Edward O. Wilson (Bengtsson et al. 2022). Han beskrev hur teorin bygger på antagandet att människans behov av naturen är evolutionärt betingat, vilket innebär att behovet av och dragnin till naturen är medfödd (Chavaly & Naachimuthu 2020; Bengtsson et al. 2022; Lomax et al. 2024). Enligt Bengtssons et al. (2022) menar Wilson att urbana miljöer inte funnits tillräckligt länge för att människan ska ha hunnit utveckla en genetisk dragnin till dem. I stället utgör naturmiljöer de miljöer där människan har utvecklats och överlevt, vilket förklarar vår genetiska dragnin till dessa. Teorin menar att naturen påverkar hur vi mår, vilka vi är och hur vi utvecklas (Chavaly & Naachimuthu 2020; Bengtsson et al. 2022; Lomax et al. 2024). Naturkontakt balanserar respekt och rädsla för naturen, enligt biofili-hypotesen, vilket anses vara bra för vår överlevnad (Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024).

3.4.2 Människans kontakt och koppling till naturen

Hur kommer det sig att vi pratar så mycket om vikten av naturkontakt? Och varför är det så betydande i dagens samhälle? På 1800-talet skedde en förändring som påtagligt påverkade människors sätt att leva, åtminstone för i-länder, nämligen industrialismen. Människan flyttade från landsbygden för att bosätta sig i trånga och rökfyllda städer (de Vries 2026b). Grönskan som nästan togs för givet, glömdes bort, och hårdgjorda miljöer blev det nya tecknet på framgång. Människan med förändringar tappade kontakten med naturen (Konijnendijk 2008; Nyström & Tonell 2012; Hambidge 2017; de Vries 2026b) men insåg ganska snart att den för hälsan saknades. Folkparkerna som blev lösningen på problemet började etableras i mitten på 1800-talet (Sundelöf 2025). Den gröna hälsovågen varade dock inte länge. När bilstaden tog sin plats under början av 1900-talet var kopplingen till naturen återigen ett minne blått (Nyström & Tonell 2012). Breda gator och bilens tillgänglighet var det som prioriterades, men tillslut började naturens värde uppmärksammas igen och idag är vi säkra på att människan behöver naturen (Kaplan & Kaplan 1989; Chawla 2015; Hambidge 2017; Tillmann et al. 2018; Mygind et al. 2019; Bondell et al. 2020; Berget et al. 2021; Berget et al. 2022; Bengtsson et al. 2022; Berg et al. 2022; Grahn et al. 2022; Lomax et al. 2024), precis som

naturen behöver människan (Naturskyddsföreningen 2023). Digitala medier har i modern tid däremot hämmat kontakten och kopplingen till naturen (WWF 2016; Nutley & Thornell 2021). Frånkopplingen av natur och konsekvenserna av detta har gett upphov till begreppet *Nature deficit disorder (NDD)* (Hambidge 2017). Det finns många terapibegrepp som bygger på idén om NDD (Chavaly & Naachimuthu 2020). NDD är inte en diagnos utan ett begrepp myntat av Louv år 2005 som beskriver den främlingskap med naturen som finns, och de efterföljande negativa konsekvenserna (ibid.). Detta kommer att behandlas mer ingående i en senare del av arbetet.

Bondell et al. (2020) beskriver i deras studie om hur kontakt med natur *Connection to nature (CTN)* skapar en känsla av samhörighet, komfort i naturen och i sig själv. I breda termer är CTN: hur människan relaterar och identifierar sig med naturmiljöer. Man har genom begreppet CTN kunnat utvärdera och mäta olika nivåer hur människans koppling till naturen kan förstärkas genom att vara i den och utföra naturbaserade aktiviteter i naturen. Naturkontakt är något som vi människor behöver för att skapa ett emotionellt band till naturen och för att respektera och värna om den. Därför är det viktigt att barn i tidig ålder får kontakt med naturen och kan bilda en koppling med den, så att de i vuxen ålder värnar om naturen och tar hand om den (ibid.). Genom CTN kan människan uppnå *Connectedness to nature (CNS)*, alltså en djupare koppling till naturen (Bengtsson et al. 2022). I naturen kan människan förstärka sin djupa emotionella kontakt med naturen och med sig själv. För människan är det viktigt att känna samhörighet och att fylla ett syfte, vilket hon gör ute i naturen, eftersom det är där hon kommer ifrån (Bondell et al. 2020; Bengtsson et al. 2022). Människan stressar ner i kontakt med naturen, vilket gör att koncentrationsförmåga återhämtar sig (Chavaly & Naachimuthu 2020; Berg et al. 2022; Lomax et al. 2024) samt att blodtryck och hjärtfrekvens går ner (Berget et al. 2022). Naturen är därför betydande för hjärnans utveckling men också när det kommer till utveckling av människans motorik och självreglering (Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024).

Kapitel 4 i boken *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*, av Berg et al. (2022) beskriver att de positiva effekterna av naturen sker medvetet eller omedvetet. Antingen genom att man aktivt väljer att vistas ute i naturen för att återhämta sig, eller för att man utfört arbete i naturen som lett till en känsla av välbefinnande (ibid.). De stora positiva effekterna av naturvistelse har tillfört en allt vanligare remiss inom vården där patienter rekommenderas att vistas i naturen och att utföra naturbaserade aktiviteter (Lomax et al. 2024). Dessa remisser tillämpas mest för vuxna. Det finns dock en brist på studier för natur och psykisk välmående som är relevant att nämna. Detta beror framförallt på hur forskare i studier kategoriserar natur, naturlig miljö och grönområden, samt hur länge man behöver vistas i dessa miljöer för att uppnå tillräckligt positiva effekter. Enligt Lomax et al. (2024) finns ett behov av mer forskning för att förstå vilken typ av miljö som är mest lämpad, samt vilken kvalitet och dos som behövs av naturen, särskilt för barn och unga.

3.4.3 Människans påverkan av djurkontakt

Berget et al. (2022) förklarar människans hälsa i relation till miljön och djurens hälsa i kapitel 11 i boken *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. Alla tre faktorer (människan, djuren och miljön) beskrivs med ett begrepp - *One Health*. Begreppet syftar till att beskriva hur dessa tre faktorer sammanlänkar och är beroende av varandras välbefinnande. När miljön inte mår bra påverkas både människor och djur negativt. Bristfällig djurhållning kan i sin tur påverka människors hälsa, exempelvis av våld i relationen mellan djur och människor, ofta kopplat till

fattigdom. När människans hälsa far illa påverkas djur och natur negativt av det också. Berget et al. (2022) beskriver att människohälsan är beroende av olika komponenter, dels individens egna resurser och tillgångar, men även sociala, kulturella och socioekonomiska komponenter. När människan använder djur för arbete, sällskap eller inom vården är det viktigt att se till att både djuren och människans hälsa är tillgodosedda för att förebygga farliga situationer (ibid.).

Interaktioner med djur, framförallt husdjur och lantgårdsdjur, kan bidra till att främja både den psykiska och fysiska hälsan hos människor (Berget et al. 2022), *men hur då och varför?* En teori med koppling till biofili-hypotesen utgår från att människor känner samhörighet med naturen och därtill djur, som är en del av naturen. Anknnytningsteorin förklarar också varför människor påverkas positivt av djur. Djuren fungerar som trygga 'baser' att vända sig till vid stressade situationer. Det finns även en neurobiologisk teori som hör ihop med anknnytningsteorin. Denna teori förklarar hur kontakt med djur kan ha positiva effekter på människor genom aktivering av oxytocinsystemet hos både människan och djuret. Oxytocin hormonet frigörs från hypofysen i hjärnan vid taktil beröring och värme. När oxytocin utsöndras i människan sker många olika processer i kroppen. Utsöndringen minskar stress, blodtryck och kortisolnivåer. I sin tur ökar vår förmåga till social interaktion, empati, inlärning, tillit och lugn, medan oro, ångest, depression, smärta, aggression och inflammation minskar. Närvaron av djur kan därför hjälpa människor att må bättre och samtidigt göra det lättare att knyta kontakt med andra människor (ibid.).

Att jobba med djur eller att ta hand om dem har visat sig ha en positiv påverkan på människans självförmåga, självförtroende och självkänsla (Berget et al. 2022). Djuren kan vara ett socialt stöd i obekväma situationer. Enligt Berget et al. (2022) uppfattas djur som ömsesidiga vid interaktioner, vilket medför en känsla av stöd och tillhörighet hos de individer som interagerar med dem. Djur används därför inom vården i olika situationer, exempelvis inom rehabilitering, terapeutiskt stöd, sällskap inom äldre vården eller inom lantgårdsbaserade insatser (ibid.). Senare i arbetet kommer lantgårdsbaserade insatser att beskrivas mer ingående, liksom varför djurkontakt är en väsentlig del av dessa.

3.4.4 Teorin om uppmärksamhet och återhämtning

Attention restoration theory (ART)

ART av Rachel Kaplan och Stephen Kaplan (1989) är en passande teori som beskriver hur naturmiljöer kan hjälpa människan att återhämta sig från det stressade samhället. Teorin förklarar att människor har möjlighet till återhämtning i restorativa miljöer, där den spontana uppmärksamheten får ta plats utan att kräva energi från människan. Motsatsen är den riktade uppmärksamheten, som kräver energi och ett aktivt fokus. Den riktade uppmärksamheten kan skildras på följande sätt: I vardagen utsätts människor ofta för många stressfaktorer, såsom trafik, arbetsstress, pressade scheman och begränsade pauser. Dessa stressorer kräver att hjärnan använder riktad uppmärksamhet. För att avlägsnas från den stressiga vardagen och låta hjärnan slappna av är naturvistelse ett bra verktyg, enligt Kaplan & Kaplan (1989). Spontan uppmärksamhet uppstår där miljön är återhämtande. För att en miljö ska vara återhämtande enligt ART krävs det att följande fyra kvaliteter finns:

(i) *Being away* (Att komma bort): Möjlighet att komma bort från krav och den riktade uppmärksamheten.

(ii) **Extent (Omfattning):** Känslan av att 'kliva in i en helt annan värld', där en upplevelse av sammanhang och helhet finns.

(iii) **Fascination (Fängslande uppmärksamhet):** Inslag och händelser i miljön som fångar den spontana uppmärksamheten. Kaplan och Kaplan (1989) skiljer mellan mjuk fascination och hård fascination. Där mjuk fascination stimulerar den spontana uppmärksamheten och är en form av reflektion. Detta är mest gynnsamt för återhämtning. Hård fascination, syftar på det som direkt fångar vår uppmärksamhet i miljön, till exempel prassel i en buske.

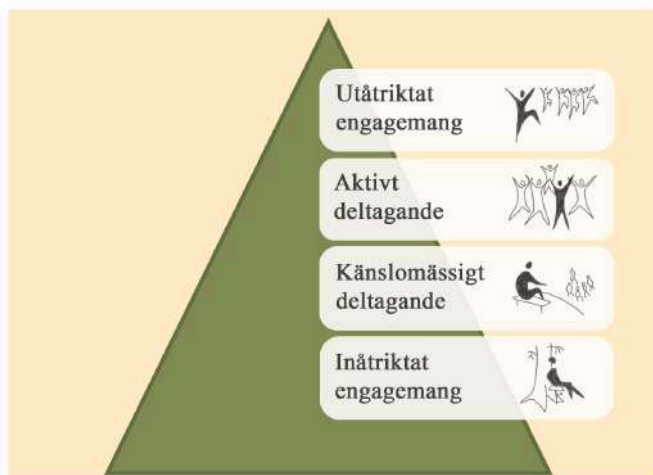
(iv) **Compatibility (Funktionell överensstämmelse):** Stödjande miljöer som stämmer överens med en persons behov, motivation och förmåga.

I ART menar Kaplan och Kaplan (1989) att om en person förlitar sig på den riktade uppmärksamheten under en längre tid, hamnar denna i ett tillstånd av riktad 'uppmärksamhetströtthet' (*directed attention fatigue*). Vi människor blir fullständigt utmattade i detta tillstånd, har oförmåga att fatta rationella beslut, saknar energi och har svårt att minnas saker. Vi hamnar i ett tillstånd som kan liknas vid utbrändhet. Därför menar Kaplan & Kaplan (1989) att människan behöver vistas i naturmiljöer där hjärnan kan återhämta sig.

3.4.5 Teorin om stödjande miljöer

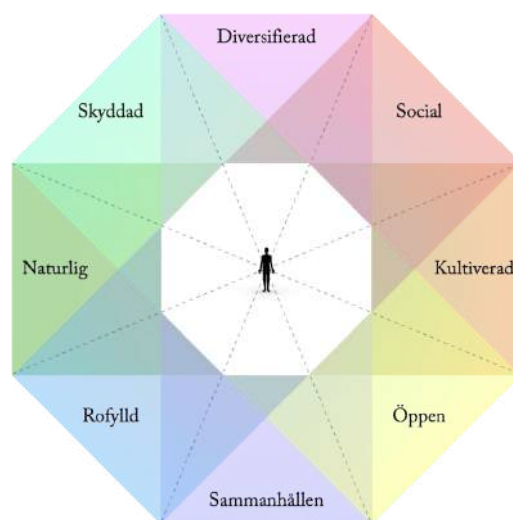
Theory of Supportive Environments (SET)

SET har utvecklats av Anna Bengtsson och Patrik Grahn för att förstå sambandet mellan en persons mående och dess behov av att vara social och aktiv i sin miljö (Bengtsson et al. 2022). En del av SET består av Grahns behovspyramid, vilken beskriver sambandet mellan människans känslomässiga tillstånd och dess behov av omgivningen. Genom behovspyramiden framkommer det att en person med påverkat mående och därav låg energi är i behov av platser där denne kan vara ifred. Behovet av socialisering och stimulerande utemiljöer stiger sedan med personens energi- och sociala tillstånd (se figur 15). Människor har olika behov under olika perioder i livet, därav är det viktigt att ha möjlighet att välja när man vill vara social och delta i sociala aktiviteter. SET och behovspyramiden är mycket väsentliga för förståelsen av hur återhämtande miljöer kan utformas (ibid.).



Figur 15. Behovspyramiden ur teorin om stödjande miljöer. Digitalt bearbetad version från Anna Bengtsson (Bengtsson et al. 2022.2), av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Patrik Grahn. Med tillstånd av © Anna Bengtsson.

En annan viktig studie som bidrar till förståelsen för hur attraktiva och återhämtande miljöer kan utformas, är Patrik Grahn och Jonathan Stoltz 8 upplevelsevärden i naturen (Grahn et al. 2022) (se figur 16). De 8 upplevelsevärdena ger en förståelse för vilken känsla och utformning platsens uttryck behöver för att möta en människas behov, oavsett om det är ett restaurativt behov eller ett stimulerande behov (ibid.).



Figur 16. Modell över 8 upplevelsevärden. Illustration: Patrik Grahn och Jonathan Stoltz (Grahn & Stoltz 2021:6). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

Upplevelsevärdena delas upp i: *Skyddad*, *Naturlig*, *Rofylld*, *Diversifierad*, *Öppen*, *Sammanhållen*, *Kultiverad* och *Social* (Grahn et al. 2022). En *skyddad* miljö innebär att platsen upplevs trygg och omslutande samtidigt som den har kontakt med sin omvärld (Grahn & Stoltz 2021). Motsatsen till en skyddad miljö är en *öppen* miljö, vilket kännetecknas av en plats med obrutna linjer, en stor öppen yta som bjuder in till aktivitet och rörelse, exempelvis stora gräsmattor för bollspel. När en plats har kvaliteten *naturlig* betyder det att platsens vegetation upplevs vara spontan och ej påverkad av mänskliga händer. På andra sidan spektrumet finns kvaliteten *kultiverad*. En *kultiverad* plats är en plats som visar tecken på mänsklig närvaro, exempelvis genom en välkött och strukturerad vegetation samt inslag av bänkar och möjligtvis en fontän. Om platsen ska tilldelas kvaliteten *rofylld* är kravet att den ska upplevas som väldigt tyst, där rörelse och människor är obefintliga eller väldigt sparsamma. Raka motsatsen till rofylld är *social*. En *social* plats är fylld med aktivitet, rörelse och människor. *Diversifierad* är en plats som innehåller olika strukturer, texturer, material och gärna djurliv såsom ekorrar och simmande ankor. En *diversifierad* plats kan ha element av såväl vegetation, sten och vatten och även präglas av fågelsång. Sista kvaliteten som kan upplevas i ett grönområde enligt de 8 upplevelsevärdena är *sammanhållen*. Denna naturmiljö ska ge känslan av att 'kliva in i en annan värld', där gränser är otydliga (ibid.).

Grahns behovspyramid och Grahn & Stoltz 8 upplevelsevärden har kombinerats och bildat miljöstöds pyramid (Grahn et al. 2022) (se figur 2). Miljöstöds pyramid beskriver en miljöns möjlighet att bidra till stimuli eller lugn, samt vad som ger upphov till att platsen upplevs stimulerande eller lugnande. En miljö som är rofylld, skyddad, naturlig och sammanhållen skapar förutsättningar för restoration, vilket passar de individer i behov av inåtriktat engagemang eller känslomässigt deltagande. För individer i behov av aktivt deltagande och utåtriktat engagemang lämpar sig miljöer

med innehav av upplevelsevärden som varierad, öppen, kultiverad och social (ibid.). Begreppet *varierad* i miljöstödspyramiden liknas med *diversifierad* i de 8 upplevelsevärdena. Vidare kommer arbetet bara innehålla begreppet *varierad*.

3.4.6 Värdet av natur- och djurkontakt för barn och unga

I Lomax et al. (2024) meta-analys om naturens effekt på barn och ungas mentala hälsa och välbefinnande beskrivs det hur den psykiska ohälsan ökar i världen. Idag estimeras det att 20% av världens tonåringar lever med psykisk ohälsa. En ställd faktor till detta är urbaniseringen, och särskilt digitala medier. År 2050, beräknas det att 68% av världens befolkning kommer att leva i städer (ibid.). Barn och unga tillbringar idag mer tid i digitala miljöer än i fysisk utevistelse, vilket flera studier pekar ut som en bidragande faktor till minskad fysisk aktivitet, sämre naturkontakt och färre sociala interaktioner i verkliga miljöer (WWF 2016; Hambidge 2017; Nutley & Thornell 2021). Denna utveckling har i sin tur kopplats till en ökning av psykisk ohälsa bland barn och unga (Hambidge 2017; Nutley & Thornell 2021). Den negativa utvecklingen resulterar i *Nature deficit disorder* (NDD), vilket innefattar koncentrationssvårigheter samt nedsatt fysisk och psykisk hälsa (Hambidge 2017). Forskning pekar på att natur- och djurkontakt kan fungera som en motverkande kraft, genom att förebygga NDD och främja emotionell motståndskraft, fysisk aktivitet och psykiskt välmående (ibid.).

Kombinationen av ökad attraktionskraft hos digital teknik och minskad utevistelse väcker oro för negativa psykologiska konsekvenser och aktualiserar frågan om naturens roll i relation till barns välbefinnande (Lomax et al. 2024). Ännu en indikator som påverkar barns tid inomhus vid skärmar framför utomhusvistelse, kan bero på föräldrars oro för säkerheten i utomhusmiljöer (Chavaly & Naachimuthu 2020). Samtidigt visar studier att barn ofta tar med sig teknologin ut i naturen, vilket minskar naturupplevelsens kvalitet. Flera forskare lyfter fram naturens potential som en form av *naturimmersionsterapi*, där ökad tillgång till grönområde, naturpedagogik och naturbaserad aktivitet kan återintegrera naturen i barns vardag. Möjligheten att ge barn och unga fysisk erfarenhet av omvärlden anses central för deras utveckling, då bristande naturkontakt kan leda till minskad självständighet, depression, medicinska diagnoser, sämre social förmåga och begränsad förståelse för omvärlden (ibid.).

Det finns en stark samstämmighet i forskning kring naturens positiva effekter på kognitiv och emotionell utveckling för barn och unga. Naturmiljöer främjar bland annat arbetsminne, uppmärksamhet och stressreduktion (Lomax et al. 2024). De bidrar till ökad kreativitet, nyfikenhet och känsla av förundran, vilket stärker självkänsla och psykologisk återhämtning. Dessa resultat stöds av teorier som nämnts tidigare i detta arbete: Biofili-hypotesen och ART, vilka förklarar människans inre behov av naturkontakt (ibid.). Liknande resultat framkommer i Chawlas artikel *Benefits of nature contact for children* från 2015, där naturkontakt beskrivs som en grundläggande komponent i barns hälsoutveckling. Här betonas att hälsa inte enbart handlar om frånvaro av sjukdom, utan om ett helhetstillstånd av fysisk, psykisk och socialt välbefinnande. Naturen erbjuder en miljö där barn kan utveckla kreativitet, social kompetens och problemlösningsförmåga genom fri lek. Denna typ av lek minskar vid frånvaro av naturmiljöer, vilket sammanfaller med ökade psykiska besvär och minskad kreativitet hos barn (ibid.). När barn ges möjlighet att utveckla en känslomässig koppling till naturen (*connection to nature* - CTN), skapas känslor av förundran, omsorg, trygghet och kompetens i naturmiljöer, enligt Bondells et al. artikel (2020) om hur kombinationen av fritidsaktiviteter kan skapa kontakt med naturen hos barn och unga. Detta sker bland annat när barn får egentid i naturen, eller ges

möjlighet att utföra sociala aktiviteter som att leka fritt. Särskilt i naturmiljöer som inte är alltför strukturerade. Utforskandet av natur utvecklar alltså positiva attityder till naturen, vilket i sin tur kan leda till ökat miljöengagemang i vuxen ålder. Barn utvecklar samarbetsförmåga, problemlösningsförmåga och kreativ intelligens genom utforskandet av landskapets kvaliteter och förmågor. Bondell et al. (2020) studie visar även att sambandet inte skiljer sig nämnvärt oberoende av kön eller etnicitet, vilket tyder på att tillgång och möjlighet till naturkontakt är avgörande faktorer.

Naturkontakt är betydelsefullt för barn och ungas fysiska hälsa. Studier visar att tillgång till grönområden är kopplat till en bättre allmänhälsa, förbättrad sömn, lägre blodtryck och ökad aktivitet (Chawla 2015). Det finns samband mellan begränsad naturkontakt och problem som obesitas hos barn (Bondell et al. 2020). Naturmiljöer främjar motorisk utveckling genom varierad rörelse, till skillnad från mer statiska och asfalterade lekplatser. Vidare pekar forskning på att exponering för biologisk mångfald och mikroorganismer kan stärka immunförsvaret och minska risken för kroniska sjukdomar (Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024). En systematisk översikt av Tillmann et al. (2018) och Mygind et al. (2019) bekräftar bilden, där majoriteten av studier visar positiva samband mellan naturkontakt och barns psykiska och fysiska hälsa. Förbättringar observerades bland annat i självkänsla, stresshantering, koncentrationsförmåga och sociala färdigheter. Samtidigt lyfter båda studier metodologiska variationer och betonar behov av en långsiktig och enhetlig forskning för säkrare slutsatser. Det behövs mer forskning om vilken kvalitet och kvantitet av natur som krävs, samt tiden man behöver vistas i naturen för att uppleva dess positiva effekter (Tillmann et al 2018; Mygind et al 2019). Många av de studier som tagits upp i detta arbete visar att vistelse i naturen minskar symptom på NPF-diagnoser, till den grad att det kan likställas med medicinering (Chawla 2015; Tillmann et al. 2018; Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024). Relationen mellan barn och djur har också visat sig ha flera fördelar för barn med NPF (Chavaly & Naachimuthu 2020). Djurkontakten från husdjur eller lantgårdsdjur kan skapa ett lugn och en förundran i hjärnan vilket påverkar barnen positivt (ibid.).

Sammanfattningsvis råder en bred enighet inom forskning, att naturkontakt spelar en central roll för barns utveckling. Trots vissa metodologiska begränsningar i enskilda studier visar den samlade evidensen att naturen bidrar till förbättrad fysisk hälsa, stärkt psykiskt välbefinnande, ökad kognitiv förmåga och utvecklade sociala relationer (Chawla 2015; Tillmann et al. 2018; Mygind et al. 2019; Bondell et al. 2020; Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024). Naturen framträder därmed inte som ett komplement, utan som en grundläggande förutsättning för barns hälsa och utveckling i en allt mer digitaliserad och urbaniserad värld.

3.4.6.1 Naturpedagogik

Naturkontakt lär barn och unga hur naturen fungerar och människans relation till den, genom att ta in kunskap om natur och djur med alla sina sinnen, även kallat naturpedagogik (Askerlund & Almers 2016; Aroluoma 2019). Forskare har sett i undersökningar att en emotionell relation mellan människor och natur grundas före 11-12 års ålder (Askerlund & Almers 2016). Att ge barn möjlighet att skapa en djup emotionell relation till naturen, menar forskare, är en förutsättning för att utveckla en respekt för naturen samt för att ett ekologiskt tänk ska fortskrida in i vuxenlivet. Barn och unga behöver naturpedagogik i tidig ålder för att förstå sambandet och relationer mellan djur, växter och människor. Många i denna målgrupp lever i städer och får inte möjlighet att bilda en djupare kontakt med varken natur eller djur, vilket kan bidra till en senare nonchalans gentemot natur, djur och miljö. Det blir

därför oerhört viktigt att ge barn och unga rätt förutsättningar genom att integrera mer natur i deras vardagsmiljöer, såsom på skolgårdar och i deras närmiljöer (ibid.). Ett annat sätt att ge möjligheter för en relation till natur och djur är genom att introducera barn för friluftsliv (Aroluoma 2019). Att vägleda barn och unga i naturen kan inspirera dem att oftare vistas ute och på så sätt bli mer självsäkra i naturen (ibid.). Naturen och friluftslivet kan dessutom vara en viktig väg in i det svenska samhället för nyanlända barn och ungdomar (Sadiku 2019). Det skapar gemenskap att dela naturen som intresse, och att uppleva naturen tillsammans genom nyfunnen kunskap, promenader, grill och lek (ibid.).

Chavaly & Naachimuthu (2020) nämner vikten av "utomhuspedagogik" i sin vetenskapliga artikel, eftersom naturkontakt kan motverka NDD hos barn och unga. Utomhusupplevelser förbättrar, förutom hälsan och omsorgen för naturen, även lärandet. Detta anses inte enbart vara lärarens ansvar utan också föräldrars. Det är dock svårare att tillämpa i praktiken då tid, resurser och tillgänglighet är begränsat. En fältstudie som genomfördes utomhus av Ferreira, Grueber och Yarema år 2012 gav elever "en känsla av 'meningsfull delaktighet' och en upplevelse av gemensamt syfte" (Chavaly & Naachimuthu 2020:89, egen översättning). Att skapa gemenskap framstår som en röd tråd inom all utomhuspedagogik. Ett sätt att implementera naturen kan vara genom att kombinera teknologin med naturstudier (ibid.).

Den ekologiska intelligens som utvecklas med utomhuspedagogik är viktig för att förstå sin egen påverkan på miljön samt fatta mer hållbara beslut (Chavaly & Naachimuthu 2020). Den ekologiska intelligensen utvecklas främst genom att lära sig lokala och naturnära tekniker, där kunskap hämtas från ursprungsfolkens erfarenheter. Ekologisk intelligens kan stödja människor att hantera sociala- och miljömässiga utmaningar som finns i dagens samhälle. Det kan användas som ett verktyg för att nå målet om ett samhälle där konsumtion inte tär på naturens resurser, där arbetet handlar om att minska klimatförändringar, ökande konsumtionskultur och förstärka hållbar utveckling (ibid.).

3.4.7 Lantgårdsbaserade insatser - utveckling och innebörd

I rapporten om *Lantgården som resurs för samhället och organisationen av dess välfärdsinsatser*, beskriver Berget et al. (2021) att lantbrukare under lång tid tagit socialt ansvar för personer med olika utmaningar i livet. Förr kunde exempelvis pojkar, som hade svårt i skolan, finna sin plats på lantgården och fylla en funktion där. Lantgårdar hade också betydelse för dem som inte klarat av arbetsmarknaden. Förr var det vanligt att ta hand om varandra. Landsbygden fungerade som ett stödnätverk (Hambidge 2017). Berget et al. (2021) beskriver också att lantgårdar historiskt sett varit värdefulla för hälsofrämjande åtgärder sedan medeltiden, där sjukhus, kloster och kyrkor, har använt lantgårdar i sina behandlingar (ibid.). I takt med industrialiseringen och urbaniseringen har vi rört oss längre ifrån naturen (Konijnendijk 2008; Hambidge 2017; de Vries 2026b) och det tidiga stödnätverk som fanns i bygderna (Hambidge 2017). Naturen försvann och därmed kopplingen till den. Människan påbörjade ett isolerat och ensamt liv i städerna, vilket skapat negativa konsekvenser, både psykiska och fysiska. Natur och djur minskade dessutom som vårdmetod när mediciner tog över genom regelstyrda institutioner. År 1948 omdefinierar världshälsoorganisationen (WHO) hälsa från att vara 'frånvaro av sjukdom' till 'ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande'. Nya reformer sattes igång både inom vårdpolitiken och inom behandlingsmetoder (ibid.). Detta har gjort att vi i västvärlden åter börjat använda lantgårdar för hälsofrämjande insatser och rehabilitering de senaste 30-40 åren (Berget et al. 2021).

Begrepp och innehåll i lantgårdar med vårdbehandlingar kan variera mellan länder (Berget et al. 2021; Berget et al. 2022). Exempel på några begrepp är *Grön omsorg*, *Green Care* eller *Care farming* som används i västvärlden. *NUR (Naturunderstödd rehabilitering)* är ett begrepp som används i Sverige. *IPT (Inn på tunet)* är gårdar med grön omsorg som används i Norge. Andra begrepp som *trädgårds-och djurassisterad terapi*, *naturbaserade och naturunderstödda interventioner* används också i Sverige (ibid.). Inom grön omsorg är utgångspunkten salutogen och inte patogen som det är i den medicinska världen (Berget et al. 2021). Det vill säga, det salutogena perspektivet syftar till hälsans ursprung, snarare än till sjukdomens ursprung. När vi använder en salutogen utgångspunkt bildar vi oss en holistisk förståelse över hälsan genom att inkludera det sociala, psykosociala, mentala och fysiska. Definitionen av Grön omsorg beskrivs därför i Bergets et al. (2021) rapport s. 11, som följande:

”Grön omsorg är användningen av lantgårdar och andra naturbaserade interventioner – djuren, växterna, trädgården, skogen och landskapet – som en bas för att stödja människors mentala och fysiska hälsa, så väl som livskvalitet, för en variation av klientgrupper”.

Berget et al. (2021) lägger vikt vid att poängtera att grön omsorg inte är utformat som en terapi, men kan ha behandlingsmetoder som innehar terapeutiska värden. Alternativa benämningar för behandlingsmetoder kan vara: socialt lantbruk, gröna välfärdstjänster, naturbaserade insatser och lantgårdsbaserade insatser. I det här arbetet kommer det benämnas som lantgårdsbaserade insatser eller naturbaserade insatser.

Rapporten av Bergets et al. (2021) presenterar Hassink & van Djijs sammanställning från 2006. I sammanställningen beskrivs det om hur lantgårdsbaserade insatser används som sociala välfärdsinsatser runt om i Europa. Norges IPT stöts till exempel av Norges nationella riktlinjer, där landets motsvarighet till Länsstyrelsen ansvarar för samordningen av IPT (Berget et al. 2021; Berget et al. 2022). Själva IPT-verksamheten sker mestadels på privata gårdar (Berget et al. 2021; Berget et al. 2022). Belgien och Nederländerna har också lantgårdsbaserade insatser på privata gårdar, där privata aktörer bidrar till att dessa typer av insatser blir verklighet (Berget et al. 2021). Tyskland och Irland har lantgårdsbaserade insatser kopplade till diverse institutioner. I Italien får brukarna betalt för deras deltagande på gården eftersom de flesta gårdar är organiserade som arbetsintegrerande sociala företag. Det som gör att gårdar med lantgårdsbaserade insatser skiljer sig åt, menar Hassink & van Dijk, beror på att politiken och välfärdssystemen ser olika ut i länderna (ibid.). För dessa insatser saknar Sverige en tydlig strategi på statlig nivå (Berget et al. 2022). Sveriges etablerade system är de vid namn *Grön Arena gårdar* och *NUR-gårdar*. Dessa har olika avtal med olika aktörer. För Grön Arena gårdar är det Hushållningssällskapet som utbildar och godkänner vilka gårdar som får övergå till att bli Grön Arena gårdar. Mycket inspiration om dessa utbildningar och certifikat har tagits från Norges IPT (ibid.). NUR-gårdar har vanligen avtal med regioner, men kan även ha avtal med kommuner (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021). På NUR-gårdar kan brukare eller patienter få möjlighet att ta del av lantgårdsbaserade eller naturbaserade insatser. Det är Region Skåne och SLU i Alnarp tillsammans med Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Lantbrukarnas riksförbund (LRF) i Skåne som har samarbetat för att ta fram en modell för patientens återhämtning via NUR-gårdar (ibid.). Trots att Grön Arena gårdar och NUR-gårdar ser olika ut har de mycket gemensamt. Deras unison är att båda skapar förutsättningar för de människor som ska ta del av gården, samt att det finns regelverk som behöver följas för att få godkännande att bedriva lantgårds- eller naturbaserade insatser, oavsett om det är en NUR-gård eller Grön Arena gård som ska bedrivas (Pálsdóttir & Kyrö Wissler

2021; Berget et al. 2022). Idag finns drygt 80 godkända Grön Arena gårdar i Sverige (Berget et al. 2022). Med en otydlig gemensam strategi för grön omsorg i Sverige uppstår utmaningar för att få godkänt att etablera detta som behandlingsmetod för olika typer av individer (ibid.).

Det Berget et al. (2021) beskriver som en förutsättning för att grön omsorg ska fungera som en tjänst är sociala sammanhang, aktörer och centrala aspekter. Det är viktigt med alternativ för individer som kommer till gården. Det är därför bra att kunna erbjuda trygga och tillgängliga miljöer för fysiskt stöd och rekreation, även meningsfull sysselsättning som kan individanpassas efter behov. Socialt stöd är väsentligt för deltagare, genom tilltro som personal på gården visar, de ger positiv feedback och fungerar som förebilder och mentorer (ibid.). Djurkontakt är också en betydelsefull del av lantgårdsbaserade insatser då djur bidrar med socialt och emotionellt stöd (Berget et al. 2021; Berget et al. 2022). Nästa avsnitt presenterar hur en gård med grön omsorg kan byggas upp.

3.4.7.1 Att starta upp en gård med lantgårds- och naturbaserade insatser

Det finns olika avtal och regler att utgå ifrån beroende på om det ska etableras en NUR-gård eller Grön Arena gård. NUR-gårdar är mer för patienter på remiss med behov av rehabilitering i form av naturbaserad insats, där avtalet sker mellan gårdsägare och Regionen (Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Grön Arena gårdar erbjuder insatser för individer i behov av särskilt stöd i vardagen, i enlighet med Socialtjänstlagen (SoL), Lagen om Stöd och Service (LSS) och Hälso- och sjukvårdslagen (HSL) (LRF 2010). Hushållssällskapet och LRF har här samverkat för att utveckla och sprida konceptet av Grön Arena gårdar (LRF 2010; Hushållssällskapet 2025). Avtalet för Grön Arena gårdar sker mellan gårdsägare och kommunen (LRF 2010). Socialstyrelsen utfärdar tillstånd för individer att bedriva enskild och privat vårdverksamhet på sin gård. Bestämmelser som gäller kvalitet, dokumentation och anmälningsplikt krävs för att bedriva vårdverksamhet för barn och unga, personer med funktionshinder och vuxna missbrukare (ibid.).

Gemensamt för gårdar som bedriver verksamhet med lantgårds- och naturbaserade insatser är behovet av att beakta och förstå gårdens förutsättningar; verksamhetens aktiviteter; målgrupper; kompetens på gården och säkerhet (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021).

Gårdens förutsättningar: Genom förståelse för gårdens förutsättningar men även för deltagaren och dennes privatliv utanför verksamheten, förstår man också vad just ens specifika gård kan bidra till med en verksamhet med grön omsorg (LRF 2010). Gårdsägaren behöver tänka igenom gårdens utformning: *vilka byggnader och ytor erbjuder gården och vad ska de användas till? Hur ser naturen ut i och runt gården? Hur tillgänglig är byggnaderna, ytorna och naturen? Vilka djur finns på gården, och vad kan de erbjuda för mervärde till verksamheten? Vad är unikt för gården?* Ett unikt erbjudande kan exempelvis vara: hållbar odling med näringsrik matlagning, hantverk eller handikappridning med fokus på att bygga upp balans och muskler. Viktiga egenskaper för en gård är flera meningsfulla aktiviteter, djur- och naturkontakt, samt varierade miljöer (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). En del miljöer, exempelvis en eldplats, kan vara för samlingar och gemenskap, medan andra är tilltänkta för enskild avkoppling och återhämtning (Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Gårdens egna naturmiljöer ska kunna erbjuda olika förutsättningar beroende på individens behov av vila eller aktivering, därav behövs rofyllda, inspirerande och upptäckarvänliga miljöer (ibid.).

Verksamhetens aktiviteter: Aktiviteter ska gå att anpassa dels efter individen men också efter säsong. De ska vara förankrade i verksamhetens dagliga sysslor (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler

2021). Tanken med aktiviteter är att de ska stärka individens självkänsla och tillit till den egna förmågan att klara av arbetsuppgifter och/eller att de ska vara återhämtande och rekreativa (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Exempel på aktiviteter kan vara djurskötsel (mocka hagar, boxar, fodra, fylla på vatten, rykta) eller trädgårdsarbete och odling (vårstada, så grödor, plantera, skörda, ogräsrensning etc.). Det kan även vara hantverk där deltagarna får bygga något som behövs och kommer till användning på gården (fågelbo, pall, insektshotell och planteringslådor etc.). Ibland behövs lustfyllda nöjesaktiviteter såsom bad, grillning eller spel (LRF 2010).

Målgrupper: Målgruppen är för verksamheten väsentlig eftersom det är gruppens olika behov som styr gårdens utformning och aktiviteter (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Vid uppstart av verksamhet är det således viktigt att veta vilken målgrupp som gården ska ta emot och vilka behov som finns för att förstå möjligheter och utmaningar verksamheten ställs inför. Vanligtvis behöver anpassningar göras för att tillgänglighet vad gäller framkomlighet och att aktiviteter, djur- och naturkontakt ska kunna utföras och nås för olika typer av individer. Exempel på målgrupp kan vara barn och unga, individer med funktionsvariationer, missbrukare, personer med utmattning och depression. Antalet deltagare beror på gården och personalens förutsättningar. Ofta tar man in mindre grupper om 6-12 personer (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021).

Kompetens på gården: Personalen kan ha varierad kompetens, men behöver kunna komplettera varandra med kunskap och erfarenhet inom människovårdande yrken, av att leda grupper, pedagogik, lantbruk, trädgårdsskötsel, odling, natur- och djurunderstödda interventioner (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Tålmod och flexibilitet krävs för att kunna anpassa dagen efter deltagarnas behov och energi. Att bemöta deltagare med respekt behövs för att skapa en tillit i relationen mellan personal och deltagare (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). I SoL och HSL är bemötande, värdegrund och etik viktig för en omsorgsfull och inkluderande verksamhet (LRF 2010).

Säkerhet: Säkerheten på gården är viktig. Innan uppstart av verksamhet med grön omsorg ska en besiktning av gården säkerhet genomföras (LRF 2010; Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Säkerhetskontroller ska göras under avtalstid för att kontrollera att allt sker enligt upphandlat avtal (Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). Har man anställda på gården krävs det att man säkerställer en god arbetsmiljö för personalen enligt det systematiska arbetsmiljöarbetet (SAM). Det ska finnas säkerhetsrutiner för händelser av brand, våld och andra liknande incidenter (Plsdttir & Kyrö Wissler 2021). LRF (2010) skriver att *Lagen om skydd mot olyckor* (LSO SFS 2003:778, 2 § 2 kap.) nämner att både ägare och användare av byggnader ska förebygga bränder genom att vidta de åtgärder som behövs. Det är lantbrukarens ansvar att dokumentera sitt brandskydd. Varje byggnad ska vara utrustad med utrymningsvägar och en planskiss. Brandskyddet ska följas upp med regelbundenhet. All information kring deltagare ska behandlas med sekretess enligt Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400 13 § 18 kap.). Att ha första förbandslådor på gården och livboj vid damm eller sjö som finns på eller intill gården är viktigt för allas säkerhet (ibid.).

3.4.7.2 Hur lantgårdsbaserade insatser främjar barns och ungas välmående

När vi människor känner begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, infinner sig en känsla av sammanhang (Berget et al. 2021). Antonovsky myntade begreppet KASAM år 1991, vilket betyder *känsla av sammanhang*. Av lantgårdsbaserade insatser där individen får uppgifter som är anpassade utifrån meningsfullhet blir uppgiften begriplig och hanterbar. De uppnår då *känsla av sammanhang*. Individerna känner att de då fyller en funktion i ett större sammanhang och detta katalyserar känslor

av värde och välbefinnande. Det är precis det som Berget et al. (2021) beskriver händer med barn och unga som får ta del av lantgårdsbaserade insatser med natur- och djurkontakt. Barn och unga som ser skolgång som en utmaning och riskerar att bli hemmasittare samt hamna i utanförskap, kan på gården känna meningsfullhet, reglera sitt nervsystem med natur- och djurkontakt, samt fysisk aktivitet (Hambidge 2017; Berget et al. 2021). Vid regelbundna besök på gården känner de motivation och engagemang, och deras kognitiva förmågor som arbetsminne och uppmärksamhetskontroll förbättras (Hambidge 2017; Berget et al. 2021). Hambidge doktorsavhandling (2017) som tar upp betydelsen för barn och ungas delaktighet i en omsorgs gård, skriver att lantgårdsbaserade insatser ökade inte bara trivseln i skolan utan även deras skolresultat. Avhandlingens resultat visar på bättre självförtroende, karaktär, social kontakt, empati och en djupare förståelse för hur deras handlingar påverkar miljön, samt en djupare koppling till naturen (Hambidge 2017; Berget et al. 2021). Barn och unga lär sig att självreglera känslor, vilket kan bidra till att underlätta vardagens utmanande situationer (Hambidge 2017; Berget et al. 2021). Djurkontakt utgör en central del av de positiva känslor, förmågor och egenskaper som främjas av vistelse på gårdar som erbjuder lantgårdsbaserade insatser (Hambidge 2017; Berget et al. 2021; Berget et al. 2022). I kontakt med djuren kan deltagarna vara sig själva, samtidigt som stress och ångest reduceras och oxytocinet ökar. Djuren beskrivs vara en bra katalysator för samtalsämnen som underlättar kontakt med andra deltagare eller med personal på gården (Hambidge 2017; Berget et al. 2021; Berget et al. 2022).

Att erbjuda barn och unga vistelse på en gård med lantgårdsbaserade insatser ger dem en chans att uppleva känslan av att klara utmaningar, att klara av att förbättra sina sociala relationer (Hambidge 2017; Berget et al. 2021). De lär sig odla, djurskötsel, vikten av samarbete och att respektera natur, djur och andra människor, men inte minst självrespekt (Hambidge 2017). Det är även ett bra sätt för nyanlända att lära sig svenska och komma in i samhället (Berget et al. 2021). Hambidge (2017), ser också en stor potential i att dessa gårdar kan fungera som ett alternativt klassrum för individer som har emotionella eller beteendemässiga utmaningar. Verksamheten kan bidra till att de, i stället för att bli hemmasittare eller falla utanför arbetsmarknaden, kan genomföra sin utbildning, praktik eller arbete (ibid.).

Sammanfattningsvis påverkas barn och unga positivt av att vistas på en lantgård där de utifrån sina behov får jobba med lantbruksdjur, och därtill utveckla sin arbetsvilja, kompetens, självkänsla och sitt självförtroende. Det blir en möjlighet för dem som har svårigheter i skolan att hitta motivationen och får känna att de är en del av ett större sammanhang.

3.5 Socialt inkluderande design

‘Design för alla’ är tämligen en ny princip som har sitt ursprung i visionen om ett samhälle som förespråkar tillgänglighet för alla. Att inkludera alla inom en design innebär att ha insikt om människors olika förmågor, som varierar mellan individer och situationer över tid (Johnson 2024). Inom praktiken anses detta vara ett tillvägagångssätt som möjliggör att tjänster, produkter och miljöer utformas för att kunna användas i den största omfattande skalan. I stället för att enbart uppfylla tillgänglighetskrav läggs vikten i designprocessen som ska ta hänsyn till den mänskliga mångfalden (ibid.).

Enligt en uppskattning av WHO (2026) upplever 1,3 miljarder (16 %) av världens befolkning idag en betydande funktionsnedsättning. Denna cirka sjättedel av den globala befolkningen kan inte betraktas

som ett undantag inom design. I årtionden har designexperter argumenterat för att design ska utgå från alla (Johnson 2024). Funktionsnedsättningar är dessutom inget främmande problem då de friskaste av oss har upplevt detta någon gång i livet. Vid skada, ålder, kognitiv stress, graviditet eller vid fall av en permanent funktionsnedsättning är exempel på tillstånd där vi begränsats av att ta del av design. Tillgängligheten bör integreras i början av designprocessen, för att undvika att det blir ett tillägg i efterhand. Genom inkluderande design kan vi motverka lösningar som utesluter individer från att utöva sina grundläggande mänskliga rättigheter (ibid.).

I relation till mänskliga rättigheter belyser artikeln *Promoting Social Equity and Building Resilience through Value-Inclusive Design* (Harris et al. 2023) att arkitektur och stadsdesign oavsiktligt bidragit till en samhälllig uppdelning mellan dem som har resurser att förändra miljön, och dem som saknar resurser och därmed tvingas att acceptera det som andra beslutar. Detta bidrar till och förstärker en social ojämlikhet. Traditionella designmetoder begränsar vissa gruppers handlingsutrymme samtidigt som andra ägnar sig åt slöseri och överflöd. Den globala befolkningstillväxten och den ökande urbaniseringen förstärker denna problematik ytterligare. Situationen kräver därför ett skyndsamt agerande för att främja en social rättvisa och jämlikhet, såväl ur ett socialt som ur ett miljömässigt perspektiv. Med design kan vi främja rättvisa och jämlikhet, bygga motståndskraft och minska uppdelningen. Det krävs däremot av alla aktörer inblandade att ge stöd åt att skapa miljöer som förbättrar samhällets välbefinnande och hälsa (ibid.).

En ny modell för arkitektur och stadsplanering är baserad på värdeinkluderande design (VID) för att täcka den sociala jämlikheten och rättvisan (Harris et al. 2023). Angreppssättet uppmuntrar lokal samverkan för att tillsammans skapa inkluderande miljöer i syfte att främja grön arkitektur, stärka hållbar ekonomisk utveckling och bevara naturliga resurser. Målen för social inkludering tillsammans med grön design utgör några grundläggande värden i varje design- och planeringsprocess som kan räknas som inkluderande design (ibid.).

De grundläggande dimensionerna för den översiktliga socialrättvise-modellen av Meerow et al. år 2019, utvidgas till den nyare modellen (Harris et al. 2023). Den nya modellen medtar värdena från VID ramverket och utgör 'Value-inclusive design modell' som tillsammans med 5 värden understryker inkludering och social rättvisa:

1. **Identitet** – Formas av grundläggande mänskliga behov, värdighet och acceptans för olika sätt att leva. Den handlar också om förståelse för människors kunskap, bakgrund och deras sociala, fysiska, psykiska och andliga behov. Med en identitet kan människor vara sig själva utan rädslan att bli dömda.
2. **Placering** - Är förknippad med att minska misstro och anonymitet i både privata och offentliga miljöer. Det är en viktig grund för ett hälsosamt liv. Placeringen fokuserar på relationer, deras omfattning och betydelse och hur de kan stärkas för att främja en bättre hälsa och ökad livskvalitet
3. **Tillgänglighet** - Människor och icke-mänskliga aktörer ska ha tillgång för att en plats ska räknas som tillgänglig. Tillgänglighet handlar om hur man utformar en plats och hur enkelt det sedan är att använda denna. Tillgången till i detta fall landskapsarkitektoniska resurser bidrar till en rättvis fördelning av resurser.

4. **Empati** - Är ett centralt värde för välbefinnandet. Att inkludera behov utgör grunden för design, och empati erkänner behovet av förståelse för samexistens mellan alla levande varelser. Detta är en förutsättning för att samskapa offentliga miljöer.
5. **Transformation** - Fokuserar på att skapa långsiktiga och positiva samhällsförändringar (Som en knutpunkt för innovativa lösningar).

Inkluderande design innebär att eliminera diskriminerande områden, vilka kan vara faktorer som begränsar långsiktigt, kortsiktigt, temporärt, fysiskt eller emotionellt (Harris et al. 2023). Det handlar inte heller om att skapa en produkt som passar alla, utan modellen är till för att utveckla flera metoder för att alla ska kunna ta del av en upplevelse eller känna delaktighet. På så sätt kan inkluderande design möta alla omständigheter och omforma den befintliga miljön för att överträffa dess exkluderande egenskaper (ibid.).

Frågan angående hur hälsosam urbanism ska hantera hälsoeffekter till följd av ökade demografiska skillnader och miljöförstöring samt beslut kring design och planering av stadsdelar ligger i en grundläggande förändring (Harris et al. 2023). Från faserna av design och planering till användning tenderar den konstruerade miljön att exkludera och missgynna barn, äldre, kvinnor, personer i fattigdom, personer med funktionsvariationer och andra grupper. Detta medför sociala, hälsorelaterade och andra konsekvenser som i själva verket går att förebygga. Trots att detta inte är en ny företeelse blir det snabbt prioriterade områden inom praktiken och forskningen för den byggda miljön, men ofta utan empati för målen med jämlika, hållbara, hälsosamma och inkluderande miljöer (ibid.).

3.6 Agenda 2030

Den 25 september 2025 antog FN:s medlemsstater att jobba mot en hållbar värld genom 17 globala mål, vilka ska strävas efter att uppnås till 2030 (Regeringskansliet 2026). Målen i Agenda 2030 ska vägleda oss mot en hållbar och rättvis framtid, genom bland annat mål 3; *God hälsa och välbefinnande*, mål 10: *Minskad ojämlikhet*, mål 11; *Hållbara och inkluderande städer och samhällen*, samt mål 15; *Ekosystem och biologisk mångfald* (UNDP 2024a; UNDP 2024b; UNDP 2024c; UNDP 2024d).



Figur 17. Mål 3: God hälsa och välbefinnande; Mål 10: Minskad ojämlikhet; Mål 11: hållbara städer och samhällen; Mål 15: Ekosystem och biologisk mångfald (Globalamalen 2023).

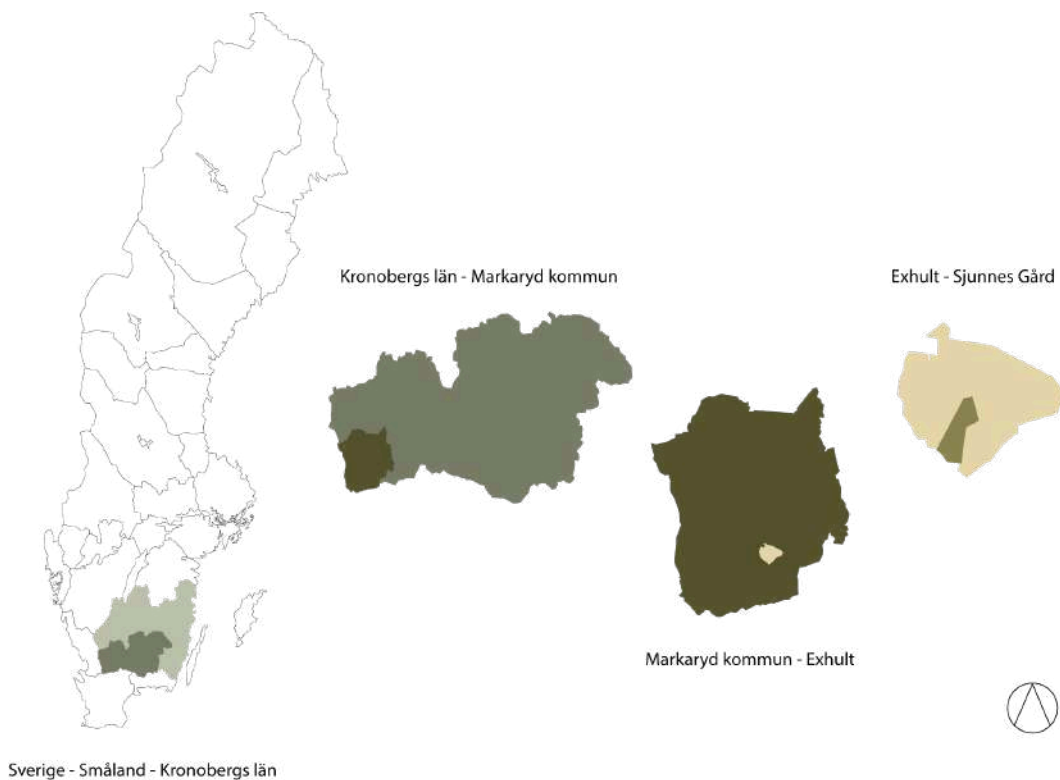
Att etablera grön omsorgsgårdar runt om i Sveriges kommuner för personer som till exempel faller utanför arbetsmarknaden, har svårt att tillbringa 5 dagar i skolan, eller lever med psykisk ohälsa, bidrar till att uppnå mål 3 och 11 i Agenda 2030. Genom att skapa en trygg arena på gården och ge meningsfull sysselsättning för olika individer, gör det att individer med olika behov blir inkluderade i samhället, samtidigt som det främjar deras hälsa och välbefinnande att vara engagerade och delta i

olika aktiviteter på gården. Etablering och restaurering av äng kan dessutom förhöja välbefinnandet samtidigt som de bidrar till delmål 15.1, vilket innebär att bevara och restaurera ekosystem (UNDP 2024d). Det främjar även delmål 15.5 eftersom restaurering av äng skyddar biologisk mångfald. Delmål 15.9 kan också främjas eftersom ängens viktiga ekosystem och biologisk mångfald integreras i lokal förvaltning (ibid). De bidrar även till delmål 11.4 som innebär att skydda världens natur- och kulturarv (UNDP 2024c). Inkluderande design kan särskilt räknas in under delmålen 10.02 och 10.03 . Delmål 10.02 handlar om att aktivt främja ekonomisk, politisk och social inkludering för alla människor (UNDP 2024b). Delmål 10.03 kompletterar detta mål genom att samtidigt representera värdet av att utrota diskriminering och säkerställa allas lika rättigheter genom att samhälleligt främja åtgärder för och avskaffa det som hindrar denna utveckling. Med ledorden “Leave No One Behind” belyser mål 10 vikten i arbetet för ett samhälle där ingen i utvecklingen lämnas utanför (ibid.). Att jobba med inkluderande design i naturmiljöer stöder delmål 11.7 som belyser vikten av att skapa trygga och omfattande grönområden för alla (UNDP 2024c). Ett samhälle som inkluderar allas lika möjligheter och rättigheter oberoende av exempelvis etnicitet, kön, religion, ålder, funktionsvariation eller annan ställning är ett jämlikt samhälle (UNDP 2024b). Jämlikhet främjar människors möjlighet att påverka och delta i samhällsutvecklingen och minskar risken för konflikter (ibid.).



4. Sjunnes Gård

Fallstudien tar med läsaren på en resa genom Sjunnes Gård och dess historia. Olika analyser och intervjuer kommer att presenteras. Analyserna är förankrade i litteraturstudien om äng och miljöpsykologi för att ta reda på hur gårdens sociala, ekologiska och ekonomiska värden kan utvecklas.



Figur 18. Sjunnes Gård i relation till dess större sammanhang.

4.1 Förr, nu och i framtiden



I den lilla byn vid namn Exhult, strax utanför Markaryd centrum, ligger den tidigare benämnda

Nämndemansgården. Namnet härrör från att gården en gång ägdes och brukades av en nämndeman, en förtroendevald bisittare för domare i landsbygdens rätt (Andreasson 2026, muntlig). Idag är gården känd som Sjunnes gård, uppkallad efter den man som senast ägde gården och som länge fick kalla det sitt familjehem.

Figur 19. Exhult 1940, bild över skolan och ett litet lekhus. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.

Sedan 1500- talet har Exhult funnits utmärkt på kartor, detta bekräftar Graneskog (1956) i sin artikel publicerad i tidningen *Jul-i-Göinge*. Artikeln skildrar bland annat de gårdar som brändes ner av danskar och hur laga skifte förändrat Exhults samhällsstruktur på 1850-talet, samt hur livet i byn såg ut på 1800-talet fram till början av 1900-talet. Exhult var lik andra småbyar i Sverige under 1800-1900-talet (ibid.). I byn fanns totalt 8 gårdar (Jonsson 2008a) som år 1928 fick sällskap av en skola (Andreasson 2026, muntligt). Innan dess fick barnen, enligt Andreasson (2026), gå till grannbyn Vekaboda längs skogsvägen.



Människorna som tidigare levde i byn brukade jorden genom odling i åkerlandskapet och röjning i skogslandskapet, vilket ofta försvårades av den stenbundna marken (Graneskog 1956; Jonsson 2008a). Männen i byn hade då och då sammanträden, så kallade åldermansgillen, där de pratade om bygdens utveckling (Andreasson 2026, muntligt). Vid åldermansgillet fick varje hemmansägare bränna in egna initialer på Exhults så kallade Sankknob, en liten rektangulär träkloss (ibid.). Idag är Sankknoben en forntida minnessak som vittnar om en svunnen tid.

Figur 20. Sankknoben tillhörande Roland Andreasson. En av dess fyra sidor. FOTO: Roland Andreasson (2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.



En liten bäck vid namn Kyrkbäcken kom att bli en viktig del av byn. På sin färd genom Exhult och vidare ut i Getesjön fanns ett fall vid gränsen till Misterhult. Här byggdes en sågmölla för att utnyttja den kraft som vattnet gav (Axelsson 2008b). Sågen fick namnet Exhults byasåg som baserades på dess ständiga användning och goda funktion vid hög vattenföring i fallet. För att säkerställa att vattentillgången var god byggdes en damm med intentionen att fungera som en vattenreservoar (ibid.).

Figur 21. En vägg av den gamla sågmöllan, vars plankor blivit sågade före år 1890. FOTO: Roland Andreasson (2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.

Mycket hände i bygden på denna tid. Det eldades, bakades bröd, stenar röjdes från åkrarna och hus byggdes av timmer (Graneskog 1956). Det fanns till och med en smed i byn vid namn Lars Larssons som, med sin smedja, tillverkade bland annat järnkistor och järnplåtar (Andreasson 2026, muntlig). Precis som i andra byar förekom sagor och myter. I ett område inom Exhult, nära gränsen till Vekaboda, trodde man förr att troll bodde bakom en särskild sten. Stenen har länge kallats Trollklacken (ibid.).



Figur 22. Trollklacken. FOTO: Roland Andreasson (2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.



En annan sten som fått sitt namn ur en visserligen sann berättelse är Vargastenen. Det beskrivs att klockaren (ansvarig för klockringningen i kyrkan), under sin vanliga promenad genom skogen, en gång möttes av en varg (Wikström 1953). Med sin bössa lyckades han inte få till ett dödande skott. I panik sprang klockaren upp på en stor sten samtidigt som han fäktade med bössan runt om sig. Efter många om och men fick han ett bra slag som dödade vargen, och sedan dess har stenen kallats för Vargastenen (ibid.).

Figur 23. Vargastenen i Exhult. FOTO: Roland Andreasson (2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.

Före laga skifte låg gårdarna i Exhult nära varandra, och man hjälptes åt att bruka landskapet (Graneskog 1956). I byn fanns en stark gemenskap där man var beroende av varandra. På denna tiden fanns en så kallad ålderman som i en ledande roll var delaktig i planering för djuren, skogen och åkrarna. Men med den nya jordreformen - laga skifte - styckades åkerlandskapet upp. Bönderna var tvungna att flytta från byarna till nya tilldelade marker. Detta resulterade i ett mer självständigt liv, där varje hushåll själv fick klara sig på det som fanns att få från den mark man blev tilldelad. Att vara bonde innebar ett hårt liv. Hela dagarna bestod av arbete, från tidiga mornar till sena kvällar. Sjunnes Gård var den större och välbärgade gården i Exhult. Under 1800-talet genomgick gården en ombyggnad som utmynnade i en mer modern stil med en fasad av röd träpanel (ibid.).



Figur 24. BILD 1 (vänster): Gamla boningshuset på Sjunnes Gård före 1922, innan ombyggnation. Målning: Okänd. FOTO: Roland Andreasson (2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson. BILD 2 (höger): Boningshuset (privata huset) på gården idag (Stålbrand 2026).

Trots svåra livsförändringar var livet i Exhult gott ställt under 1800-talet (Graneskog 1956). Ven under nödåret i Markaryd år 1868-1869 hade man bra förbindelser till Skåne, och när maten hemma var skralt fanns möjlighet att åka till kornboden. En del människor i bygden startade med vävskedstillverkning som blev en viktig binäring för ekonomin att gå runt. Byns ekonomi stärktes av torvströfabriken (ibid.).

Kontakten mellan Exhult, andra bygder och Markaryd köping var god. Mitt i Exhult samlades folk från de olika grann-bygderna (Sånna, Vekaboda, Misterhult och Timsfors) för att åka skridskor på vintern (Axelsson u.å.). I Markaryd fanns en gästgivargård där det ibland hölls marknader. På marknaderna fanns stora häst- och kohandlare, godis och olika hantverk. Dit tog människor sig vanligen med häst och vagn. För att hämta sin post tog man postgången till grannbyn Axhult (ibid.). I Axhult fanns det lådor med post för varje fastighet (Jonsson 2008c). Bland gårdarna i Exhult turades man om att veckovis hämta posten. En gång i veckan, kl. 16.00, begav sig en person från gårdarna till Axhult för att sedan återvända någon timme senare. På vägen till Axhult behövde tågräls och 8 grindar passeras, och ibland försvårades färden när hästar eller kor stod i vägen för att bli hämtade. Ibland kunde väntan på tågen bli lång, speciellt under vintern. Vid sådana tillfällen besökte man ibland affären i Axhult för att köpa sig något gott (ibid.).

Till slut kom sekelskiftet och 1900-talet till Exhult och Markaryd. Vägarna renoverades för biltrafiken och det blev allt vanligare för yngre att söka sig till orter som hyste andra företag (Graneskog 1956). Men trots att invånarna minskade var Exhult fortfarande en av de mest befolkade byarna i Markaryd (ibid.). Det fanns en drivmedelsindustri i Exhult som producerade gengasved (Jonsson 2009). Detta såldes som drivmedel för bilar under andra världskriget. Industrin var aktiv under åren 1940-1946. För att tillverka gengasved användes en speciell maskin som sågade och klöv ved i 5x5 cm bitar (ibid.). Graneskog (1956) beskriver i artikeln hur Exhult trots moderniseringen fortsatte att präglas av en idyllisk miljö med röda gårdar och sinnliga lövängar. Under den här tiden fick Nämndemansgården nya ägare genom arvtagare fram till 1909 efter att Axel Svensson köpte gården (Andreasson 2026, muntligt).

Huset byggdes om och ladugården renoverades medan marken, åkerlandskap och skogen brukades som vanligt (Graneskog 1956). År 1968 ärvde Sjunne Axelsson gården och bodde där tillsammans med sin bror och syster, Erik Axelsson och Karin Axelsson. Sjunne drev gården och brukade skogen samt åkrarna på det gamla sättet, med häst som dragdjur och kor som boskapsdjur (ibid.). På bilderna nedan kan man se hur Sjunne plogar åkrar med hjälp av hästkrafter. Höet från ängar kördes med häst och vagn till ladugården där det skulle förvaras. Det finns även bilder på när Sjunne planterar granar och gödslar åkrarna för hand.



Figur 25. Sjunne som plogar marken med häst - 1980, Exhult. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026) Med tillstånd av © Roland Andreasson.



Figur 26. BILD 1 (vänster): Sjunne sprider gödsel på ängen. BILD 2 (höger): Sjunne planterar gran. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.



Sjunne torkade höet på ett traditionellt sätt med hjälp av slanor (Andreasson 2026, muntligt). Slanor var träpinnar som användes till torkning av hö. Konstruktionen av träpinnar kunde se ut på skilda sätt. Hos Sjunne dokumenterades metoder för torkställningar med hässjor eller havreneker. På hässjor hängde man höet på liggande slanor. Havreneker var en enklare konstruktion bestående av en ensam torkställning med stående slanor. På dessa fästes höet i mindre mängd (ibid.).



Figur 27. En hässja och havreneker på Sjunnes mark. Bilderna avslöjar vart äng eller vall tidigare förekommit på gården. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.



Figur 28. BILD 1 (vänster): Sjunne lägger upp hö från ängen. BILD 2 (höger): Slanor förvarades vanligen lutade mot ett träd i närheten av ängen. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.

På 60-talet införskaffade Sjunne en gammal traktor (Andreasson 2026, muntligt). Bilderna nedan visar hur Sjunne använde traktorn, bland annat till att sprida höet på ängen med syftet att torka det snabbare samt till att dra den hölastade vagnen.



Figur 29. BILD 1 (vänster): Sjunne kör sin traktor med hövändare för att det nyslagna höet ska torka snabbare. BILD 2 (höger): Sjunne med ett hölass. FOTO: Okänd. (Andreasson 2026). Med tillstånd av © Roland Andreasson.

Sjunne bodde på Nämndemansgården tillsammans med Erik och Karin fram till 2011/12 (Andreasson 2026, muntligt). Därefter bodde han ensam på gården fram till han hamnade på vårdhem. Gården stod tom tills Sjunne dog, 95 år gammal, år 2020. Han testamenterade gården till hembygdsföreningen i Markaryd eftersom hans syskon gått bort och han själv inte fått några barn (ibid.).

Några år senare, 2022, såldes gården till Andreas och Natalie Takvam (Andreasson 2026, muntligt). Natalie är grundaren av IRIS (Takvam 2026, muntlig). Idag bedriver paret gården genom ett projektstöd från Leader Linn och med hjälp av IRIS-verksamheten, som ska främja barn och ungas psykiska välmående. Andreas och Natalies vision är att gården ska bedrivas som en daglig verksamhet för individer som riskerar att bli hemmasittare eller falla utanför arbetsmarknaden i Markaryd. Målet är att gården och de deltagare som är med och brukar den på traditionellt sätt, tillsammans med deltagare på Caf IRIS, ska ingå i ett cirkulärt tänkande. I cafverksamheten ska råvaror som odlas och föremål som byggs på gården användas och/eller säljas (ibid.).

4.2 Analyser

Analyserna utgörs dels av historiska kartor, för att se hur markanvändningen på Sjunnes Gård har förändrats över tid; dels av en inventering av gårdens användningsytor; dels av en miljöpsykologisk platsanalys med förankring i ART och miljöstöds pyramiderna. Avsnittet avslutas med att presentera möjliga platser för potentiella ängar och med en intervjuanalys.

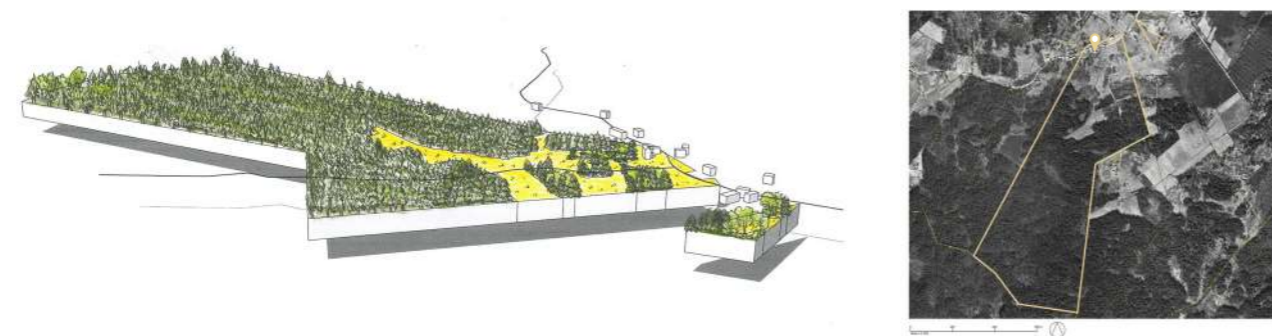
4.2.1 Historiska kartor

Sjunnes Gård är en historisk plats som har funnits i flera hundra år. Nedan presenteras en historisk analys över markanvändningen på gården från mitten av 1900-talet till nutid. Äldre kartor från 1853 och 1935 går att finna i bilaga 2. De ekonomiska kartorna i bilaga 2 kompletterar den historiska analysen genom att påvisa vilka öppna marker som har brukats under tidigt och sent 1900-tal.

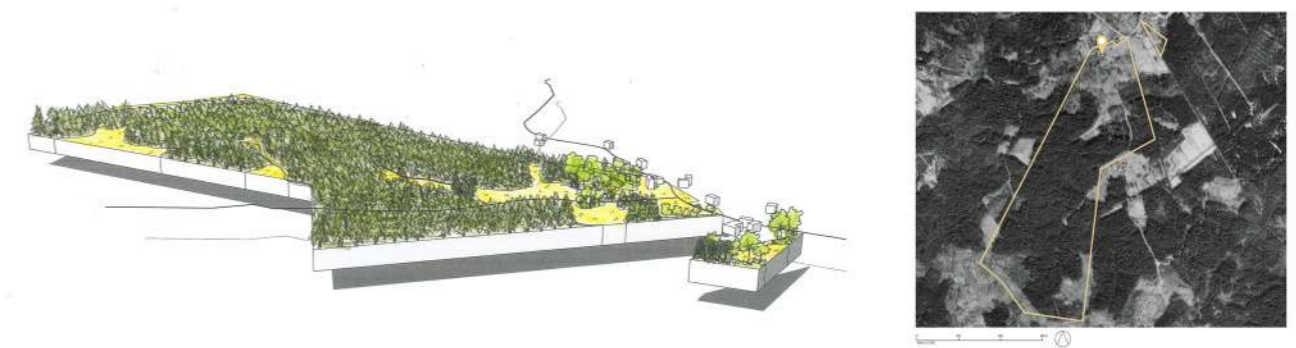
Illustrationerna och de tillhörande flygbilderna visar relationen mellan skog och öppen mark vid samma tidpunkt (se figur 30-33). Flygbilden förtydligar fastighetsgränsen för Sjunnes Gårds dåtida och nutida ägor. I analysen syns hur skogen och den öppna marken förändrats över tid. Från år 1960 - 2026 har strukturen och landskapet varierat till följd av skogs- och åkerbruk. Analysen visar att en majoritet av gårdsfastigheten varit skog. Det visas även att de öppna marker som användes för bete och åkerbruk alltid legat nära gårdens byggnader. Minst skog (från de årtalen som har analyserats) har det historiskt sett varit mellan åren 1975-2000. När orkanen Carola drabbade Sverige år 1999 förstördes stora mängder skog (Takvam 2026). Detta kan förklara de nya öppningarna i landskapet som framträder i kartan från år 2000.

De historiska analyserna har bidragit med att identifiera vilka ytor som tidigare brukats och hållits öppna. Detta har varit viktigt för att lokalisera potentiella platser där ängsmark kan etableras eller anläggas.

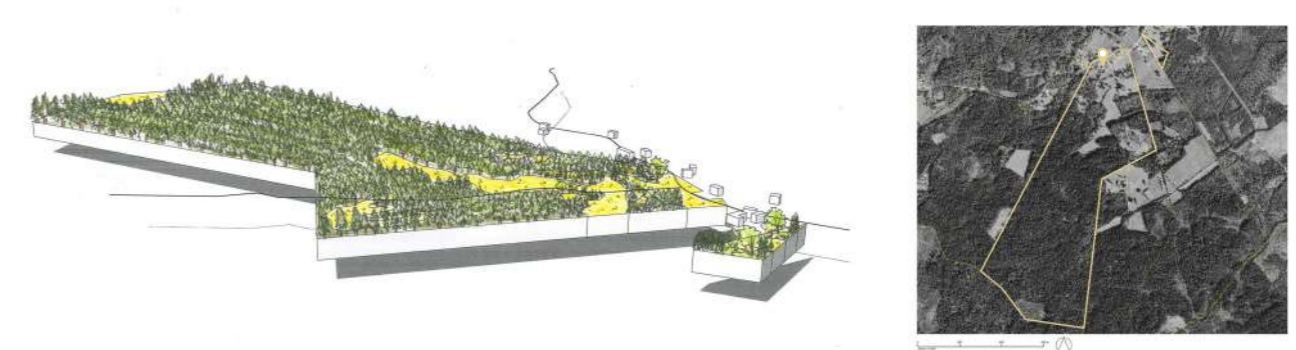
Gul pinn inom varje flygbild markerar det privata huset på gården.



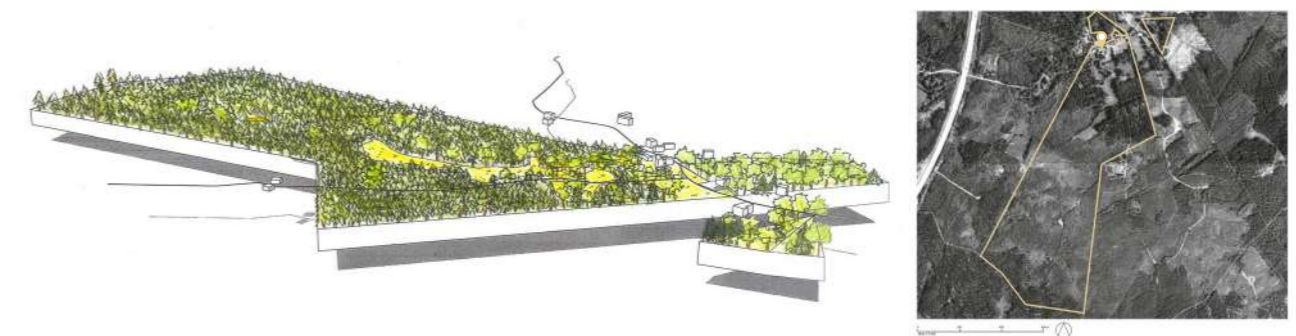
Figur 30. Illustration och tillhörande flygbild över Sjunnes gård år 1960. Den öppna marken är nära byggnaderna. Karta: © Lantmäteriet (1960).



Figur 31. Illustration och tillhörande flygbild över Sjunnes Gård år 1975. Här kan man se en förändring av mängden skog och öppen mark. En del skog har försvunnit längst till höger av illustrationen, men tillkommit närmare gården. Karta: © Lantmäteriet (1975).



Figur 32. Illustration och tillhörande flygbild över Sjunnes Gård år 2000. I denna karta syns det att öppna fläckar i skogen har tillkommit, samtidigt som den öppna ytan längst till höger återfått sitt trädskikt. Karta: © Lantmäteriet (2000).



Figur 33. Illustration och tillhörande flygbild över Sjunnes Gård år 2026. Idag finns mestadels skog inom fastighetsgränsen. Detta kan vara en följd av att den öppna marken upphört att brukas som åker och äng. Karta: © Lantmäteriet (2026).

4.2.2 Platsanalys

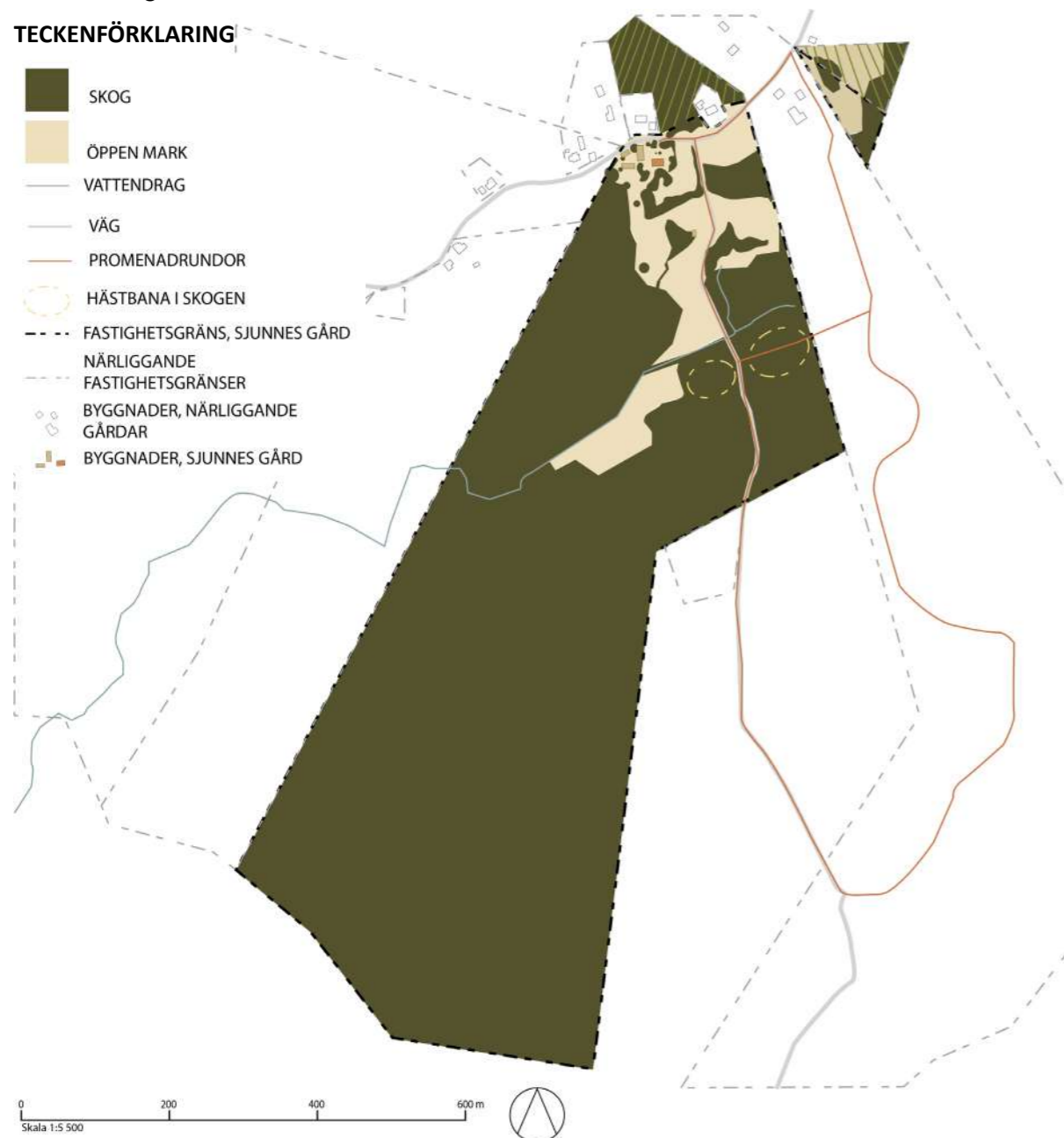
I det här avsnittet lär man känna gårdens nutida karaktär och användning. Med stöd av ART och miljöstödspyramiden belyses även de egenskaper som för platsen anses återhämtande och sociala. Analyser utgörs av nutida bilder och illustrationer i plan. Avslutningsvis presenteras en analys över gårdens potentiella ytor för etablering av äng.

4.2.2.1 Inventering av gårdens ytor och användning idag

Sjunnes Gård omfattar idag cirka 140 hektar mark, varav större andel utgörs av skog och resterande av öppen mark. Majoriteten av de öppna markerna används som hästhagar medan övriga öppna marker inte används eller sköts. I anslutning till gården finns en promenadrunda som nyttjas av både personal och deltagare samt två hästbanor som används för hästräning. Den streckade marken i figur 34 tillhör ursprungligen inte Sjunnes Gård. Markerna har trots allt tagits med i fallstudien mot bakgrund av en önskan att inkludera dessa i utvecklingsförslaget, då de idag har samma ägare.

TECKENFÖRKLARING

-  SKOG
-  ÖPPEN MARK
-  VATTENDRAG
-  VÄG
-  PROMENADRUNDOR
-  HÄSTBANA I SKOGEN
-  FASTIGHETSGRÄNS, SJUNNES GÅRD
-  NÄRLIGGANDE FASTIGHETSGRÄNSER
-  BYGGNADER, NÄRLIGGANDE GÅRDAR
-  BYGGNADER, SJUNNES GÅRD



Figur 34. Dagens markanvändning på hela fastigheten (140 hektar) (2026).



Figur 35. Dagens användningsytor på gården (2026).

Gården består av fyra byggnader, två är ladugårdar som används till förvaring av diverse material, en byggnad används inom IRIS-verksamheten och den sista utgör det privata huset. I dagsläget står det privata huset oanvänt i väntan på renovering. I byggnaden för IRIS verksamheten finns verkstad, sadelkammare samt ett gemensamt utrymme för frukost, lunchraster och hantverk. I anslutning finns ett provisoriskt toalettåsar som även det väntar på att bli utbytt mot ett renoverat alternativ inomhus i verksamhetshuset. På andra sidan av verksamhetshuset finns en populär sittyta. Går man därifrån i riktning mot den närmaste hästhagen, finns en eldstad med stockar som bänkar, placerade runt en cirkulär grill. Bredvid det privata huset finns plats för hästarna att ställas när tiden är inne för dem att skos eller göras i ordning. På framsidan av det privata huset finns det även pallkragar för gemensam odling. Förutom byggnadsverk inom gårdens mest sociala ytor, finns ett vindskydd i en av hästhagarna som deltagare tillsammans med personal på gården har byggt.

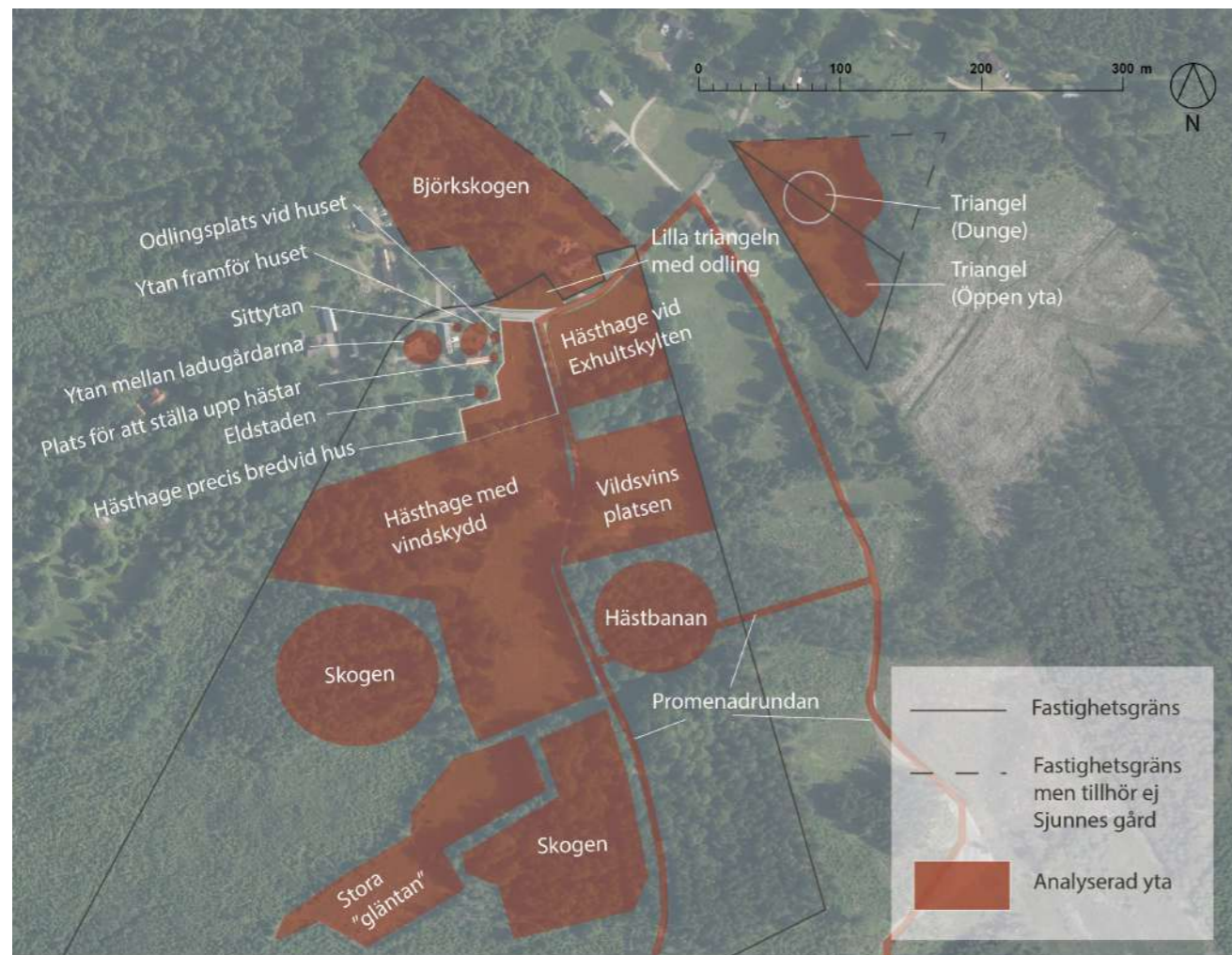


Figur 36. Sadelkammaren, verkstaden och verksamhetshuset som inkluderar det gemensamma utrymmet med kök (Stålbrand & Tretonius 2026).

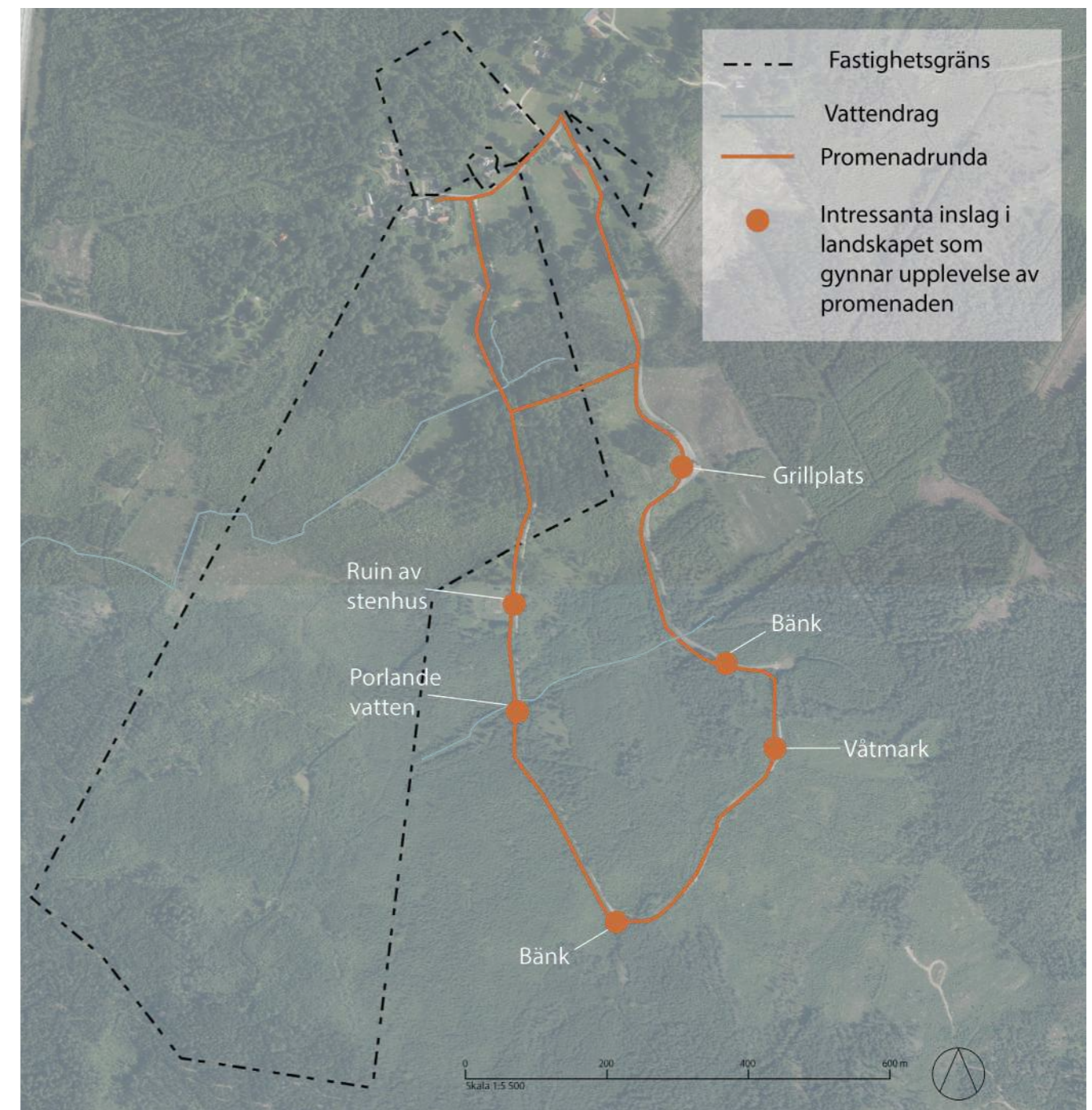
4.2.2.2 Möjligheter på platserna m.h.a Miljöstödspyramiden och ART

För att identifiera nutida rekreativa, sociala och aktiva ytor på Sjunnes Gård gjordes en platsanalys med ART och miljöstödspyramiden, över de mest använda platserna samt de platser som har potential att skapa mervärde för gårdens verksamhet. I figur 37 och 38 ges det en överblick på de ytor som inkluderats i analysen. Resultatet presenteras med bilder på platserna följt av kortare beskrivning av möjligheter, med mål att bli mer inkluderande och tillgängliga för rekreativa eller sociala ändamål.

Gemensamt för de flesta platser, förutom vissa skogspartier, hästbanan och södra delen av promenadrundan, är den konstanta närvaron av buller från motorvägen. Vad som skiljer platserna åt är bullrets intensitet. Promenadrundans sydligaste del sticker ut, som den plats där ljudet förekommer väldigt svagt eller inte alls. Ljudet gjorde att uppskattning av de återhämtande kvaliteterna sänktes på de platser där det var som mest påtagligt. Buller bidrar negativt till den rofyllda känslan som behövs för återhämtning. Det motverkar även strävan att avlägsna sig från stressfyllda miljöer.



Figur 37. Karta över områden i platsanalysen med miljöstödspyramiden och ART (2026).



Figur 38. Karta över analyserad promenadrunda med intressanta inslag längs med rundan som förbättrar upplevelsen av promenaden.

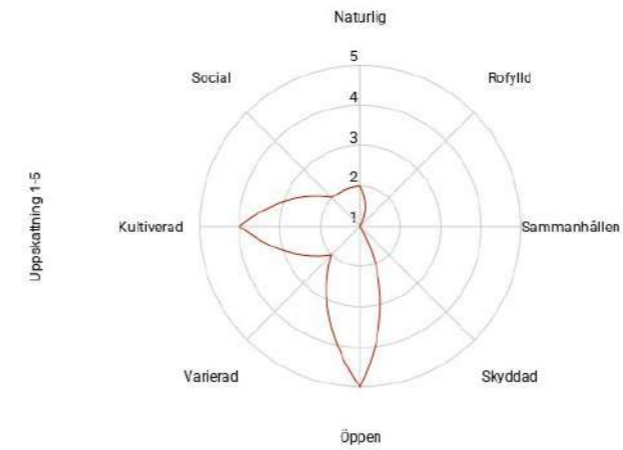
4.2.2.2.1 Lilla triangeln med odling



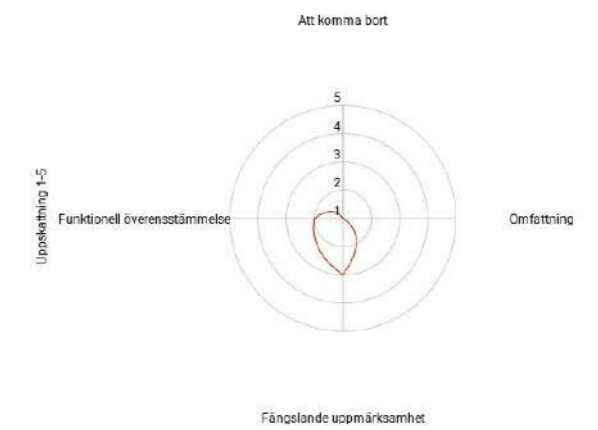
Figur 39. Lilla triangeln med odling (Stålbrand 2026).

Möjligheter på platsen: Platsen har möjlighet att bli mer social och fascinerande med etablering av äng runt odlingen. Detta kan gynna biologisk mångfald och en varierad pollinering av odlingen. Här kan en äng bidra till att platsen inte bara upplevs som en arbetsyta, utan även som en plats för rekreation, främst på sommaren. Andra värden och kvaliteter som naturlig, rofylld och fångslande uppmärksamhet hade också ökat. Dessutom hade äng förstärkt känslan av kulturarv med tanke på dess tidigare betydelse för Sjunnes Gård. En bänk kan placeras vid en passande plats för den som behöver pauser under arbetets gång.

8 upplevelsevärden - Lilla triangeln med odling



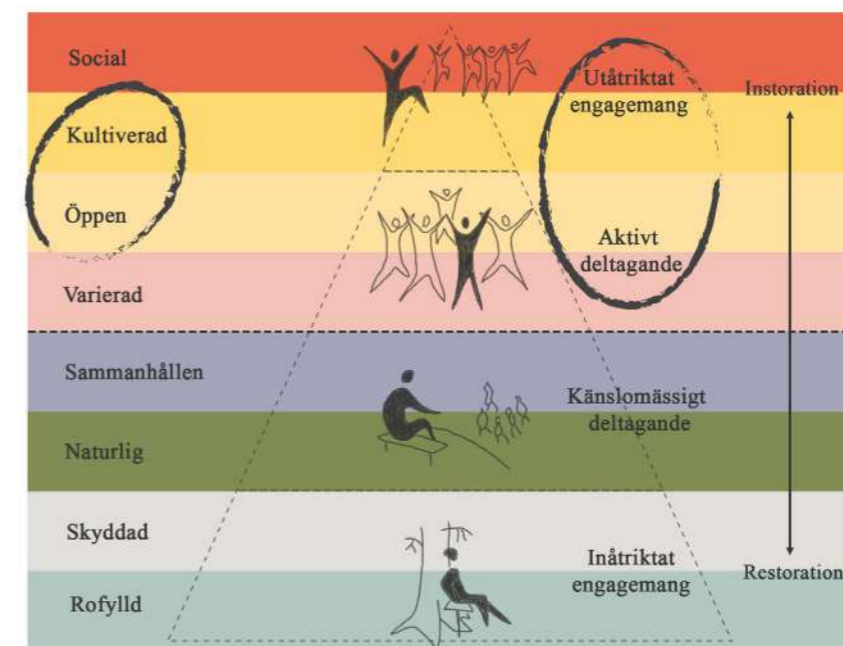
ART - Lilla triangeln med odling



Figur 40-41. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Lilla triangeln med odling". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg, men något högre på fångslande uppmärksamhet eftersom fågelsång, annat djurliv och vegetation är närvarande på platsen vilket ens sinne kan bli lockad av.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen lämpar sig bäst till aktivt deltagande eller utåtriktad engagemang, eftersom de får högt på kvaliteter som kultiverad och öppen.



Figur 42. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Lilla triangeln med odling". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

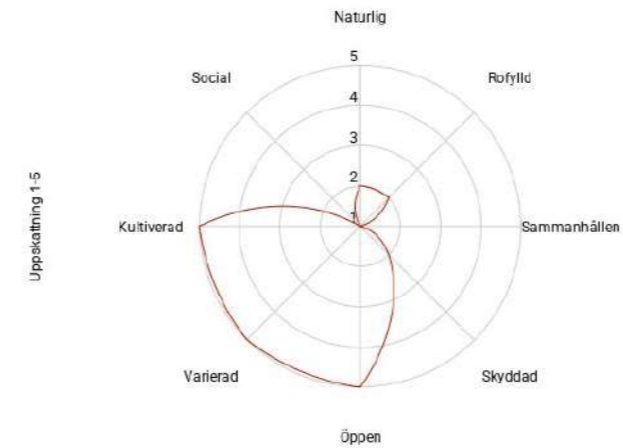
4.2.2.2 Hästhage vid Exhultskylten



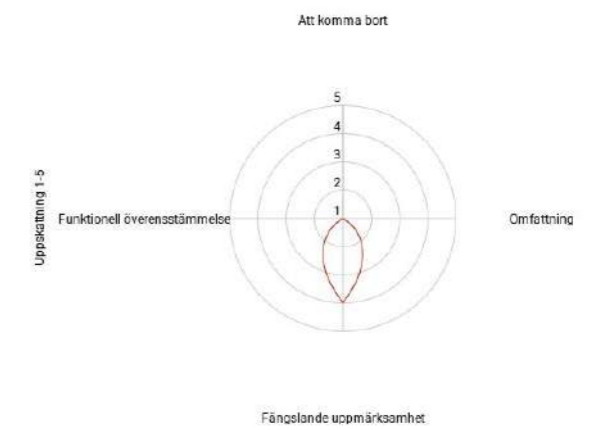
Figur 43. Hästhage vid Exhultskylt (Stålbrand 2026).

Möjligheter på platsen: Etablering av äng kan skapa en naturligare upplevelse som sedan kan efterarbetas med hjälp av hästarna. Med chans för varierad användning och därmed varierat utseende kan en dynamisk uppskattning förekomma. Detta kan bidra till mer engagemang, mening och fascination. Att ha äng på fler ställen närmare gården, där flest människor rör sig, kan generera en mer sammanhållen och effektiviserad verksamhet. Den här platsen är inte till för någon riktad aktivitet utan för spontan användning, där lusten av att sätta sig inom hästhagen kan infalla när man själv behagar.

8 upplevelsevärden - Hästhage vid Exhultskylten



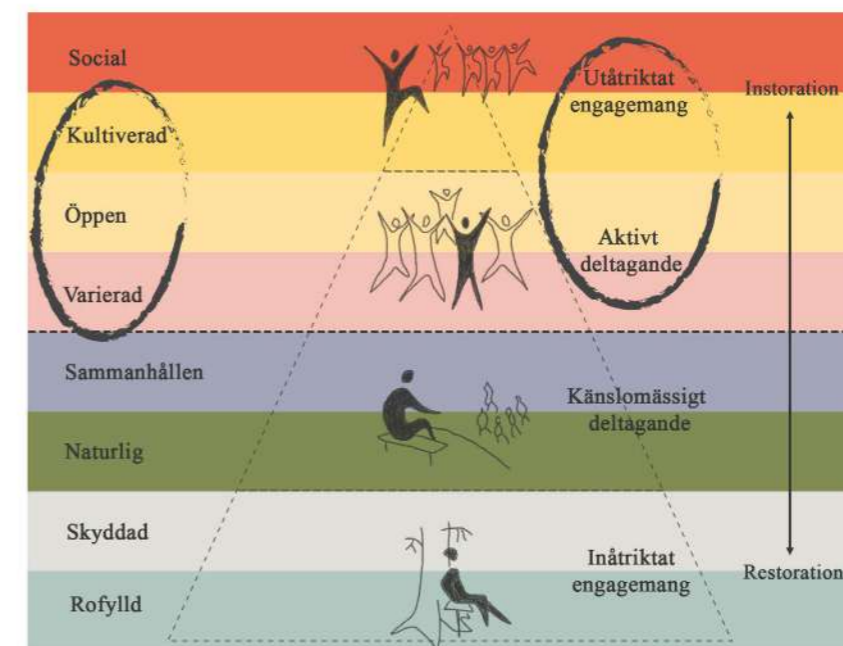
ART - Hästhage vid Exhultskylten



Figur 44-45. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhage vid Exhultskylt". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg, men högt värde på fångslande uppmärksamhet på grund av olika element som djurliv, vatten, stenmur och vegetation.

Del av Miljöstödspyramiden: Den här platsen lämpar sig bäst till aktivt deltagande eller utåtriktad engagemang, eftersom de får högt på kvaliteter som kultiverad, öppen och varierad.



Figur 46. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästhage vid Exhultskylten". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

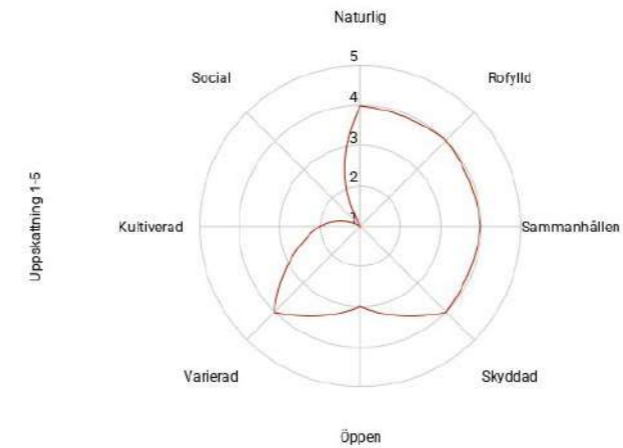
4.2.2.2.3 Triangel (Öppen yta)



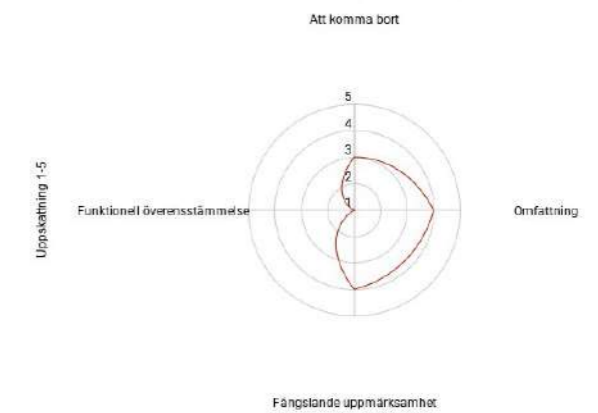
Figur 47. BILD 1 (upp): Entré in till Triangel med öppen yta och dunge. BILD 2 (ner): Triangelns öppna yta. (Stålbrand 2026).

Möjligheter på platsen: Platsen har goda förutsättningar för att erbjuda både sociala, lugna och rofyllda aktiviteter. Denna öppna plats kan inkludera en fruktträdsodling med äng för att öka fascination, den biologiska mångfalden och en rikare pollinering. Med hänsyn till individer med behov av inåtriktat engagemang eller känslomässigt deltagande kan en gunga sättas upp i ett avlägset och skyddande träd som erbjuder utsikt över platsen. I centrum kan en egenkonstruerad dansbana med tak rymma både aktiv dans och rofylld yoga. Platsen blir mer tillgänglig och välkomnande med en entré, som tillsammans med en stig i stenmjöl, kan leda en in och runt inom platsen. Detta föreslås med hänsyn till rullstolsburna personer.

8 Upplevelsevärden - Triangel (Öppen yta)



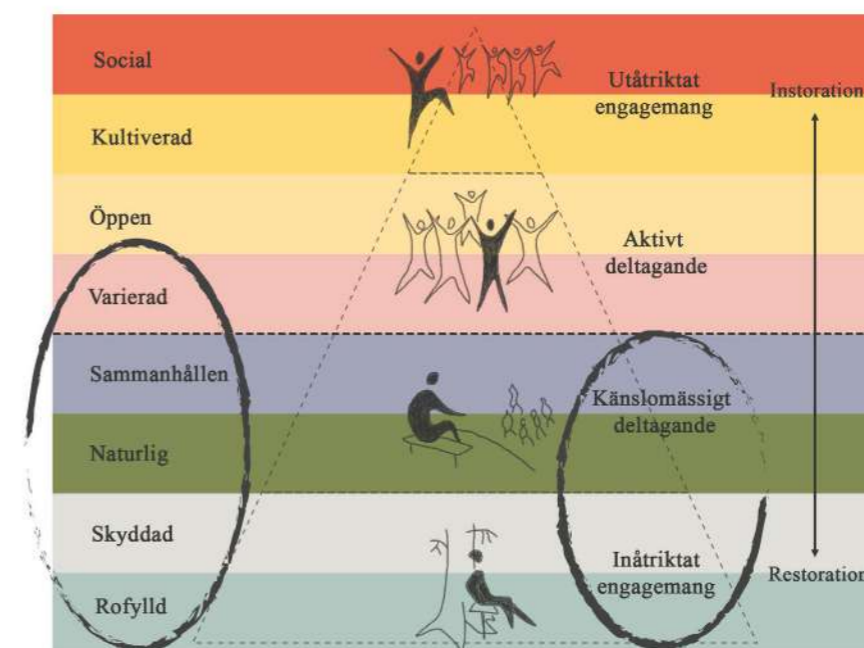
ART - Triangel (Öppen yta)



Figur 48-49. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Triangel (Öppen yta)". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Mellan. Det finns en känsla av att komma ifrån vardagsmiljöer och en ännu starkare känsla av att 'kliva in i en annan värld', men kontakten med omvärlden till gårdarna runt omkring samt bilvägen gör att platsen inte får den allra högsta uppskattningen. Fascination får nästan 5 i uppskattning på grund av närvaro av djurliv som fåglar, vilt och olika texturer i vegetationen, men fascinationen störs av livet runt om platsen.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen får högt i uppskattningen av kvaliteter som naturlig, rofylld, sammanhållen, skyddad och varierad. Därför lämpar sig platsen bäst till känslomässigt deltagande och inåtriktat engagemang för den individ som inte påverkas av att platsen är varierad.



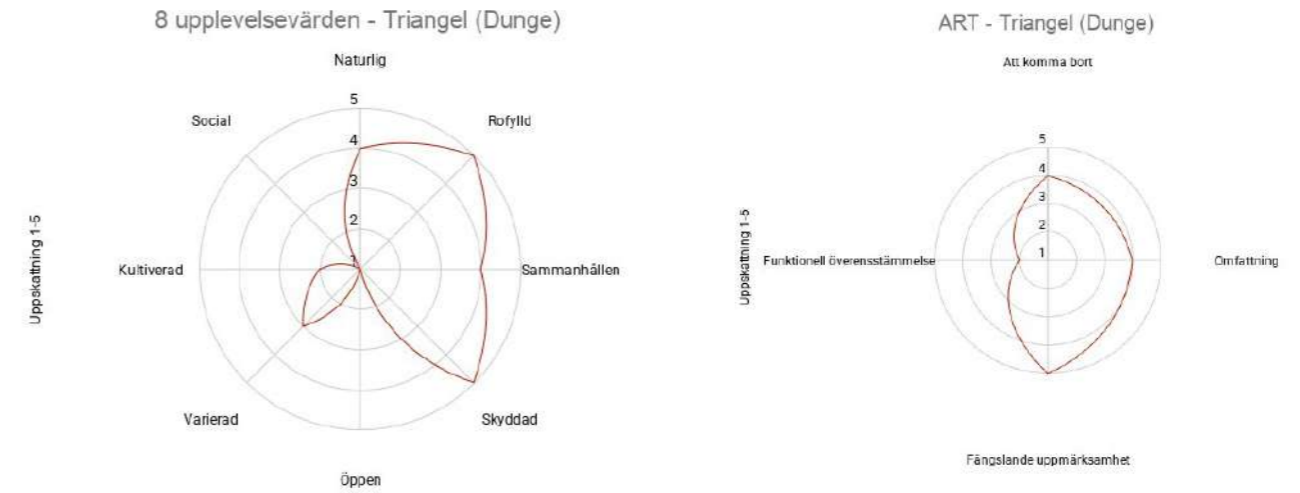
Figur 50. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Triangel (Öppen yta)". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.4 Triangel (Dunge)



Figur 51. BILD 1 (upp): Triangel (Dunge). En bra sten att sitta på medan man låter tankar vandra vidare med utsikt över den öppna ytan. BILD 2 (ner): Den öppna ytan. (Stålbrand 2026).

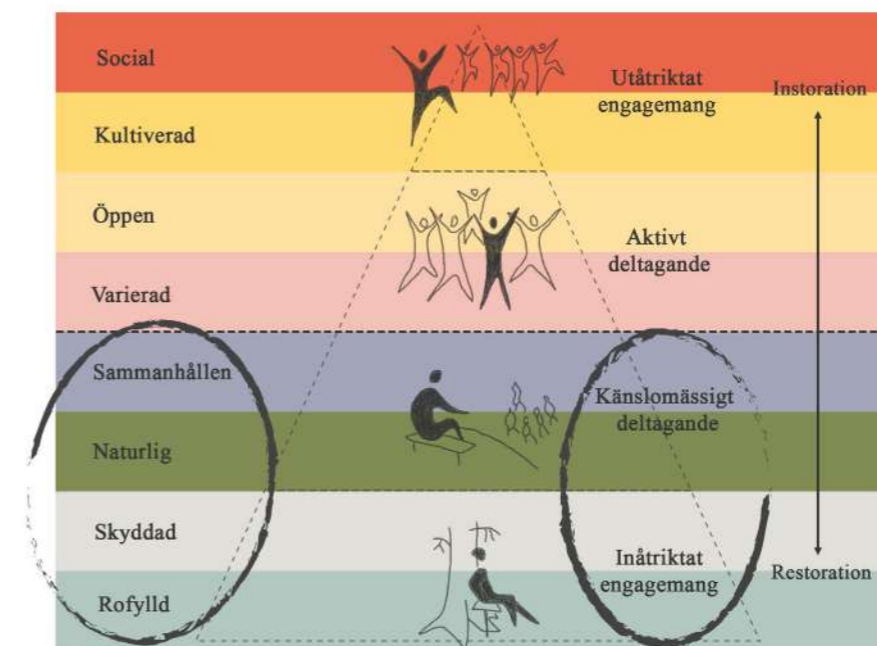
Möjligheter på platsen: Dungen har möjlighet att erbjuda en rofylld och skyddad plats där tankar tillåts flöda fritt med utsikt över den öppna marken. Platsen kan tillgängliggöras med en jordtrappa. Trappan kan främja känslan av att bjudas upp för att stanna i dungen. En bänk hade ytterligare bidragit till tillgängligheten och en välkomnande känsla. Att tillsätta fler stenar kan förstärka rummet och erbjuda fler spontana sittytter. Bänkar kan göra platsen mer inkluderande för individer som behöver funktionella sittplatser.



Figur 52-53. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av “Triangel (Dunge)”. Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Hög, men kompatibilitet på platsen är låg, eftersom den endast erbjuder sittplatser på låga stenar och kan främst användas av de som har möjlighet att ta sig upp och ner för en brantare terräng. Så länge vädret tillåter kan det vara enklare att bemästra detta.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen får högt på naturlig och sammanhållen, men högsta uppskattning är rofylld och skyddad kvalitet. Detta gör att platsen lämpar sig väldigt bra till inåtriktat engagemang och känslomässigt deltagande. För att vägleda en person upp till platsen kan man förstärka en stig genom att klippa en gång i det höga gräset.



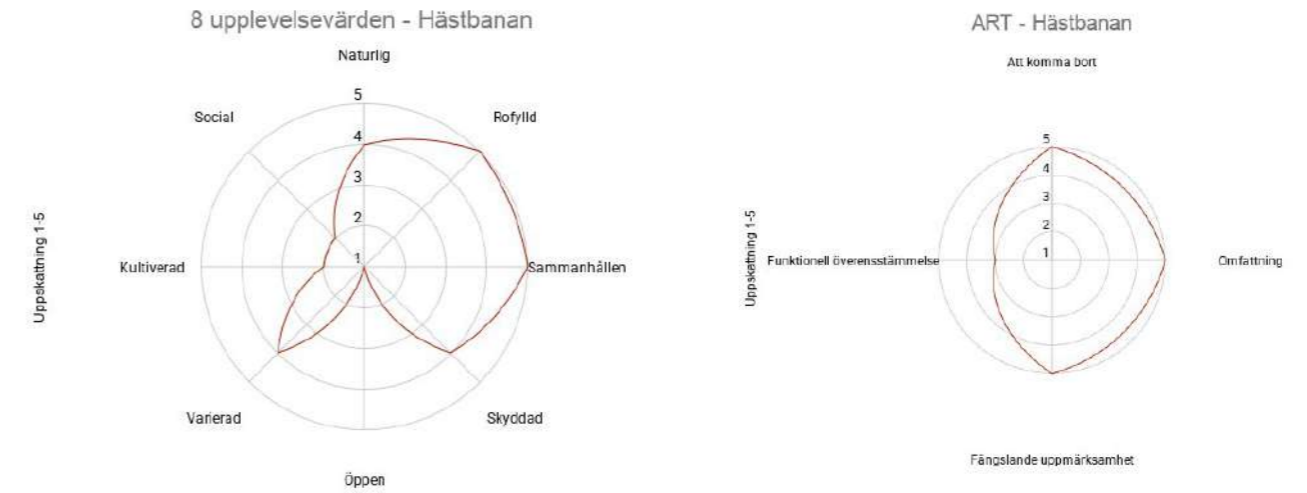
Figur 54. Miljöstödspyramidens uppskattning av “Triangel (Dunge)”. Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.5 Hästbanan



Figur 55. Hästbanan med numrerad stig och tillhörande hinder (Stålbrand 2026).

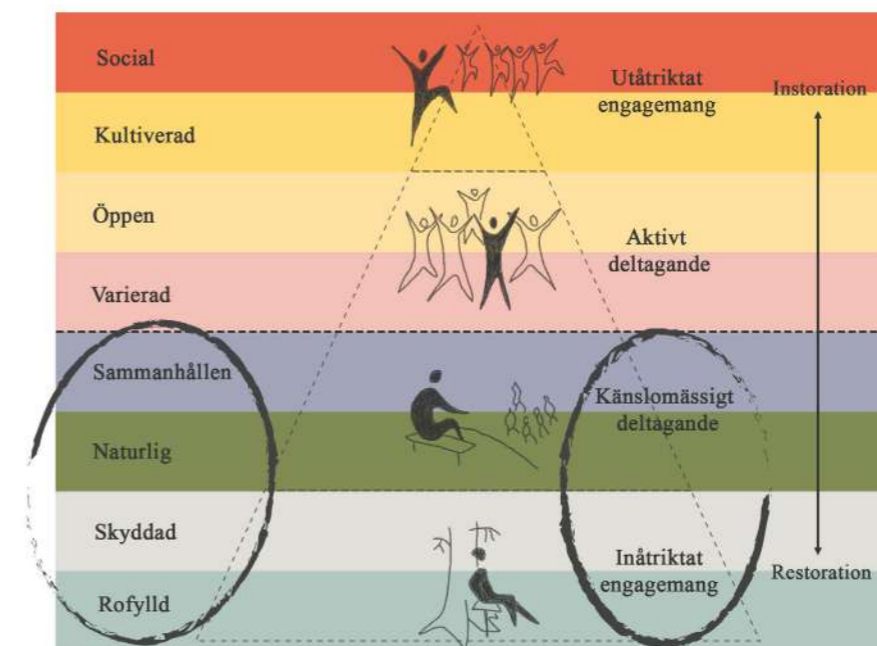
Möjligheter på platsen: Hästbanan har bra förutsättningar för att utvecklas till en rekreativ och kontemplativ plats. Det som saknas är tillgängliga sittmöjligheter och möjligtvis en skylt som vägleder deltagare till platsen. Här finns utrymme för deltagare att skapa sin egen yta. En egengjord stol, tillverkad i verkstaden, kan placeras på den plats individen finner extra rofylld och trygg. Detta kan skapa en känsla av tillhörighet för deltagarna. Hit går man om behovet för enskildhet finns. Detta kan dessutom öka motivationen till att närvara på gården.



Figur 56-57. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästbanan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Hög. Platsen ger en stark känsla av 'att komma bort' och stiga in i en annan värld. Men kompatibilitet på platsen är låg, eftersom tillgängligheten för att sätta sig ner inte finns för olika individer med olika förmågor och behov.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen får högt på naturlig och skyddad, men högsta uppskattning på rofylld och sammanhållen. Det känns verkligen som att gå in i en annan värld och komma bort från måsten i vardagen. Detta gör att platsen lämpar sig väldigt bra till inåtriktat engagemang och känslomässigt deltagande.



Figur 58. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästbanan". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

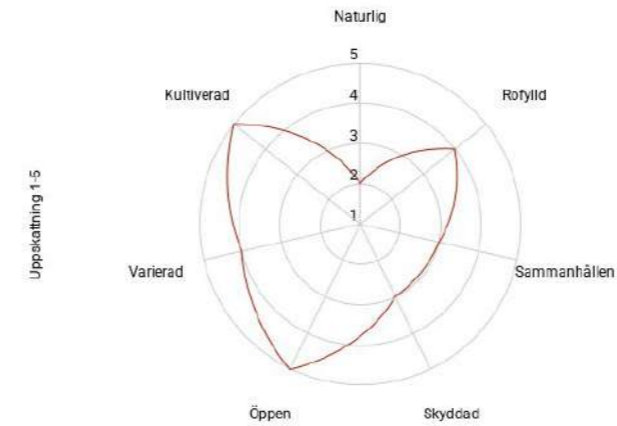
4.2.2.2.6 Hästhage med vindskydd



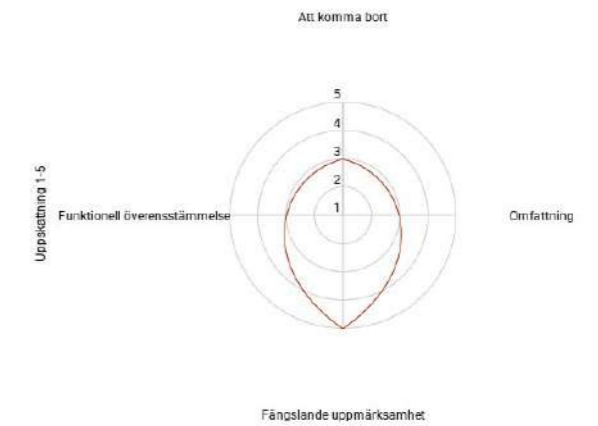
Figur 59. Hästhagen med vindskydd där hästarna för tillfället befinner sig (Stålbrand & Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Platsen kan användas som en spontan och tillfällig umgängesyta för en mindre grupp personer i behov av djurs närvaro. Att umgås med djuren i hagen möjliggör ett terapeutiskt förhållande. Här kan klaffstolar eller en filt för picknick användas när vädret tillåter.

8 upplevelsevärden - Hästhage med vindskydd



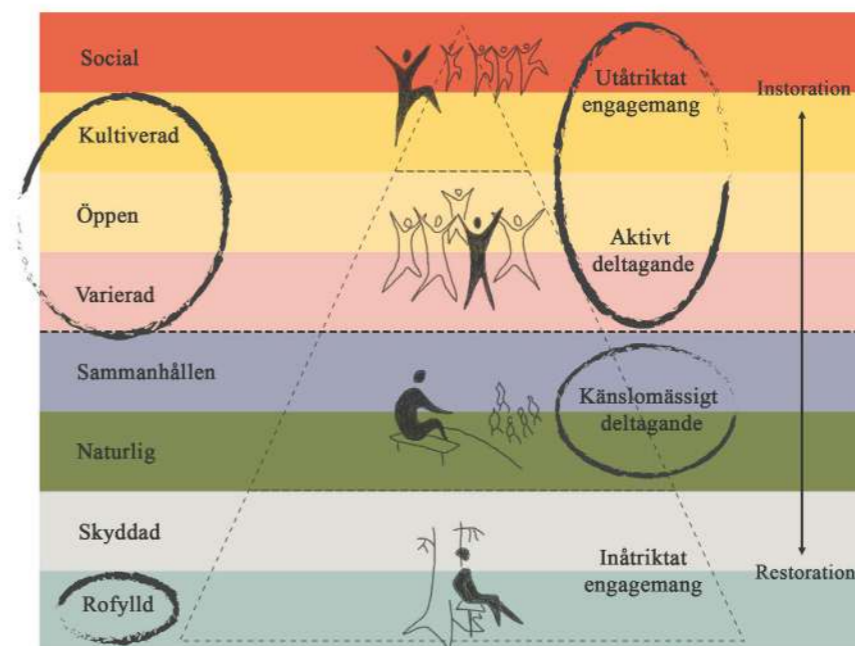
ART - Hästhage med vindskydd



Figur 60-61. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhagen med vindskydd". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Mellan. Bristen på att känna att man kommer bort från vardagsmiljö på grund av närvaro av buller från vägen och arbete från gården, samt bristen på upplevelsen att 'kliva in i en annan värld' gör att miljön inte blir helt återhämtande. Däremot har platsen många kvaliteter som gör att de får medel i helhet. Dessa kvaliteter är en hög närvaro av djurliv.

Del av Miljöstödspyramiden: Rofylld, öppen, varierad och kultiverad gör att platsen blir spretig i förhållande till miljöstödspyramidens utgångspunkter. Platsen passar för känslomässigt deltagande om man hittar en plats med skydd av stenmuren och omfamnande träd. Aktivt deltagande och utåtriktat engagemang passar på platsen när det ska skötas om med djuren och det är många som hjälps åt, vilket gör det till en stundvis väldigt social plats.



Figur 62. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästhage med vindskydd". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

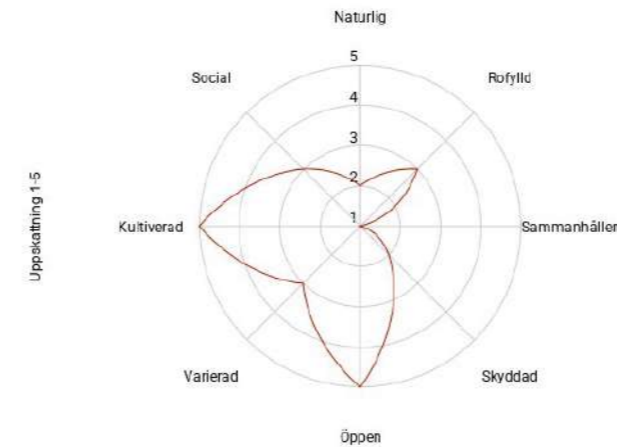
4.2.2.2.7 Hästhage precis bredvid huset



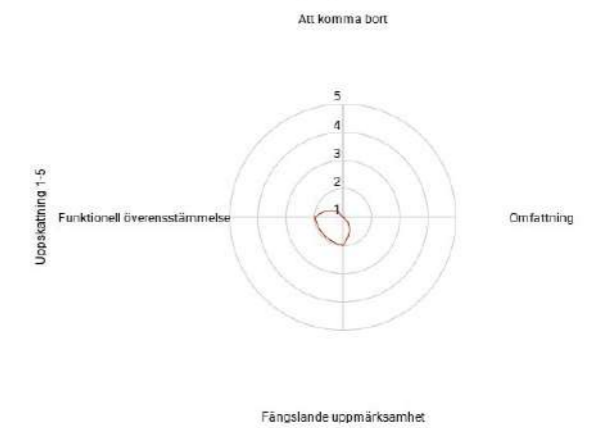
Figur 63. Hästhagen precis bredvid huset och dess olika platser inom stängslet (Stålbrand 2026).

Möjligheter på platsen: Det finns stor potential i att nyttja de stenar som finns i hagen. De stora stenhögarna utgör en mer exponerad sittmiljö för den sociala individen. För individen som är i behov av ett mer emotionellt engagemang finns sittstenar belägna i ett skyddat hörn av hagen (se översta bilden i figur 63). Platsen kan på så sätt erbjuda valmöjligheter i en föränderlig miljö, beroende på årstiderna. Äng kan med fördel etableras med hänsyn till gårdens kulturarv och i syfte att skapa ett mer örtrikt bete för hästarna efter slåttern.

8 upplevelsevärden - Hästhage precis bredvid huset



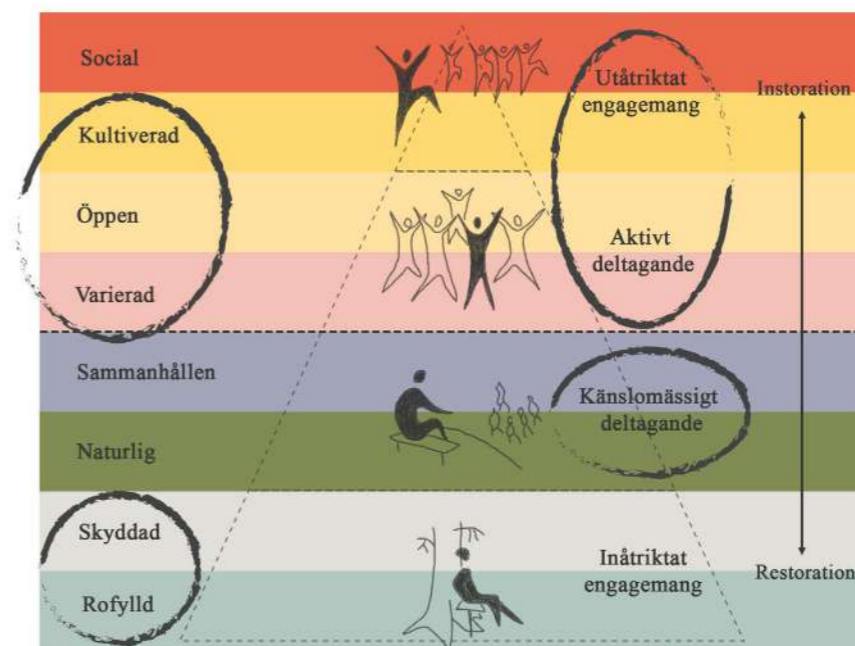
ART - Hästhage precis bredvid huset



Figur 64-65. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhagen precis bredvid huset". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg. Det som finns på platsen är fascination av hästarna och annat djurliv som fågelsång. En liten hörna av hagen finns där man är mer skyddad och kan sitta och kontempera. Närheten till gården och det liv som sker där gör att platsen inte blir återhämtande för en individ som är utmattad och behöver lugna förhållanden.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen är väldigt öppen, kultiverad och varierad, skyddad och rofyllt, speciellt i vissa hörn av platsen. Det mesta med platsen passar för aktivt deltagande eller utåtriktat engagemang när det är dags för aktiviteter som rör hästarna. En liten del av platsen kan passa för känslomässigt deltagande. Trots att platsen har värden som rofyllt och skyddad blir det inte lämpat för inåtriktat engagemang eftersom platsen är för exponerad i sin helhet.



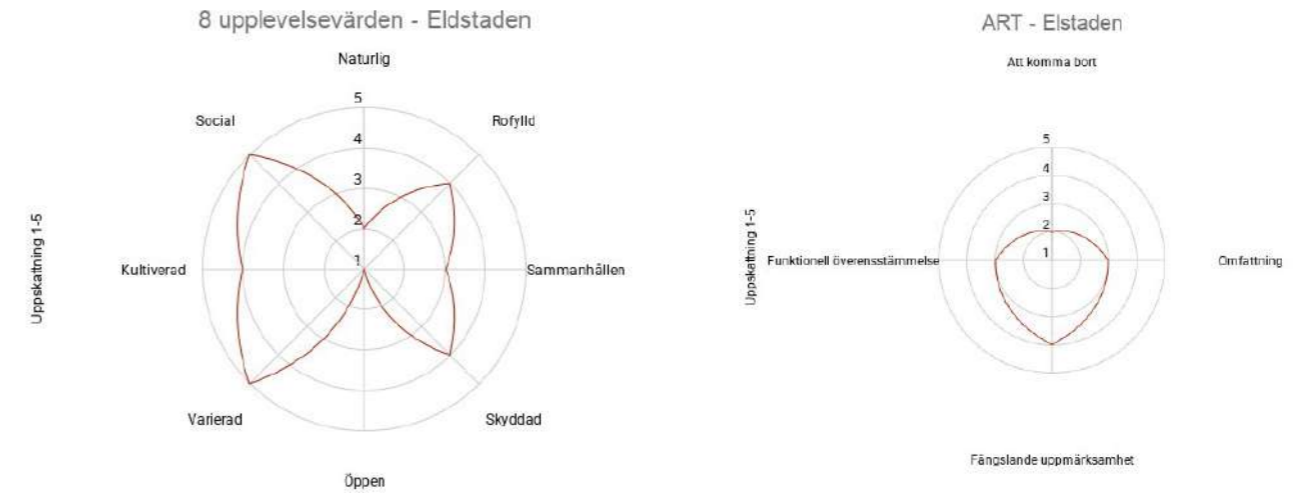
Figur 66. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästhage precis bredvid huset". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.8 Eldstaden



Figur 67. Eldstaden intill hästhagen som ansluter till huset och gårdens hjärta (Stålbrand 2026).

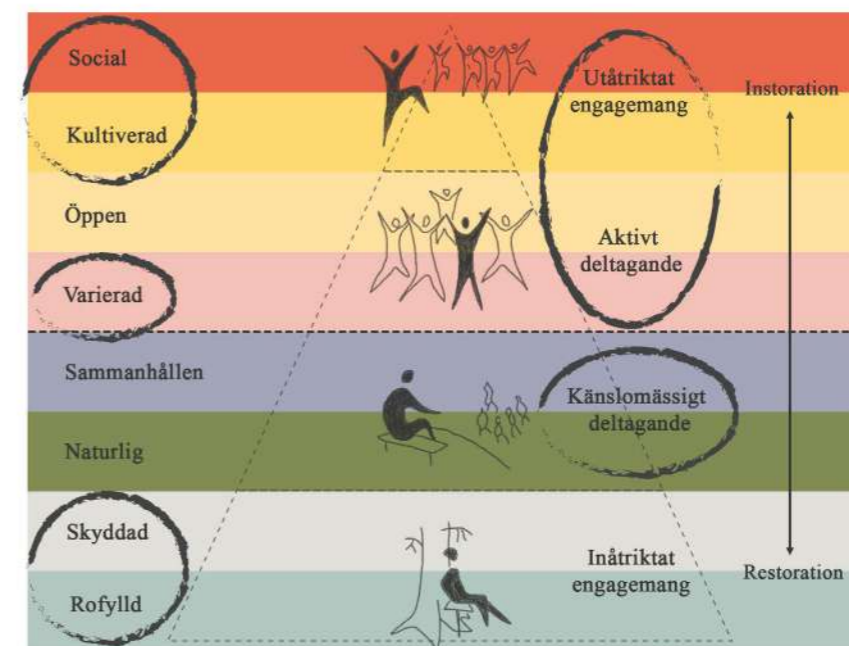
Möjligheter på platsen: Eldstaden nås via en liten sluttning. Ett räcke längs sluttningen samt mer inkluderande sittplatser skulle öka platsens tillgänglighet och göra den mer inbjudande. Kanske kan det rymmas ett tak över eldstaden för att möjliggöra användning i olika väder.



Figur 68-69. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Eldstaden". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Mellan. Eftersom eldstaden är nära gården och de aktiviteter som sker där känns det inte helt som att 'kliva in i en annan värld' och komma bort från vardagsbullret. Precis som många andra platser är kompatibiliteten låg, på grund av otillgänglighet för individer som har svårt att sätta sig ner på stenar och stockar. Däremot är den fängslande uppmärksamheten hög tack vare djur- och växtlivet, samt att man kan tända upp en eld som är väldigt förtrollande att vila ögonen på.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen är tämligen spretig med höga uppskattningar på social, kultiverad, varierad, skyddad och rofyllt. Men eldstadens huvudsakliga aktiviteter är att samlas för att grilla och njuta av värmen från elden tillsammans, vilket gör att denna plats lämpar sig bäst för aktivt deltagande eller utåtriktad engagemang, men kan också fungera som en plats för känslomässigt deltagande.



Figur 70. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Eldstaden". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

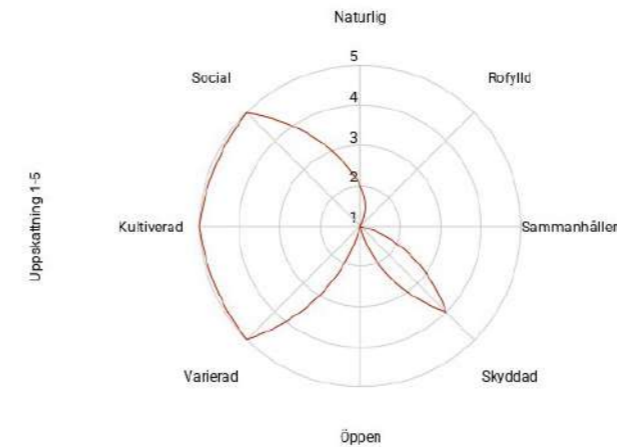
4.2.2.2.9 Plats för att ställa upp hästar



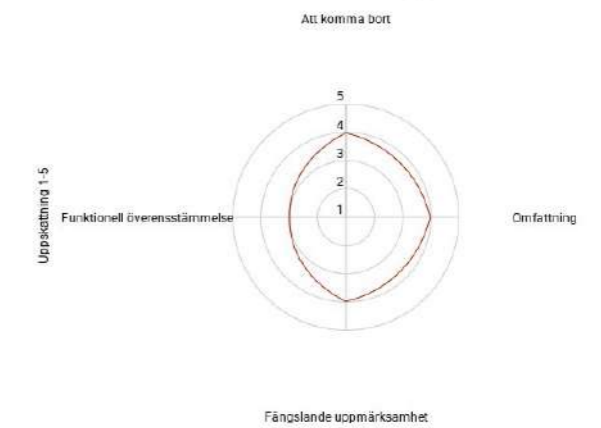
Figur 71. Platsen där hästar brukar ställas för att ryktas och göras i ordning inför körning eller ridning (Stålbrand & Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Platsen har möjlighet att bli mer rofylld om det inte förekommer att fler personer hjälps åt med hästarna samtidigt. Med ett bestämt antal personer på platsen, kan den sociala kvalitén sänkas och rofylldheten öka. Anpassningen kan funka för personer i behov av kontakt med hästarna, men som inte vill ha rörelse och liv runt omkring sig. Kanske kan det tillföras en sittplats som tillåter utsikt över hästarna när de tas om hand. Detta kan bidra till ett steg i närmandet av djuren för de deltagare som är mer rädda. De får möjlighet att observera utan att själva behöva stå nära och sköta om djuren.

8 upplevelsevärden - Plats för att ställa upp hästarna



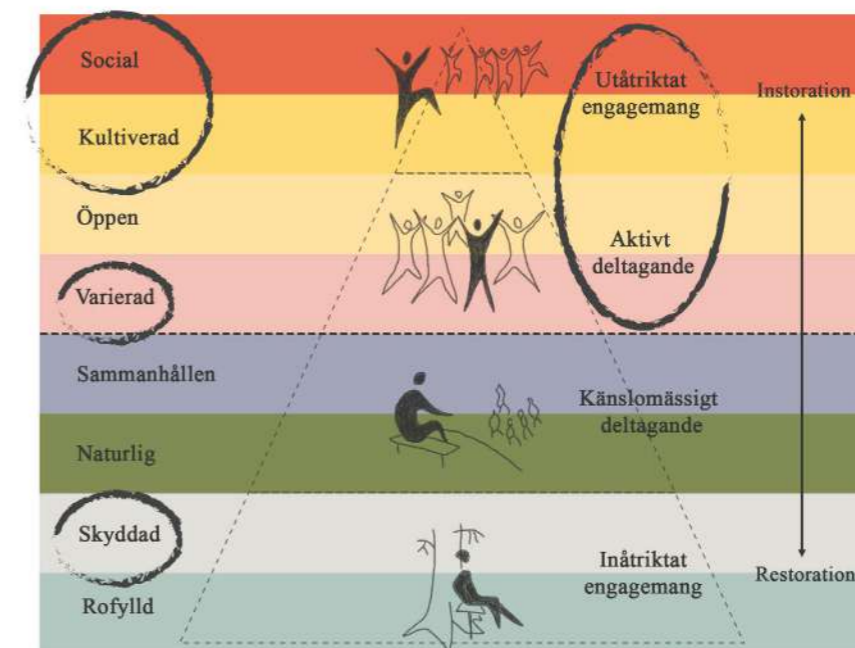
ART - Plats för att ställa upp hästarna



Figur 72-73. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Plats för att ställa upp hästarna". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Hög. Även om platsen ligger intill huset och gårdens aktivare ytor, så är platsen så pass skyddad av vegetation att det känns som att man kliver in i en minivärld och kommer bort från allt vardagsbrus. Dessutom är aktiviteten på platsen att ta hand om hästarna vilket gör att fascinationen blir hög. Markunderlaget är tämligen ojämnt och lutande, vilket gör det svårt för en individ som är rullstolsburen att ta del av aktiviteten.

Del av Miljöstödspyramiden: Social, kultiverad, varierad och tämligen skyddad gör att platsen är bra för personer som orkar att vara aktivt deltagande eller ha utåtriktad engagemang. Bristen på rofylldhet och naturlighet gör att det inte passar för människor som behöver inåtriktad engagemang och kan delta känslomässigt.



Figur 74. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Plats för att ställa upp hästar". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

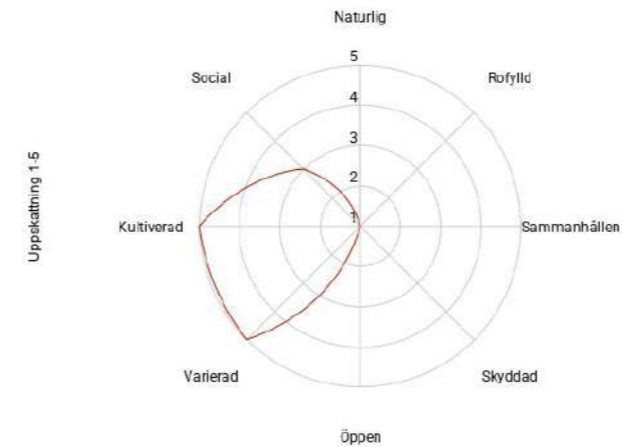
4.2.2.2.10 Yta mellan ladugårdarna



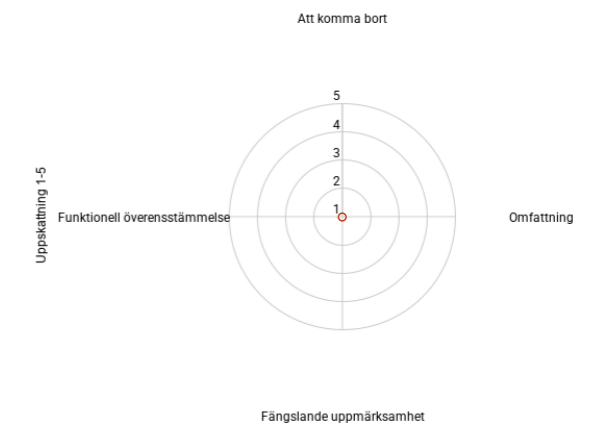
Figur 75. Ytan mellan ladugårdarna (Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Ytan har möjlighet att bli mer kompatibel med andra aktiviteter. Ett växthus med odling i en solbäckad del av platsen hade kunnat skapa ett rofyllt hörn. Den kortaste vägen från det privata huset eller verksamhetshuset, ner till ytan mellan ladugårdarna, sker via en brant sluttning. Med fördel skulle ett räcke, en trappa, och en ramp byggas för att inkludera och tillgängliggöra för individer med olika förmågor. Platsen hade mått bra av att erbjuda tydliga parkeringsplatser, för att öka struktur och ordning. Med ett framtida stall i ladugården (till höger i den vänstra bilden) kan fler möjligheter för interaktion med djuren ta plats.

8 upplevelsevärden - Yta mellan ladugårdarna



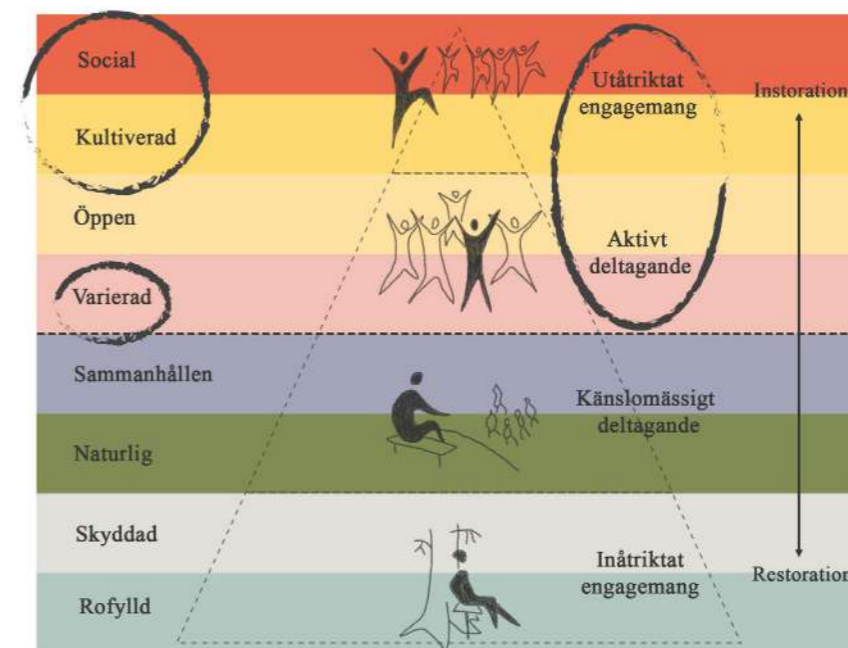
ART - Yta mellan ladugårdarna



Figur 76-77. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Yta mellan ladugårdarna". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg. Det fanns ingenting som var återhämtande med miljön mellan ladugårdarna. Många grejer och mycket människor som går där och hämtar grejer och jobbar etc.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen har hög uppskattning av varierad och kultiverad, samt något socialt. Det är mycket olika material och maskiner, samt människor som springer och hämtar saker - vilket är passande för platsen och fyller dess funktion att vara till för aktivt deltagande och utåtriktad engagemang.



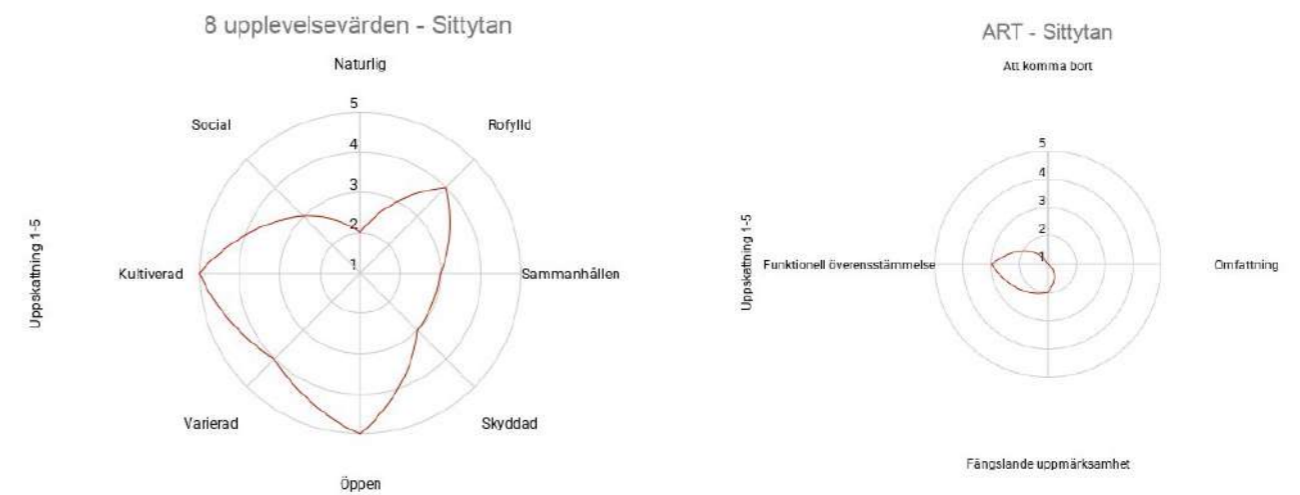
Figur 78. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Yta mellan ladugårdarna". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.11 Sittytan



Figur 79. Sittytan finns utanför ladugården som rymmer verkstaden och de gemensamma ytorna. När solen och värmen tittar fram används ytan frekvent (Stålbrand 2026).

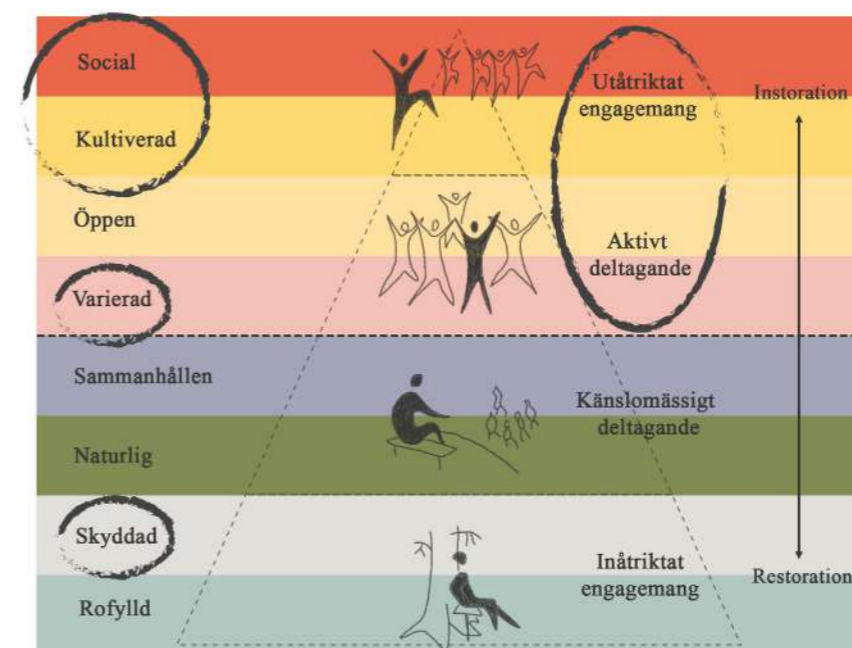
Möjligheter på platsen: Sittytan kan fortsätta att användas som en plats för aktivt deltagande och utåtriktad engagemang. Under sommaren när platsen ter sig skyddad av grönska förväntas den kännas mer rofylld och fascinerande. Om platsen ska uppskattas högre gällande trygghet och attraktivitet kan det med fördel planteras fler buskar eller träd runt om. En omfattande grönska kan öka tryggheten. Vid sittytan föreslås att hålla det öppet mot det privata huset för att upprätthålla en öppen kontakt med omvärlden. Plantering av träd skulle kunna skydda från regn eller stark sol.



Figur 80-81. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Sittytan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Platsen får låg uppskattning av ART eftersom den är belägen vid en väldigt social yta där liv, rörelse och människor är påtagligt.

Del av Miljöstödspyramiden: Sittytan är omslutande av vegetation vilket gör att den känns någorlunda skyddad. De kvaliteter som är starkast på platsen är social, kultiverad och varierad, vilket gör att ytan är bra för personer som vill vara aktivt deltagande och kanske till och med har ett utåtriktat engagemang.



Figur 82. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Sittytan". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

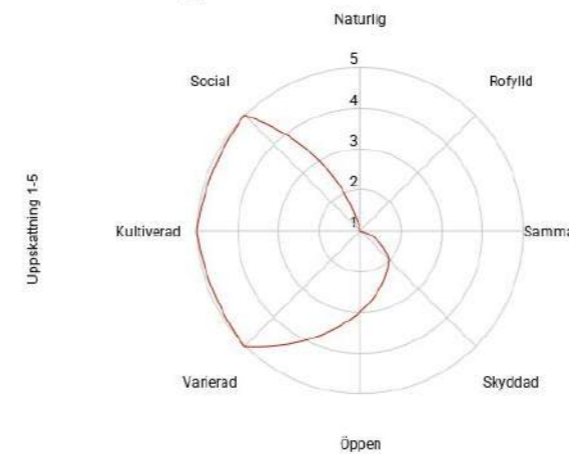
4.2.2.2.12 Yta framför huset



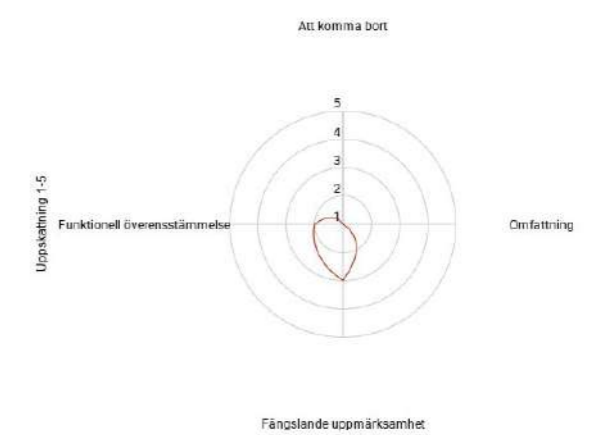
Figur 83. Ytan framför huset, där håller ofta Sally till, en hund som alltid uppskattar kel (Stålbrand & Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Under fruktträden som syns i figur 83 (se nedersta bilden i vänster hörn) kan det med fördel skapas ett intimare rum med en bänk, vänd mot ytan framför det privata huset och odlingsplatsen. Platsen kan då fungera för den individ som är i behov av ett känslomässigt deltagande. Med bakgrund i det kulturhistoriska arvet kan ytan framför huset spegla tiden före oss och därmed öka en känsla av förundran och nostalgi. Med vackra rabatter i böljande former kan kompatibiliteten, fascinationen och upplevelsen av ‘en annan värld’ öka i samlevnad med det naturliga liv som finns utanför byggnadernas ramar.

8 upplevelsevärden - Yta framför huset



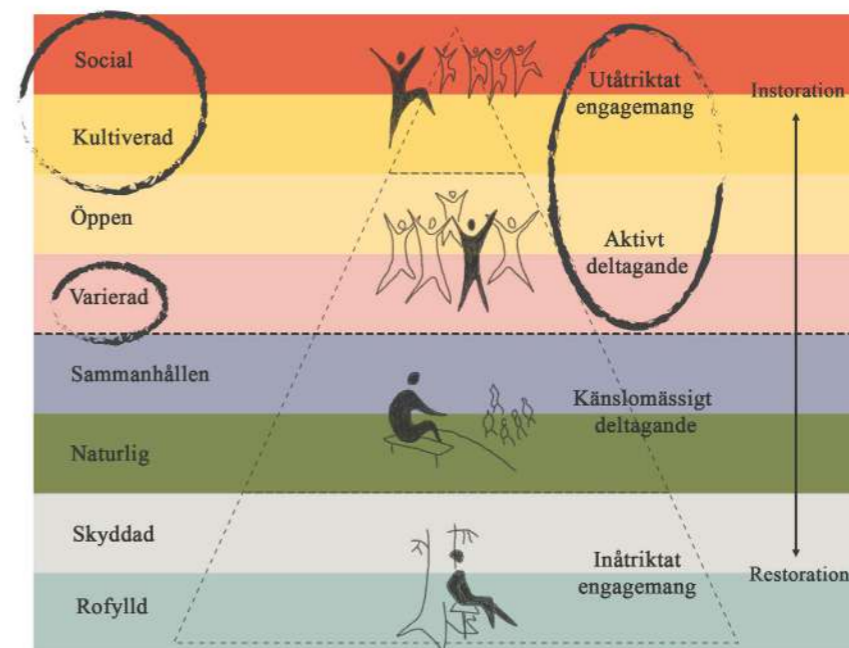
ART - Yta framför huset



Figur 84-85. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av “Yta framför huset”. Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg, eftersom platsen är väldigt social och det är mycket liv och rörelse som händer runt omkring. Tack vare vegetationen och fågellivet, samt hundarna som vistas gör att platsen blir fascinerande.

Del av Miljöstödspyramiden: Ytan framför huset har höga sociala, kultiverade och varierande värden, vilket gör att den lämpar sig bra för utåtriktad engagemang och aktivt deltagande. Det som gör platsen så social, varierad och kultiverad är tydlig mänsklig kontakt och mycket rörelse och aktiviteter som sker, både odling, täljning, människor och hästar som kommer och går.



Figur 86. Miljöstödspyramidens uppskattning av “Yta framför huset”. Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

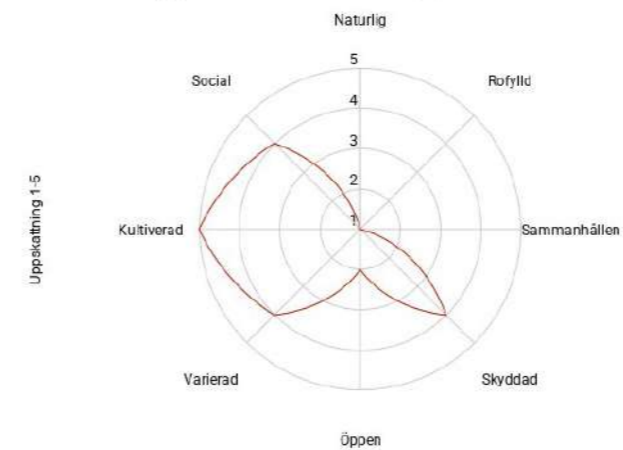
4.2.2.2.13 Odlingsplats vid huset



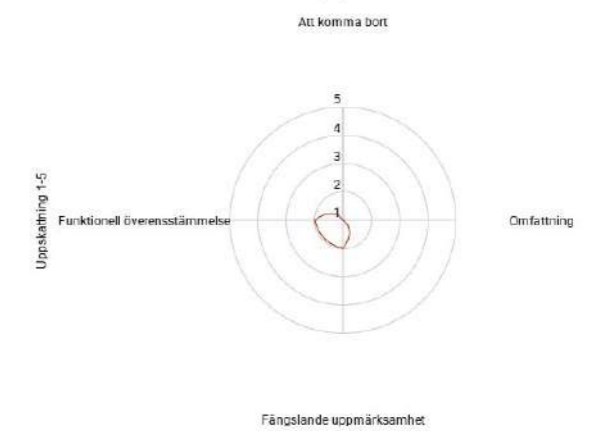
Figur 87. Odlingsplatsen vid huset (Stålbrand 2026).

Möjligheter på platsen: Platsen blir mer tillgänglig och kompatibel av att tillsätta en bänk samt genom att ordna ett behagligt sätt för olika individer att ta sig till odlingslådorna. Det hade hjälpt att höja vissa odlingslådor för bättre åtkomlighet. Utöver detta är det viktigt att platsen behåller sitt rum för att bevara en känsla av avskildhet från det öppna rummet intill. Kanske kan gränserna förstärkas med bärbuskar som ramar in. Detta hade bidragit till en trygghet och adderat till självhushållning. Med fördel kan buskarna placeras där de inte skuggar odlingsytan.

8 upplevelsevärden - Odlingsplats vid huset



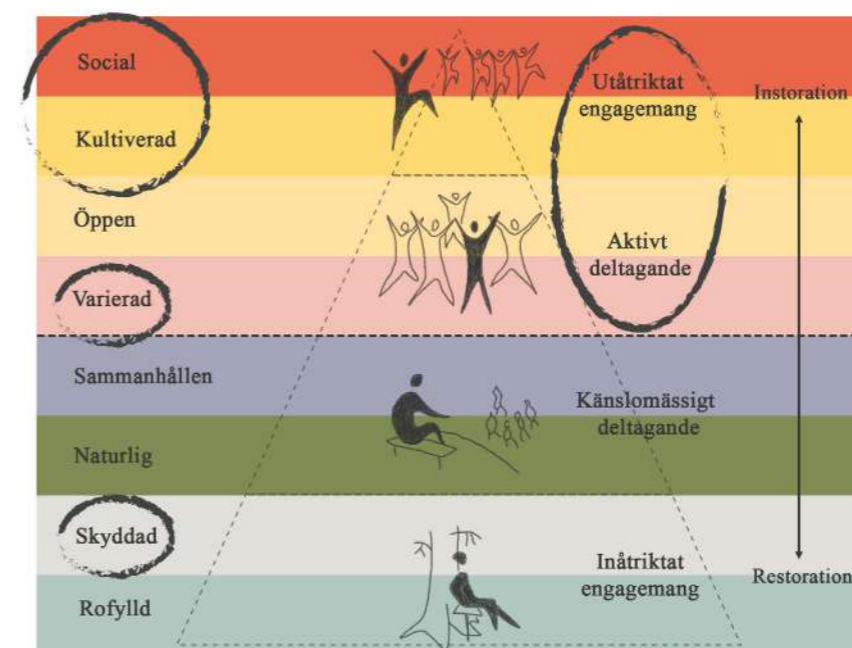
ART - Odlingsplats vid huset



Figur 88-89. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Odlingsplatsen vid huset". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Låg. Platsen upplevs inte som återhämtande utan ger ett intryck av att arbete behöver genomföras här.

Del av Miljöstödspyramiden: Odlingsplatsen bjuder in till sociala aktiviteter. Den är strukturerad och gjord av mänsklig påverkan vilket gör platsen kultiverad, samtidigt som det finns en variation av material, texturer och marknivåer. Genom att platsen är omringad av vegetation ått 3 av 4 väderstreck upplevs platsen skyddad, med stark kontakt till sin omvärld. Odlingsplatsen fungerar utmärkt för aktivt deltagande och utåtriktad engagemang.



Figur 90. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Odlingsplats vid huset". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

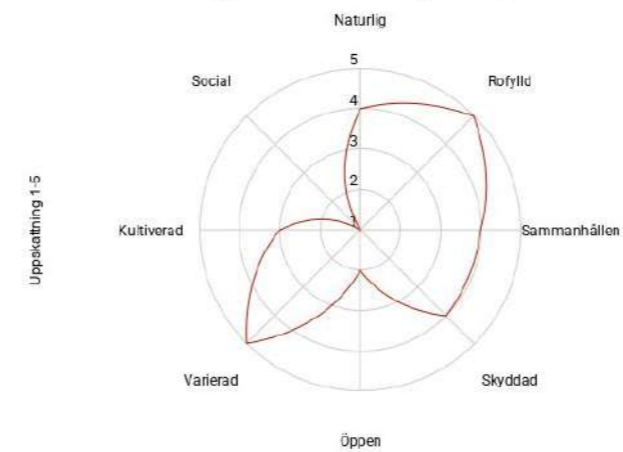
4.2.2.2.14 Björkskogen



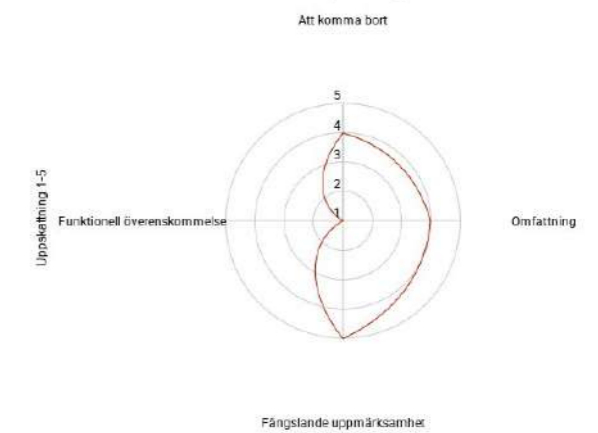
Figur 91. Björkskogen (Stålbrand & Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: I Björkskogen finns det möjlighet att öka den funktionella överenskommelsen genom att främja de rumsligheter som redan existerar. Platsen kan bli mer sammanhållen och funktionell om några björkar röjs bort och restaurering av äng påbörjas. Röjning bör ske med hänsyn till de betydande rumsligheter som ger upphov till intima rum (se bild längst ner i högra hörnet). En kontinuerlig förvaltning i kombination med bänkar i 'rummen' kan tydliggöra Björkskogens funktion som en plats avsedd för avkoppling och vila, antingen på en bänk, en sten eller på en filt. Klippta gångar i ängen kan öka tillgängligheten till de olika 'rummen'.

8 upplevelsevärden - Björkskogen



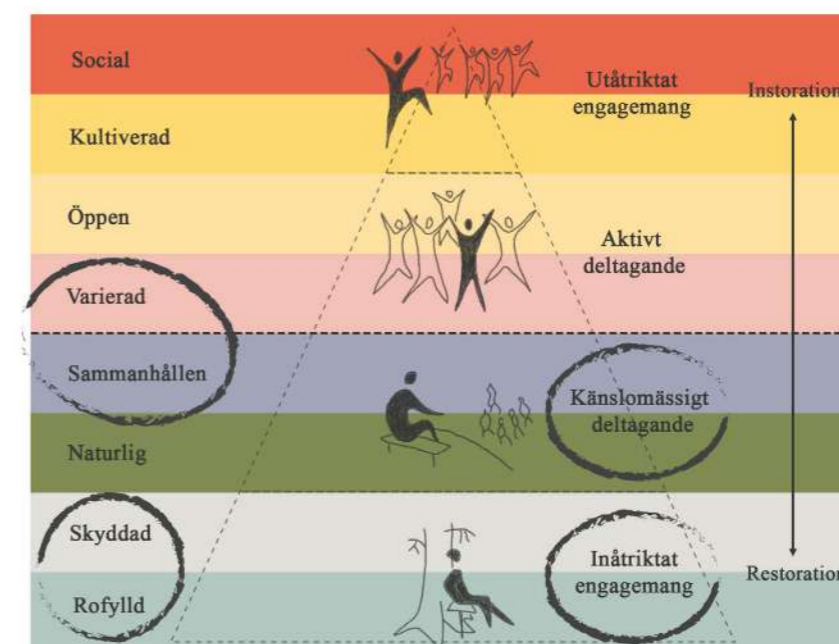
ART - Björkskogen



Figur 92-93. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Björkskogen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Mellan, eftersom platsen får en uppskattning på 14 i ART. Platsen är väldigt hög i uppskattningen på tre av kvaliteterna ('att komma bort', omfattning och fångslande uppmärksamhet). Det som drar ner platsens nivå av återhämtning är bristen av funktionell överensstämmelse. Bristen beror på att tillgängligheten är låg och att det inte finns sittplatser, eller att vägledande element runt platsen ej finns.

Del av Miljöstödspyramiden: Björkskogen får väldigt högt på att vara rofylld, sammanhållen, skyddad och varierad. Platsen ger individen möjlighet att vistas i natur med fågelljud och olika typer av vegetation, stenar och vattenelement. Det upplevs som att man kliver in i en egen värld när man är här. Man är skyddad av träden runt omkring. Däremot är ljudet av motorvägen påtagligt vilket drar ner känslan av att 'kliva in i en annan värld'. På platsen finns små rumsligheter som naturligt har skapats av trädens position, vilket gör att man får möjlighet att sätta sig avsides och ifred. Björkskogen är därför bra för både inåtriktat engagemang och känslomässigt deltagande.



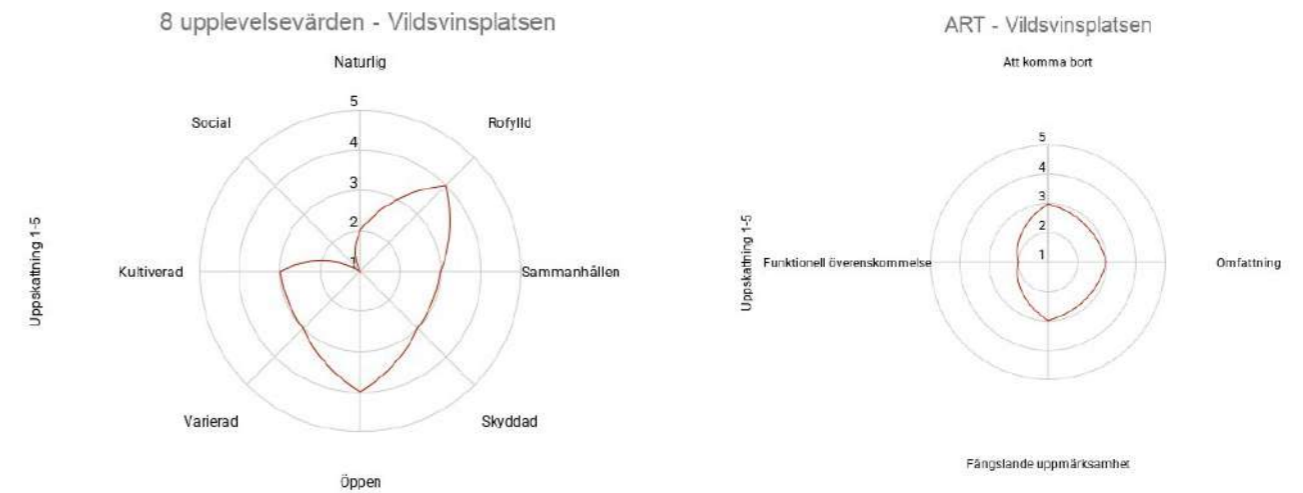
Figur 94. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Björkskogen". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.15 Vildsvinsplatsen



Figur 95. Vildsvinsplatsen. Platsen har fått sitt namn då vildsvin tycker om att böka där (Stålbrand & Tretonius 2026).

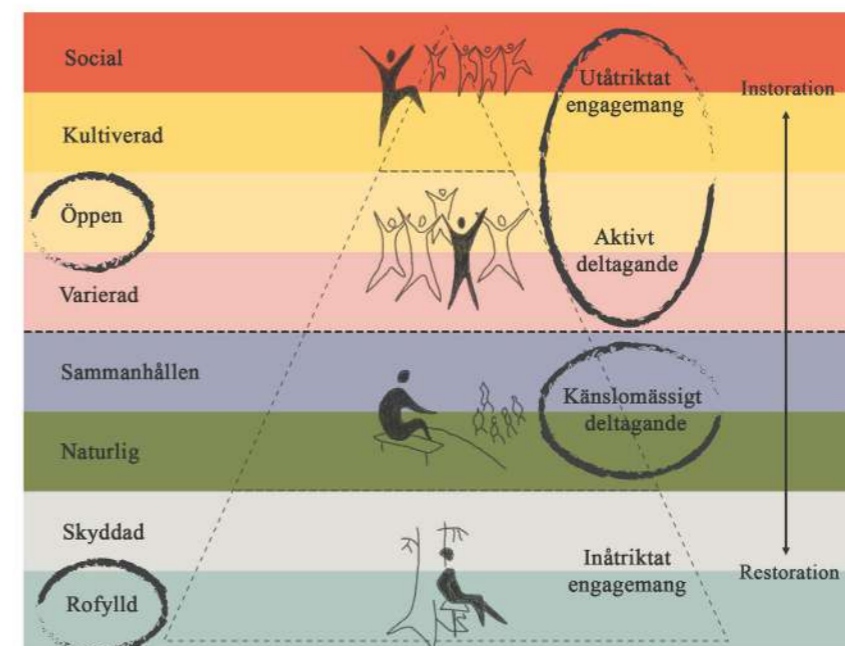
Möjligheter på platsen: Vildsvinsplatsen har goda möjligheter att bli en värdefull plats på gården med dess alternativa ytor för känslomässigt deltagande och sociala aktiviteter. Detta värdet ligger särskilt i skötsel av ytan som äng. Platsen kan bli mer återhämtande genom etablering av äng då detta skulle öka den fängslande uppmärksamheten och förstärka känslan av att 'komma bort' och 'kliva in i en annan värld'. Känslan tillsammans med platsens avvikande topografi kan främjas ytterligare med klippta rumsligheter inom ängen. Rummen kan sedan erbjuda olika aktiviteter.



Figur 96-97. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Vildsvinsplatsen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Återhämtningsnivån är mellan på Vildsvinsplatsen, på grund av att de olika kvaliteterna i snitt får 3 i uppskattning. Platsen upplevs som rörig vilket drar ner på uppskattningen av de olika kvaliteterna.

Del av Miljöstödspyramiden: Vildsvinsplatsen får högt på rofyllid och öppen. På vissa ställen finns det möjlighet att komma upp på en liten höjd där man kan sätta sig ner på en sten medan man blickar ut över den öppna ytan med skydd av träden runt om. Platserna där man kan dra sig tillbaka och blicka ut över ytan är bra för känslomässigt deltagande, medan den öppna ytan är bra för utåtriktad engagemang och aktivt deltagande.



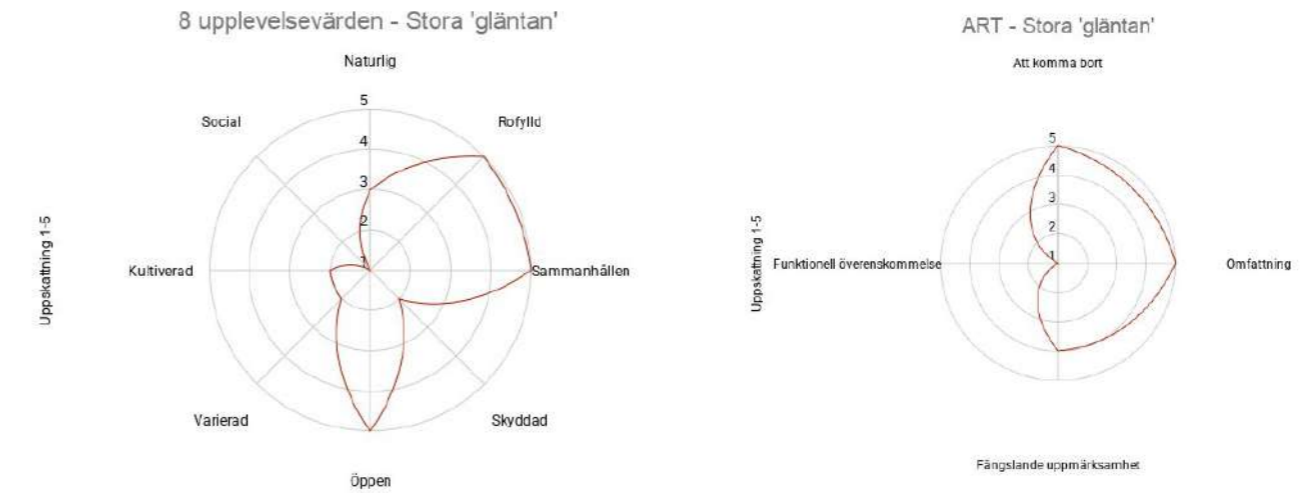
Figur 98. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Vildsvinsplatsen". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.2.16 Stora 'gläntan'



Figur 99. Stora 'gläntan' (Stålbrand & Tretonius 2026).

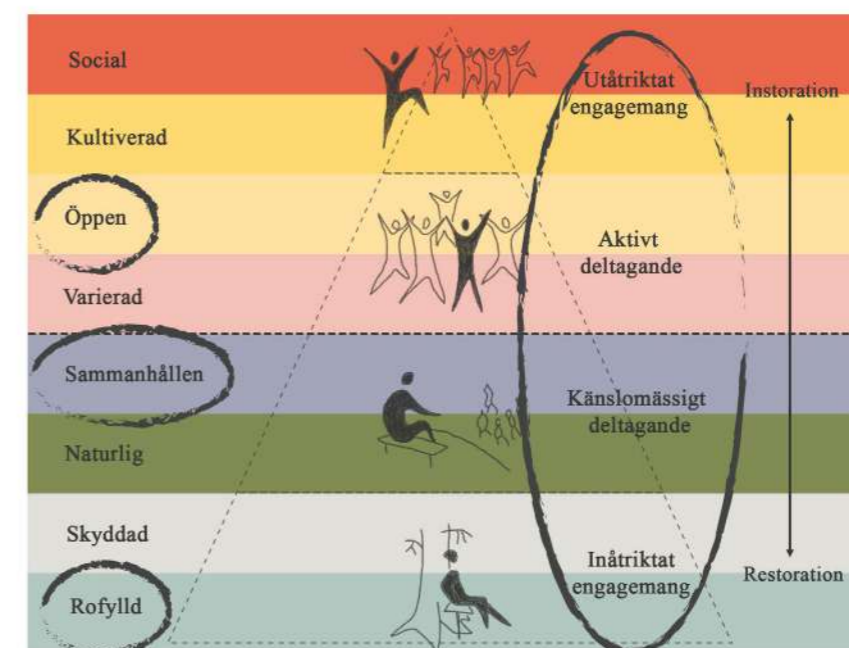
Möjligheter på platsen: Platsen fungerar som den är men har möjlighet att utveckla sina återhämtande kvaliteter genom etablering av äng. Stora 'gläntan' kan få högre uppskattning vad gäller 'funktionell överenskommelse' om en bänk eller övrig sittmöjlighet erbjuds i kanten av gläntan.



Figur 100-101. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Stora 'gläntan' ". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

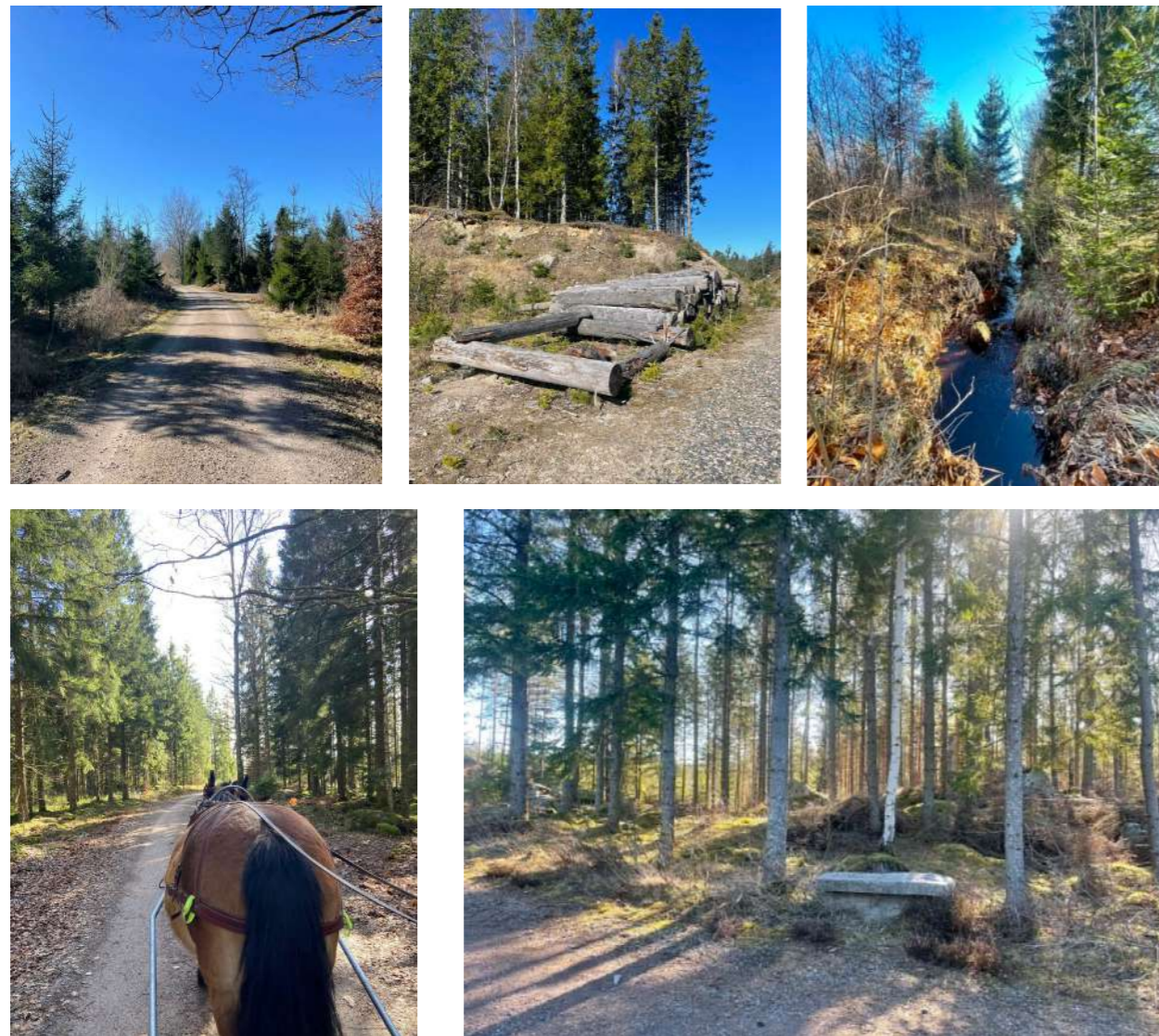
Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Den Stora 'gläntan' får ett värde av 15 i uppskattningen av kvaliteterna från ART. Detta gör att den kognitiva återhämtningen är hög. Däremot är uppskattningen av funktionell överenskommelse låg, vilket medför att platsen inte lämpar sig för olika individer med olika behov. Den fångade uppmärksamheten avgörs dels av utsikten över den öppna ytan och de olika träderna som finns runt om; dels mossan på stenar som känns fascinerande att vidröra. Det känns verkligen som 'att komma bort' och 'kliva in i en annan värld' när man når Stora 'gläntan'. En känsla som förstärks ju längre in man går.

Del av Miljöstödspyramiden: Platsen får hög uppskattning på rofyllt, sammanhållen och öppen. Det som är skönt för sinnet på den här platsen är att den är lätt att läsa av, strukturen är tydlig. Idag finns det en sten mitt på platsen som man kan sitta på om man inte är rädd för att vara exponerad på en stor öppen yta. Platsen lämpar sig bäst för alla delar av pyramiden beroende på var på platsen som man placerar sig och vilken aktivitet som utförs där. Till exempel: sätter man sig i kanten och blickar ut över naturen fungerar det för både inåtriktat engagemang (om det inte sker någon social aktivitet på den öppna ytan) och känslomässigt deltagande (om det sker en social aktivitet på den öppna ytan). Men om det sker någon aktivitet på den öppna ytan, till exempel om det röjs i skogen med hästarna så passar platsen för aktivt deltagande och utåtriktat engagemang.



Figur 102. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Stora 'glänta' ". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

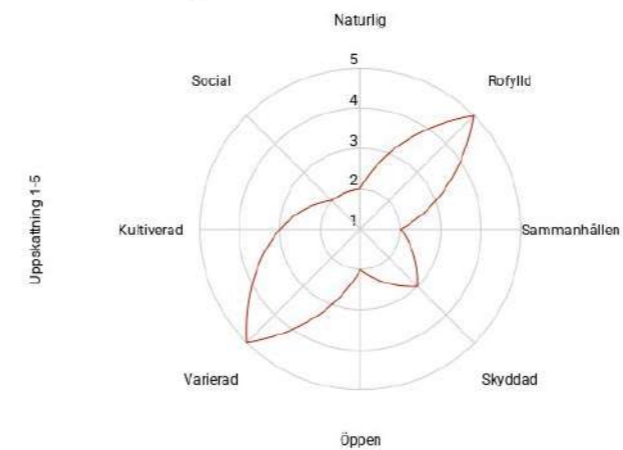
4.2.2.2.17 Promenadrundan



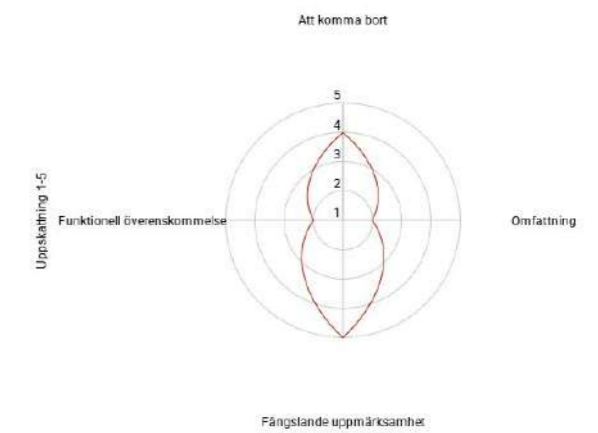
Figur 103. Promenadrundan med häst och vagn, samt dess olika fenomen och härliga vyer (Stålbrand & Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Promenadrundan har många bra egenskaper. För besökare som inte är bekanta med platsen kan det upplevas som svårt att orientera sig självständigt. För att underlätta kan rundan markeras och vägleda individer till de målpunkter som finns längs vägen. Kanske att någon mer ordentlig sittyta kan adderas för den som behöver fler pauser under promenaden. En extra grillplats kan anläggas för att erbjuda fler möjligheten att grilla. Den befintliga grillplatsen skulle också kunna förbättras genom att bli mer inbjudande och tillgänglig.

8 upplevelsevärden - Promenadrundan



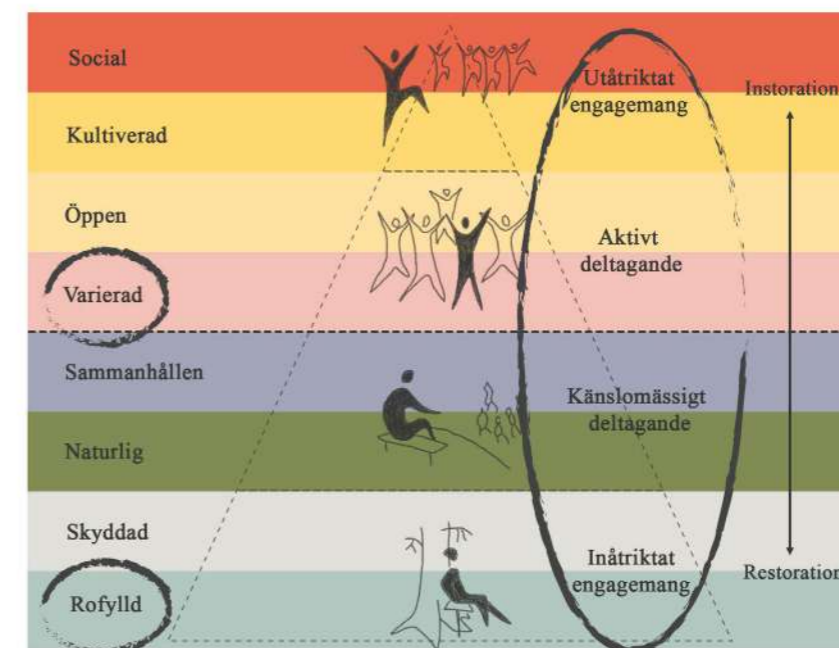
ART - Promenadrundan



Figur 104-105. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Promenadrundan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Den återhämtande nivån av promenadrundan är mellan. Vissa platser längs med stråket är mer återhämtande än andra. Det finns mycket olika texturer och strukturer skapat av vegetation, vattenmiljöer och topografi. Detta gör att platsen tillsammans med fågelljud får högt på fångslande uppmärksamhet, men också att komma bort från vardagliga miljöer. Det finns platser längst med promenadrundan där man kan stanna till vid en bänk, en grillplats eller andra intressanta inslag i landskapet.

Del av Miljöstödspyramiden: Promenadrundan får högt på rofyllighet och att vara varierad. Rundan är bäst för aktivt deltagande eller utåtriktat engagemang när man går själva promenaden, antingen med sig själv, andra människor, hundar eller hästar. Skulle man längst rundan bli trött finns det tre självklara platser för det (bänkarna och grillplatsen), men även informella platser om man har möjlighet att sätta sig ner på en sten eller på en filt i skogen intill. Längs med promenadrundan kan man också hitta platser som passar för inåtriktat engagemang och känslomässigt deltagande, för den som vill komma bort från gården och hitta en rofylld och skyddad plats en bit ifrån gården.



Figur 106. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Promenadrundan". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

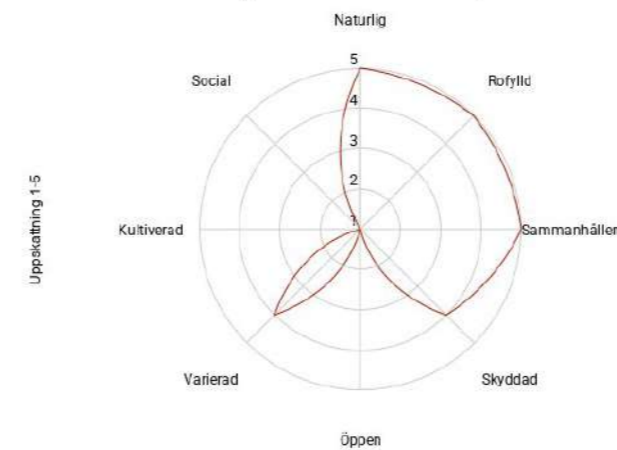
4.2.2.2.18 Skogen



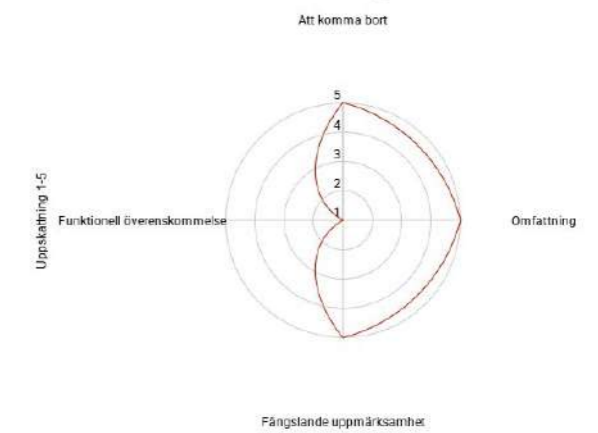
Figur 107. Skogen i olika delar vars ålder skiljer sig (Tretonius 2026).

Möjligheter på platsen: Skogen har många möjligheter för rekreation, kontemplation och sociala aktiviteter om man tydliggör stigar och målpunkter. Vissa stigar kan utformas för inåtriktat engagemang och andra för aktivt deltagande. Målpunkter i de blivande stigarna kan således spegla de olika behov som behövs för kontemplation respektive social aktivitet. För platser avsedda för sociala aktiviteter, men också för att öka variationen av markväxter, skulle gläntor kunna skapas i skogen.

8 upplevelsevärden - Skogen



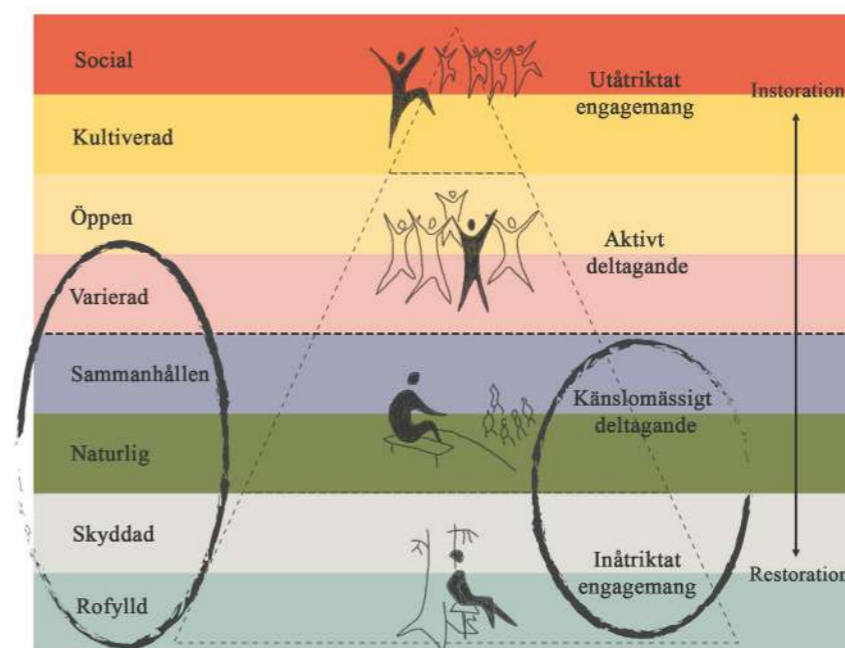
ART - Skogen



Figur 108-109. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Skogen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ART.

Nivå av kognitiv återhämtning enligt ART: Nivån av återhämtning i skogen är hög. Det som gör att skogen inte får fullträff på funktionell överenskommelse är för att det inte finns tydliga stigar och sittmöjligheter.

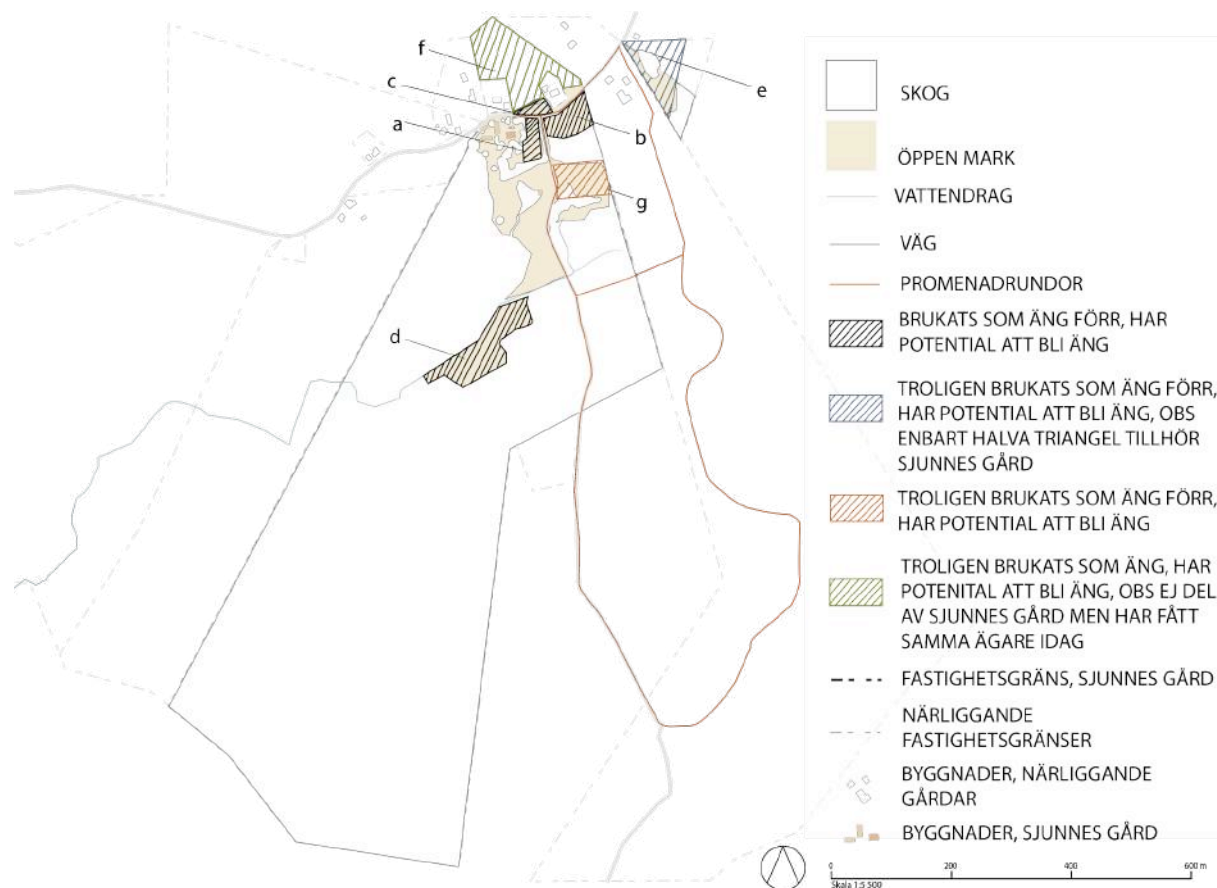
Del av Miljöstödspyramiden: Skogen får högt på rofyllid, naturlig, varierad, sammanhållen och skyddad, vilket gör att den lämpar sig väldigt bra för inåtriktat engagemang och känslomässigt deltagande.



Figur 110. Miljöstödspyramidens uppskattning av "Skogen". Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Jonathan Stoltz (Grahn et al. 2022: 220). Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.

4.2.2.3 Potentiella ängar på Sjunnes

I dagsläget saknas ängar på Sjunnes Gård. Det finns betesmarker där hästar går och oskötta öppna ytor som successivt växer igen. Historiskt har det funnits ängar som används till vinterfoder. De ytor som idag har potential att omvandlas till äng är dels tidigare ängsmarker, dels ytor som bedöms lämpliga för ängsbruk.



Figur 111. Karta över områdena a-g som har potential att bli äng.

Idag har de markerade områdena olika funktioner. Ytan **“a”** används som hästhage. På platsen har det nyligen grävts ner jordvärme och plockats bort stenar som lagts i två större högar i hagen. Yta **“b”** används också som hästhage och vissa delar blir periodvis vattendränkta. Dessa två platser har potential att bli ängar som sedan kan efterbetas. Ytan markerad med **“c”** används idag som avlastningsplats för rundbalar till hästarna och innehåller en liten plöjd yta för odling. Runt odlingen kan det etableras äng. Längst ner i söder, yta **“d”**, har vi valt att kalla Stora ‘gläntan’. Idag används inte platsen till något och är ej skött. Vidare finns ytan **“e”** som även den saknar användning och skötsel. Platsen håller gradvis på att tas över av ek, hassel men framför allt av hallon. Hallonbuskarna indikerar att jorden är näringsrik, områdets öppna ytor är dessutom mycket toviga, därav kan etableringen av en löväng vara ett alternativ. Området markerat med **“f”** kallas Björkskogen. Denna plats finns inte inom fastighetsgränsen för Sjunnes Gård men ägs idag av samma person. Historiskt sett har platsen brukats som äng, men under de senaste 30 åren har den blivit trädklädd, mestadels av björk. Det sista området som har potential att omvandlas till äng är yta **“g”**: Vildsvinsplatsen. Namnet kommer från det faktum att vildsvin tycks gilla att böka där. Platsen är en öppen yta som idag inte

används till något. Man har däremot testat att använda ytan till odling, vilket har misslyckats. Detta har sin grund i den fuktiga marken som inte verkar torka under vissa perioder.

Områden ovan har potential att göras om till torräng, friskäng eller fuktäng. En del av Triangeln med dungen (“e”) kan omvandlas till en torr till frisk fruktäng, där viss yta blir skuggpåverkad av fruktträd. Att ha fruktträd här hade fungerat eftersom marken är näringsrik och kan suga åt sig av näring, vilket fått ängsblommor att trivas bättre. Triangeln med odling (“c”) och hästhagen bredvid huset (“a”) kan också bli torr-friskräng. Halva hästhagen vid Exhultsskylten (“b”) kan bli torr-friskäng, medan andra halvan blir en skuggpåverkad fuktäng. Björkskogen (“f”) omvandlas från en frisk till en fuktig björkäng. Björkängen kommer, på grund av träden, att vara skuggpåverkad på vissa delar. Stora ‘gläntan’ (“d”) har troligen använts som vall tidigare och skulle också kunna bli frisk- till fuktäng, liksom Vildsvinsplatsen (“g”) där en del av marken inte tycks torka upp.

Ängarna skulle kunna bidra med social och meningsfull sysselsättning för verksamheten på Sjunnes Gård. Deltagare, personal och arbetshästar får möjlighet att jobba mot ett gemensamt mål vid restaurering, etablering och skötsel av potentiella ängar. Det gräs som slås från ängen kan dessutom användas som stödfoder till hästarna under vintern, genom att deltagare och personal torkar höet på ett traditionellt sätt. Gödseln som kommer från djuren på gården kan användas för att jordförbättra odlingar, vilket bidrar till en bättre avkastning på gårdens skörd. Grödorna kan sedan användas på gården för gemensam matlagning, men också bidra till råvaror på Café IRIS i Markaryd.

Ängarna skulle bidra till en rikare biologisk mångfald i området och på så sätt få en rikare pollinering till odlingar och naturen i närheten. Rätt förutsättningar, som död ved i solen vid ängen, skulle förse många insekter med naturliga hem. Att ha en stenmur i närheten, samt några träd och buskar runt omkring, kunde bidra till ett rikare insekts och fågelliv. En äng blir på så sätt en arena för biologisk mångfald och en viktig beståndsdel i ett komplext ekosystem. Ängarna kan dessutom främja rekreation och kontemplation, vilket behövs för personer som är i behov av inåtriktat engagemang eller känslomässigt deltagande. Platserna vid ängarna kan erbjuda rofyllda och naturliga upplevelsevärden. Ängarna hjälper på så sätt till att skapa behagliga platser att vistas i och kan med hjälp av enkla medel som en bänk, signalera att här kan du sätta dig ner och njuta av surrandet från bin och färger från fjärilar och ängsblommorna.

Att ha äng på Sjunnes Gård bidrar till cirkularitet, inte minst för ekonomin. Samtidigt som ängen under tiden bidrar till meningsfull sysselsättning och rekreativa miljöer. Eftersom det kommer att etableras olika typer av ängar på grund av vattenförhållandena, kommer avkastningen på höet att variera mellan ängarna. Arealen och höproduktionen av de olika ängar som skulle kunna utvecklas på Sjunnes Gård presenteras i tabellen nedan:

Tabell 4. Avkastning av hö på äng

Markförhållande	Areal (m ²)	Mängd hö (kg ts/ha)
Frisk-torr	8 664	2 123
Frisk-fuktig	13 594	6 253
Skuggpåverkad frisk-torr	7 694	1 443
Skuggpåverkad frisk-fuktig	10 803	3 187
Totalt	40 755	13 006

För att ta reda på hur långt 13 006 kg ts hö räcker för de hästar som bor på Sjunnes Gård idag behöver vi ta reda på vad en arbetshäst äter om dagen. En arbetshäst behöver mellan 1.75-2 kg hö eller hösilage per 100 kg häst om de inte har tillgång till gräs (BROGAARDEN 2026). En nordsvensk väger mellan cirka 500-700 kg (Eliasson 2022), vilket innebär att de skulle behöva mellan 8.75-14 kg ts (torrsubstans)/dag. Hypotetiskt skulle de tre nordsvenska hästar som bor på gården idag behöva mellan 5 511-8 820 kg ts (1 837-2 940 kg ts/häst) under månaderna oktober-april (ca 210 dagar) när gräset inte växer. Vilket innebär att den totala avkastning hö från ängarna på Sjunnes Gård skulle täcka 147-236% av den mängden hö som hästarna äter under oktober-april. Ängarna på gården skulle därför ha högt ekonomiskt värde när det kommer till att täcka kostnader för hästarnas grovfoder under de kalla månaderna. Om det beräknas vad hästarna behöver äta sammanlagt på ett helt år blir det mellan 9 581-15 330 kg ts. Då skulle höet från ängarna täcka 85-136% av hästarnas årliga konsumtion av grovfoder. Under sommaren brukar hästarna däremot inte behöva stödfodras med grovfoder om betet i hagarna är tillräckligt bra.

Det ska däremot tas i beaktning att beräkningarna är väldigt hypotetiska och vissa partier av markerna i Exhult är väldigt steniga eller trädklädda och kanske inte lämpade för äng som slåss varje år utan mer för betesmark. Detta gör att mängden avkastning av torkat hö från ängarna skulle i verkligheten bli mindre, därför rekommenderas det att exakt uppmätning av ängsyta för hö analyseras och beräknas för att få exakta värden. Oavsett kan en viss procent av hästarnas grovfoder täckas av att etablera eller restaurera äng på Sjunnes Gård.

4.2.3 Sjunnes Gård som social verksamhet idag

Idag bedrivs Sjunnes Gård som en social verksamhet av personal med olika kompetenser och erfarenheter, samt deltagare som kommer från LSS, SoL, Försäkringskassan och skolan. Den sociala verksamheten finansieras idag av Leader Linné där kostnader för personalens lön ingår för 3 anställda.

En vanlig dag på Sjunnes är att deltagarna anländer till gården runt 8:30. De går sedan en gemensam promenad längs skogen med personalen och de två hundarna som brukar vara på gården (Sally och Doris). Efter promenaden är det frukost vid 9-tiden och därefter runt cirka 9:30 är det dags för uppdrag på gården. Uppdragen berör allt ifrån att jobba med hästarna och röja i skogen, till att bygga fågelholkar, tälja, skötsel av djur, ytor och att renoвера. Varje deltagare gör det som den själv har lust med och orkar, man får göra precis det man känner för, inga krav finns. När klockan närmar sig 12 är det lunch och efteråt är det tid kvar för uppdragen innan alla säger hejdå och beger sig hem runt 14:30.

Under arbetets gång har vi fått möjlighet att besöka gården för att se hur gemenskapen och livet på gården ser ut. Våra observationer kan dock inte jämföras med de berörda individernas egna perspektiv, därför presenteras intervjuerna nedan för att ge inblick i hur personal och deltagare upplever Sjunnes Gård och vad visionen för framtiden är.

4.2.3.1 Intervjuer

Resultatet från intervjuerna presenteras i detta avsnitt i form av en löpande text för personal respektive deltagare. Här får läsaren ta del av både helheten och detaljer från intervjuerna.

4.2.3.2 Personal

Personalen beskriver att visionen med Sjunnes Gård är att skapa en social arbetsplats. Där människor från olika bakgrunder med olika förutsättningar ska kunna mötas och arbeta tillsammans för att stärka både sig själv och andra. Här ska kunskaper utbytas och inhämtas. Tanken med verksamheten på Sjunnes Gård är att aktiviteter och arbetsuppgifter ska kunna individanpassas, men samtidigt utmana individen att utveckla sina förmågor. Djur kommer att vara en central del av gården, därav kommer gården förhoppningsvis utökas med höns och kor. Att sprida kunskap om hållbar brukning av naturen är ett mål som Andreas (ägaren av Sjunnes Gård) har med verksamheten på Sjunnes Gård. Det kan handla om återbruk av material, anlägga ängar för biologisk mångfald eller använda traditionellt bruk av jord med hjälp av hästar för att minska skador på marken. Samtidigt vill de bidra med att öka förståelsen för odling och var vår mat kommer ifrån. Visionen är också att det som skapas på Sjunnes Gård som grönsaker, frukt och hantverk ska säljas på Café IRIS och på så sätt utveckla en cirkularitet och självförsörjning i verksamheten. Sjunnes Gård ska också kunna fungera som ett komplement till IRIS verksamhet. IRIS-verksamheten erbjuder gratis samtalsstöd för barn och unga, och då är tanken att Sjunnes Gård kan vara en plats för dessa samtal. Där kan terapeuten tillsammans med en klient stå och klappa en häst eller måla ett staket för att få igång en konversation på ett mer avslappnat sätt.

Tanken är att Sjunnes Gård ska kunna anordna ridning för de som inte har råd att betala för ridskola. En del av visionen är också att erbjuda häst och vagn för pensionärer på äldreboenden i Markaryd, eller event och kurser för den som vill lära sig något nytt. Personalen menar att det viktigaste med Sjunnes Gård är att ge meningsfull sysselsättning och att varje människa som besöker gården ska känna gemenskap.

“Det viktiga är det här med att få vara en del av detta sammanhang och denna gård tillsammans med människor och att varje dag ska vara en dag där man går härifrån och säger “idag har jag haft det bra” oavsett vad man gör. Det är vår målsättning”.

Målgruppen som de vill fokusera på är en varierad målgrupp med människor i alla åldrar. Deltagare som kan komma hit kan vara i högstadie- och gymnasieåldern (14-18 åringar), men det kan likväl vara pensionärer som behöver meningsfulla aktiviteter och gemenskap. Även yngre barn kan få ta del av Sjunnes Gård i form av evenemang eller workshops där skolklasser kan få komma på besök och lära sig om hållbar odling och hur man skötte gårdar förr med hjälp av hästar. De deltagare som jobbar på Sjunnes Gård idag är mellan 23-47 år, vissa kommer dit via LSS, SoL och andra kommer dit via Försäkringskassan och skolan. Det spelar ingen roll vem man är eller varför man söker sig till gården, det viktiga är att det finns ställen som Sjunnes Gård. Dit människor kan söka sig till för att känna

gemenskap och lugn. På Sjunnes Gård är man inte kategoriserad efter sin diagnos utan man är den människan man är, och alla på gården är kollegor.

Idag finansieras Sjunnes Gård av projektstödet - Leader Linné. Projektstödet varar i två år och täcker lönekostnader för tre anställda, två dagar i veckan. Driftskostnader för gården och djuren betalas idag av privata medel. Förhoppningen har varit att Markaryds kommun ska hjälpa till att betala platser för deltagare, men som det ser ut just nu har kommunen inte råd med det. När projektstödet går ut kommer Sjunnes Gård fortsätta att användas inom IRIS-verksamheten. Den finansiella planeringen för att kunna ta Sjunnes Gård till nästa steg pågår för fullt.

Den kompetens som finns hos personalen idag är väldigt varierad. Några har erfarenhet av att ha vuxit upp på gård eller att de själva bor på gård idag och har intresse för djur, odling och bakning. En annan har mycket erfarenhet av att ha arbetat med människor i olika situationer i sitt officer- och polisyrke. Att ha erfarenhet inom skolverksamheter, LSS och smide har en tredje, och en fjärde har lång arbetserfarenhet som psykoterapeut, samt spenderar mycket tid med hästar på fritiden. Tillsammans med deras breda erfarenheter kompletterar de varandra väldigt väl. Det som knyter dem samman är deras gemensamma intresse och sammanlagda kunskap om människor, natur och djur.

Sjunnes Gård är, för personalen, en plats som kombinerar arbete och intressen på ett fint sätt. Man får vara med i årstidernas förändring, samt gårdens och deltagarnas utveckling. Personalen berättar att de själva har utvecklats genom att vara en del av Sjunnes Gård. De har lärt sig att sakta ner vardagstempot. I vanliga fall är de vana vid att göra saker snabbt, till exempel när man har ett projekt hemma och allt ska bli klart så fort som möjligt. På gården tvingas de på grund av djuren och deltagarna att ta det lugnt. Nya kunskaper om odling, snickeri, hästskötsel och hästkörning har också inhämtats av personalen. Att vara lyhörd gentemot djur och människor är något de berättar att de utvecklas i hela tiden. De berättar också att de är väldigt givande och ger mycket av att vara med och se deltagarnas utveckling, samt gårdens utveckling som de bygger upp tillsammans. Många grannar och anhöriga till deltagarna berättar också hur fint det är att se gårdens och verksamhetens utveckling, vilket förstärker personalens känsla av att deras arbete är meningsfullt.

Personalen ser positiva förändringar hos deltagarna som varit på Sjunnes Gård en längre tid. De som kommit och varit mer tillbakadragna har blivit mer självsäkra och tagit för sig mer i sociala sammanhang. Personer som varit mycket utåtagerande och som tidigare haft svårt att samarbeta med andra har på gården samarbetat på ett bra sätt. Vissa som inte haft bra balans när det kommit till gården har fått tillräckligt bra balans att kunna sitta på hästryggen. Deltagare som varit rädda för hästar har lärt sig att rida och tycker det är kul. En givande anledning till den snabba utvecklingen hos deltagarna tror personalen beror dels på att deltagarna bemöts med respekt och vänlighet, dels på att man ser personer som individer, bortom sin problematik. Man har fått vara tyst och inte velat prata, och fått göra arbetsuppgifter efter det man känner att man klarar av. Dessutom anpassas arbetsuppgifterna efter deltagarnas förutsättningar. Men de utmanas ibland med svårare moment i hopp om att bygga upp en större självsäkerhet, genom att klara av saker de inte tror dem kan. På så sätt upplevs arbetsuppgifterna som meningsfulla, och det finns en förståelse i att man inte alltid vill göra allt, och då behöver man inte det heller. Kraven tas bort och människans egen vilja får kliva fram i en miljö som är lugn och omgiven av djur och natur. Personalen ser att viljan och modet av att prova nya saker utvidgas på gården och de ser stoltheten hos deltagarna varje gång de klarar av något nytt. De har dessutom uppmärksammat att det blivit enklare för deltagarna att öppna upp sig för djupare

samtal när deras självförtroende ökat. Även anhöriga har gjort personalen medveten om vad Sjunnes bidrar till, genom att berätta för personalen på Sjunnes Gård vilken utveckling deltagaren gjort i sin självkänsla och fysiska färdigheter.

Personalen är överens om att hästhagen är en av deras favoritplatser på gården, för där är det rofyllt och underbart att sätta sig på stenvallen och blicka ut över hästarna och skogen runt om. De andra favoritplatserna är sedan baserade på personalens intressen. Vissa tycker om att odla och då är odlingsområdet en härlig plats att vara på, medan vissa gillar att vara med hunden Sally och hästarna i skogen. Någon nämner att det är väldigt härligt att göra upp eld och grilla mat vid eldstaden. Det gemensamma utrymmet nämnde någon som extra härligt för där uppstår de flesta samtal. Majoriteten av personalen upplevde inte att någon miljö var stressande, men vissa nämnde att det kan vara situationer som blir stressade, till exempel om odlingen inte går som man tänkt sig eller att det är osäkert med finansieringen av verksamheten på gården. Någon berättade också att det är stressigt att se allt som behöver göras på gården för att få den i rätt skick.

4.3.2.3 Deltagare

För deltagarna betyder Sjunnes Gård gemenskap och möjligheter att få testa något nytt. Det betyder också att man får vara med om naturens förändringar i alla årstider och andas in frisk luft i skogen. En deltagare beskrev det som *“en känsla av frihet och lugn infinner sig i kroppen när man är på gården”*. Gården betyder också att deltagarna får vara sig själv utan krav och press på att man måste göra något. De längtar till dagarna på Sjunnes Gård. Några deltagare upplever att glädjen och motivationen för att arbeta har kommit tillbaka till dem under sin tid på gården. Att personalen är vänliga och lyhörda hjälper deltagarna att känna sig sedda och hörda, vilket gör att de känner sig mer avslappnade till att uttrycka sina behov. Många har beskrivit att de känner sig värdefulla och upplever mening när de är på Sjunnes Gård. Hästarna har varit med och bidragit till känslor av lugn och mening. Dessutom gör verksamheten det möjligt att deltagarna får lära sig nya saker som annars hade kostat mycket pengar för deltagarna, till exempel att lära sig rida, snickra och odla. På Sjunnes Gård behöver de inte lägga pengar på att gå en kurs eller lägga pengar på material, vilket är en stor tacksamhet för många. Gården har blivit deras trygghet i vardagen.

Trots att deltagarna kan känna sig trötta i kroppen efter en dag på gården, tycker de att de mår bättre både mentalt och fysiskt. De orkar göra mer om dagarna och känner sig gladare. Verksamheten på Sjunnes Gård gör deras liv mer socialt och de har lärt känna många nya människor i Markaryd, vilket har varit till hjälp för de som inte kände någon alls när de var nyinflyttade i kommunen. Alla deltagare har lärt sig något nytt vare sig det är att snickra, rida, odla eller kunskap om traditionella arbetstekniker inom skogsbruk. De har också lärt sig om hästarna och hästkörning och våga gå emot sina rädslor eller att våga uttrycka sina behov och tillåta sig att ta det lugnt. Möjligheten att få jobba med händerna och skapa funktionella saker är något som ger deltagarna glädje och djupare syfte. Det verkar vara väldigt utvecklande för dem att ha ett gemensamt mål och tillsammans bygga upp Sjunnes Gård, genom att snickra ihop ett vindskydd, sätta upp hagar, bygga hönshus etc. Allt detta menar deltagarna förbättrar deras självförtroende och självkänsla. De mår bättre mentalt och fysiskt, de känner ett hopp om framtiden för de vet att de fyller en värdefull plats på Sjunnes Gård.

Favoritplatser som deltagarna har beror på deras intressen och erfarenheter innan de började på Sjunnes Gård men också nyfunna intressen och erfarenheter de fått på gården. Vissa tycker om att

snickra och jobba i verkstaden och då är det deras favoritplats, medan andra gillar att umgås med hästarna och då är platserna där man hänger med hästarna favoriterna. En gemensam nämnare för de deltagare som gillar att umgås med djuren är att de har vuxit upp på gård eller haft djur i någon form. De som inte har samma behov av djurkontakt har vuxit upp i stan utan djur i sin närhet. Någon uttryckte extra starkt att skogen är en av deras favoritplatser för de gillar att ta ut hunden Sally på promenad eller jobba med hästarna där. Odlingsplatsen togs också upp som en favoritplats och de nämner meningsfullheten i att det som odlas används i Café IRIS för att laga mat.

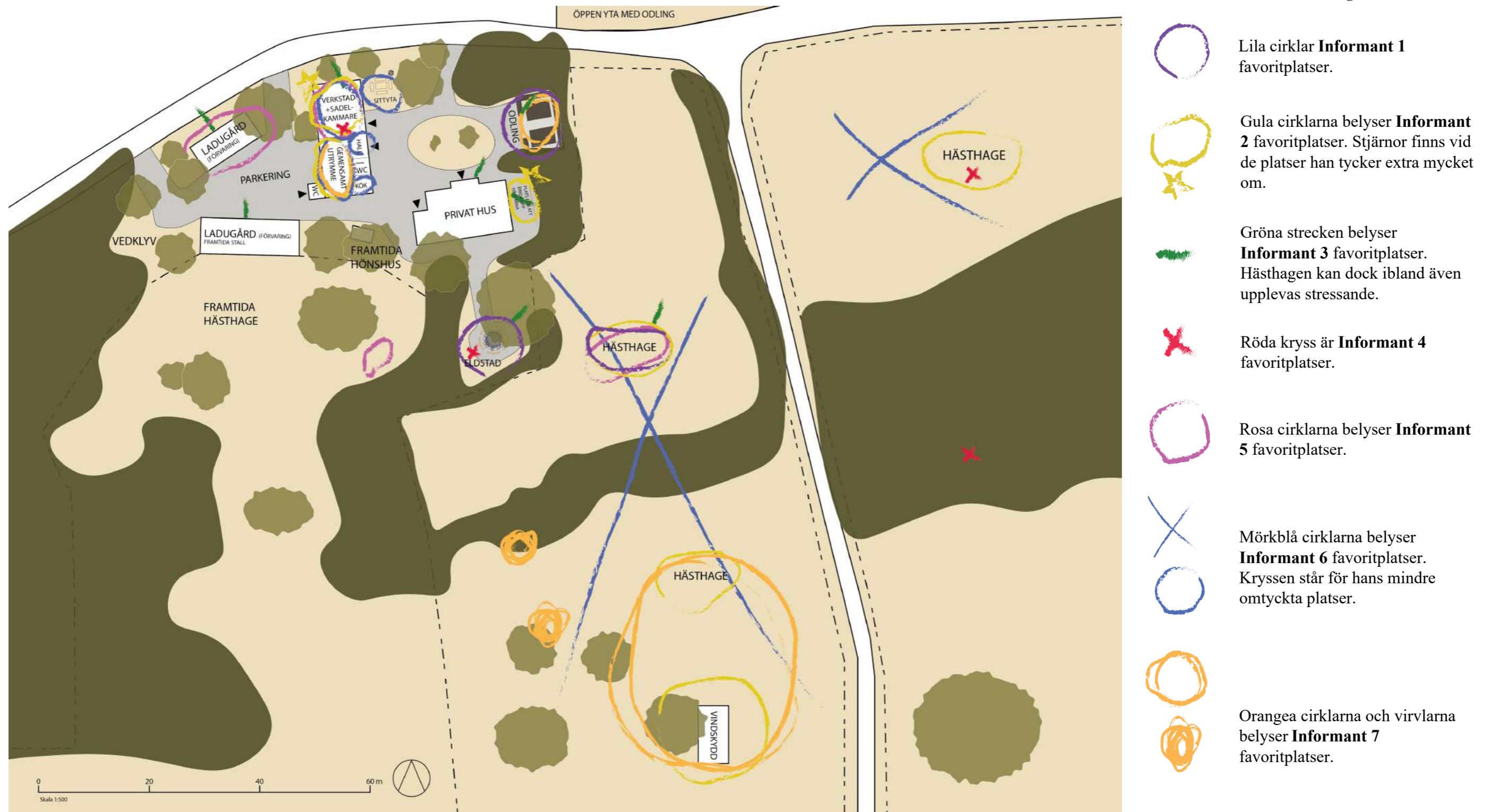
Vissa av deltagarna jobbar på Café IRIS och berättar att de gillar att baka och laga mat, vilket gör att de ser fram emot att köket på gården ska bli färdigbyggt. Deltagarnas tidigare erfarenheter har berikat verksamheterna. En av deltagarna beskriver att deras modersmål, som är engelska, har hjälpt till med översättning för icke-svensktalande personer som besöker Café IRIS. Vedboden har fångat intresset hos några deltagare, eftersom det är en social aktivitet där man alltid jobbar tillsammans på grund av säkerhetsskäl. Eldstaden och det gemensamma utrymmet är också de platser som kommer upp för att det är där man samlas för att antingen elda, äta, bygga och måla fågelholkar eller socialisera sig.

Hästarna och hundarna på gården nämns av de flesta deltagarna som väldigt positiva och är en stor del av att det bättre måendet på gården. Men alla deltagarna tycker inte att hästarna ger lugn utan ger stress och obehag. Detta på grund av rädsla och illa lukt. Vissa deltagare känner sig trygga och lugna överallt på gården, medan vissa har specifika platser som framkallar stress, just för att man associerar det till jobbiga minnen eller jobbiga aktiviteter. Någon deltagare uttryckte till exempel att ladugårdarna och vedklyven var stressade miljöer, eftersom det påminde dem om när de var hos sin förälder och fick gå ut till ladugårdarna och klyva ved när det var kallt ute. Deltagaren betonade att det var just kylan som gjorde det obekvämt. Somliga deltagare tycker inte heller om att göra vissa aktiviteter på gården för att de är otrevligt, som att mocka efter hästarna. De deltagare som trivs bra med hästarna uttryckte dock att det var stressigt när hästarna får spratt i hagen, de blir rädda för att hästen ska råka sparka eller springa in i dem. Den sista plats som deltagarna nämnt otrevlig är det provisoriska toalettbåset som står utomhus. Men i det stora hela upplever deltagarna att Sjunnes Gård är en inkluderande och tillåtande plats, där man får utvecklas i den takt man vill och behöver.

“Alltså detta ställe betyder jättemycket. Här är det nära naturen, skogen och tystnaden. Det är en frihet att få komma ut här - de dagarna man är här. Verkligen jättekul att få vara här ute. [...] jag älskar att vara här ute. Man är med om alla årstider, från vår till sommar, från höst till vinter. Jag tycker det är kul.”

4.3.2.4 Karta över favorit-/stressrelaterade platser som informanterna ritat in

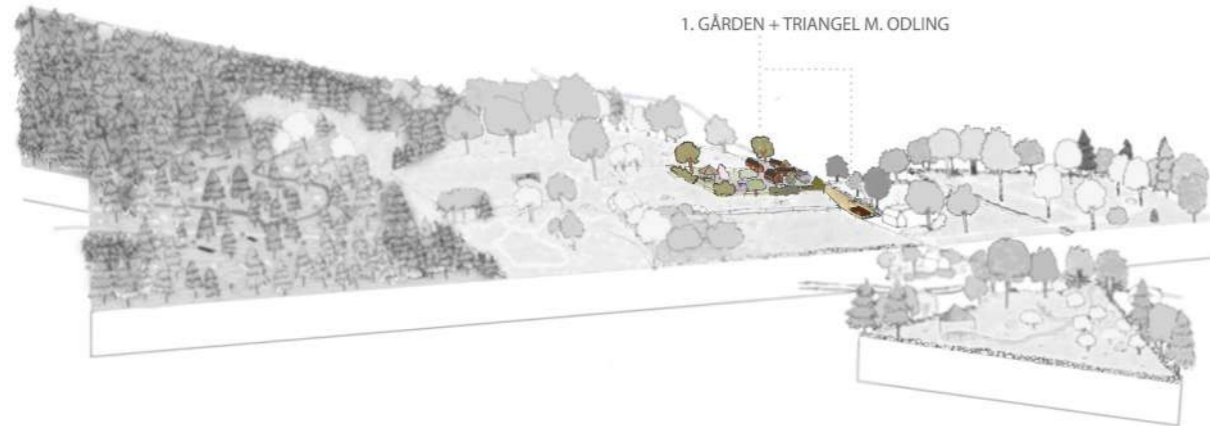
Kartan visar var deltagare och personal har ritat in platser som de uppskattar mer eller mindre. Med kartans markeringar förstår man att det gemensamma utrymmet, verkstaden och odlingen är omtyckta platser. Hästhagarna visar sig vara både omtyckta och ogillade.



Figur 112. Karta där informanterna själva ritat in favoritplatser och stressrelaterade platser.



5.1 Gården + triangeln m. odling



Figur 117. Utvecklingsöversikt: Gården + triangeln m. odling.

Gårdsytan och triangeln med odling kan bli gårdens kärna. Med en större skylt som visar riktning och namn på de olika platserna runt gården skulle orientering underlättas för de som aldrig besökt Sjunnes Gård. Ytan framför huset kan utvecklas med formklippta små buskar och böljande rabatter med ätbara växter för att spegla dåtidens utformning (se figur 118). Exempel på ätbara växter som lämpar sig för te är kamomill och lavendel. Andra växter som för matlagning är timjan och rosmarin. På gården kan tillgängligheten förbättras med mindre ramper in till det gemensamma utrymmet och verkstaden, samt trappor eller ramper med räcken där marken sluttar.

Ytan mellan ladugårdarna kan ges mer struktur genom tydliga parkeringsplatser och en lugnare yta med växthus och enkla sittmöjligheter (se figur 119). En av ladugårdarna planeras att göras om till häststall i framtiden, vilket skapar ytterligare en möjlighet för djurkontakt. Ett höns hus kan även bidra med mer djurkontakt, skötsel och mat för gårdens verksamhet (se figur 120). Vedboden intill ladugårdarna kommer att fortsätta bidra till en social aktivitet med dess vedklyvning.



Figur 118. Yta framför det privata huset.



Figur 119. Yta mellan ladugårdarna.



Figur 120. Vägen från eldstaden och förbi höns huset, ner till ytan mellan ladugårdarna.

Eldstaden kan göras tillgänglig året om med ett tak för att skydda grillplatsen mot regn och snö. Att bygga sittplatser med varierande höjder, armstöd och ryggstöd skapar tillgänglighet för individer med olika behov.



Figur 121. Eldstaden med tak och tillgängliga sittmöjligheter.

Sittplatsen utanför verksamhetshuset kan göras ytterligare skyddad genom att tillföra fler buskar och träd. Mer grönska skapar en omsluten känsla. Vikt läggs vid öppen sikt i riktning mot det privata huset.



Figur 122. Perspektiv över Sittytan.

Där hästar ställs upp kan en klaffbänk byggas mot kortsidan på fasaden av det privata huset. Stolen kan tillfälligt fällas ned och användas av den individ som vill närvara men som har mindre lust att delta.



Figur 123. Platsen där hästar ställs upp.

Genom att tillverka upphöjda planteringsbäddar kan odlingsplatsen intill huset göras mer tillgänglig för rullstolsburna personer eller för de i behov av att sitta vid arbete med odling och sådd. Odlingsplatsen kan bli ytterligare tillgänglig med ett trappsteg och ett räcke. För att tydliggöra odlingsplatsens rumslighet skulle bärbuskar kunna forma rummet. Här blir det viktigt att tänka på placering av buskarna för att undvika att de skuggar resterande odling.

Bredvid odlingsplatsen finns ett mindre rum som formats av gamla fruktträd. Rummet kan förstärkas genom lättare röjning, addering av ett par stolar, ett fikabord eller en enskild bänk. Detta rummet kan användas för känslomässigt deltagande. Platsen möjliggör vila med utsikt över ytan framför huset och odlingsplatsen (se figur 118).



Figur 124. Odlingsplatsen vid huset.

Triangel med odling kan omvandlas till torr-friskäng och därmed bidra med pollinering till odlingsplätten bredvid. Det kan även adderas sittmöjligheter för den som behöver paus under arbetet. Etableringen av äng sker enligt metod 1 (se s. 25). Om etablering av äng ej tar sig efter 2-3 växtsäsonger kan metod 2 (se s. 26) genomföras. Rekommendationer av fröblandning syns i rutan “Ängsfröblandning (Triangel m. odling + Hästhage bredvid huset)”.



Figur 125. Triangeln med odling.

Med utvecklingsförslaget blir gården och triangeln med odling en plats för sociala och meditativa aktiviteter. Platserna lämpar sig för personer som är i behov av känslomässigt deltagande, men främst aktivt deltagande och utåtriktat engagemang. Exempel på möjliga aktiviteter omfattar odling, hantverk, matlagning över öppen eld, skötsel av äng och omsorg för djur. Det som skördas kan användas för matlagning på gården eller nyttjas av Café IRIS. Gårdens alster kan inkluderas i bakverk eller enskilt säljas på caféet. Det kan även säljas i en gårdsbutik för att locka besökare och uppmärksamhet till gården.

Ängsfröblandning (Triangel m. odling + Hästhage bredvid huset)

Fokus: Växter som tål tramp och torr-frisk + växter för pollinatörer

Örter

Röllika (*Achillea millefolium*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Slättergubbe (*Arnica montana*) Ekstam et al. 1988

Kummin (*Carum carvi*) Hammer 1989; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Rödklint (*Centaurea jacea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Cikoria (*Cichorium intybus*) Pratensis 2025e

Backnejlika (*Dianthus deltoides*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025c

Gulmåra (*Galium verum*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025f

Solvända (*Helianthemum nummularium*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Gråfibbla (*Hieracium pilosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c

Rotfibbla (*Hypochoeris radicata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c

Blåmunkar (*Jasione montana*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025c

Åkervädd (*Knautia arvensis*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Käringtand (*Lotus corniculatus*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Myskmalva (*Malva moschata*) Hammer 1989; Pratensis 2025f

Kungsmymta (*Origanum vulgare*) Pratensis 2025f

Svartkämpar (*Plantago lanceolata*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025e

Brunört (*Prunella vulgaris*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Höskallra (*Rhinanthus serotinus*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025a

Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Mandelblom (*Saxifraga granulata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c

Gullris (*Solidago virgaurea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Jordklöver (*Trifolium campestre*) Hammer 1989

Rödklöver (*Trifolium pratense*) Ekstam et al. 1988

Mörkt kungsljus (*Verbascum nigrum*) Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025f

Tjärblomster (*Viscaria vulgaris*) Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Gräs

Vårbrodd (*Anthoxanthum odoratum*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

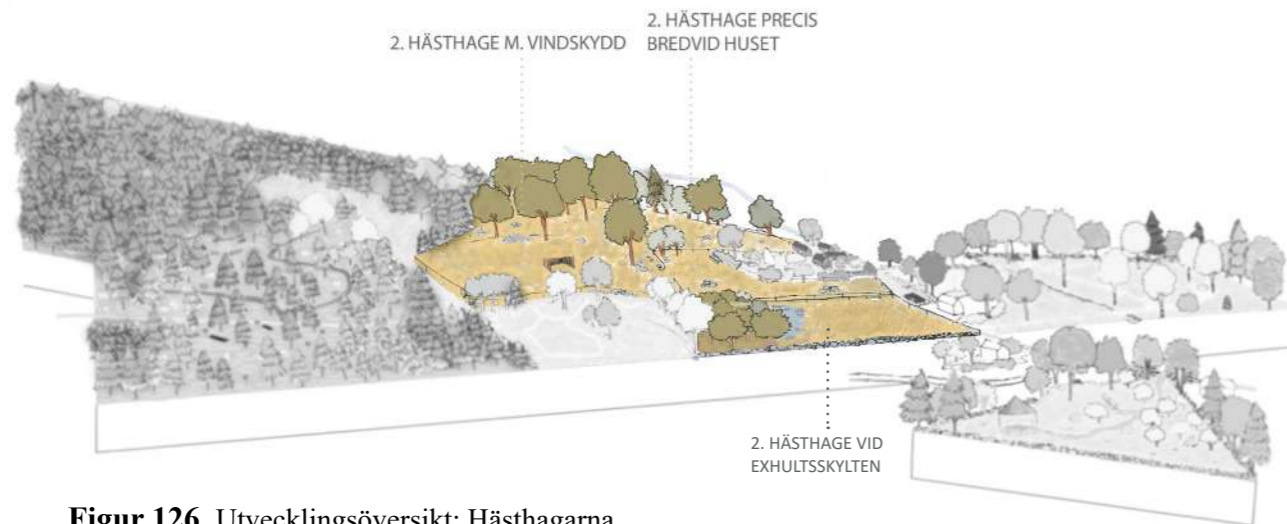
Kruståtel (*Deschampsia flexuosa*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d

Fårsvingel (*Festuca ovina*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

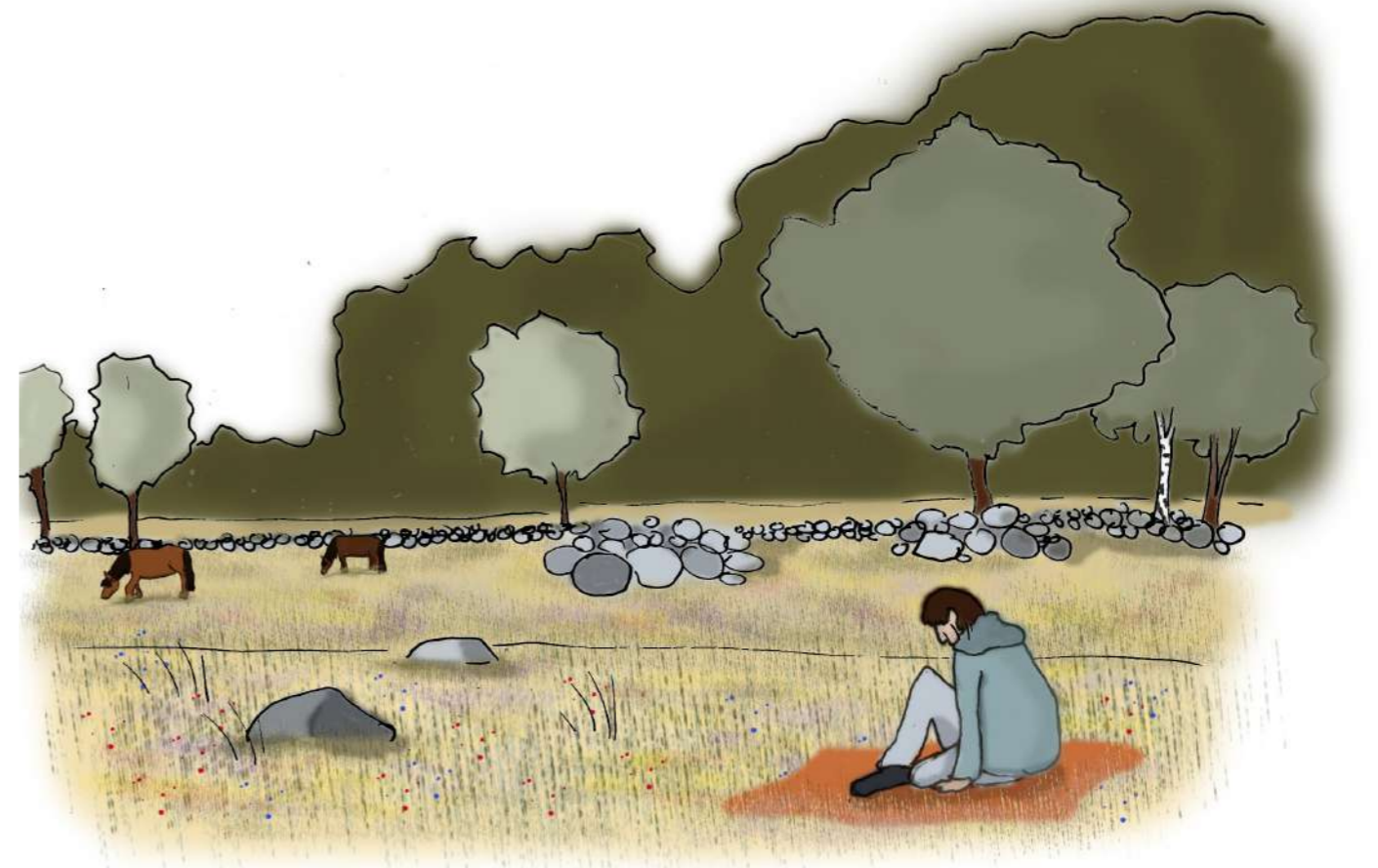
Ängshavre (*Helictotrichon pratensis*) Pratensis 2025a

5.2 Hästhagarna



Figur 126. Utvecklingsöversikt: Hästhagarna.

Två av tre hästhagar kan restaureras till äng och en kan förbli betesmark under hela året. Hästhagarna med äng är de som befinner sig närmast boningshuset: "Hästhage bredvid huset" och "Hästhage vid Exhultsskylten". Som tidigare nämnts har dessa hagar tidigare använts som ängsmark och har därför potential att åter användas som äng och bidra med vinterfoder till gårdens hästar. Hästhagarna, har både vid platsanalysen och under intervjuerna, noterats vara rofyllda och behagliga platser, med undantag för dem med rädsla för hästar. Sittmöjligheter inom hagen kan underlätta för dem med rädsla genom att fungera som ett första steg att successivt möta rädslan. Sittplatser kan utgöras av stenar placerade på ett inbjudande sätt eller en bänk på en strategisk plats. Idag finns det gott om stenar och stenvägar att sitta på i hagarna. Hästhagarna är redan rekreativa platser som präglas av mycket fascination och rofylldhet. Med några få justeringar, som etablering av äng och tydliga sittplatser, kan hagarna bli en given plats att besöka för natur- och djurkontakt i syfte att stressa ner. Det som är extra viktigt att beakta vid ängsetablering där hästar ska efterbeta är att undvika giftiga växter. Arter som är giftiga för hästar är bland annat *idegran*, *ekollon*, *stånds*, *smörblomma*, *sprängört*, *alsikeklöver*, *ängssyra*, *villupin*, *tysklönn*, *besksötan*, *johannesört*, *fingerborgsblomma*, *kabbelekan*, *liljekonvalj*, *ormbär*, *skelört*, *ängsbräsma*, *örnbräken* och *sötväppling* (Kraft 2025). Vissa arter är giftiga för hästar när de är färska, men inte när de har torkat till hö, exempelvis smörblomma. Dessa växter kan användas i ängen, förutsatt att hästarna inte betar där under blomning. Johannesört är däremot giftig för hästar även i torkad form och bör därför undvikas om höet från ängarna ska användas till foder (ibid).



Figur 127. Hästhage bredvid det privata huset.



Figur 127. Hästhagen med vindskydd. En samling stenar som bjuder in att slå sig ner.

Hästhagen precis bredvid huset och hästhagen vid exhultsskylten kan restaureras till äng genom metod 1 (se s. 25). Om ängen ej tar sig efter 2-3 växtsäsonger används metod 2 (se s. 26). Arter som tål att sås in i hästhagen bredvid huset är de som hör till torr-frisk jord, samt är trampåliga. För detta förhållandet passar fröblandningen som presenteras i rutan "Ängsfröblandning (Triangel m. odling + Hästhage bredvid huset)" se s. 88. För hästhagen vid Exhultsskylten krävs en fröblandning med arter som tål dels torra och fuktiga marker. Precis som för den andra hästhagen behövs trampåliga växter, därför fungerar fröblandningen som kan ses i rutan "Ängsfröblandning (Hästhage vid Exhultsskylt)".

Syftet med hästhagen bredvid huset och vid exhultsskylten är att främja biologisk mångfald, pollinering, produktion av vinterfoder och rekreation. Hästhagen med vindskyddet har funktion att utgöra betesmark samt tillföra rekreation och biologisk mångfald. Skötseln i denna hage blir uteslutande betning samt regelbunden mockning för att främja tillväxten av örter och gräs.

Ängsfröblandning (Hästhage vid Exhultsskylt)

Fokus: Växter som tål tramp och torr-fuktig mark + pollinatörer

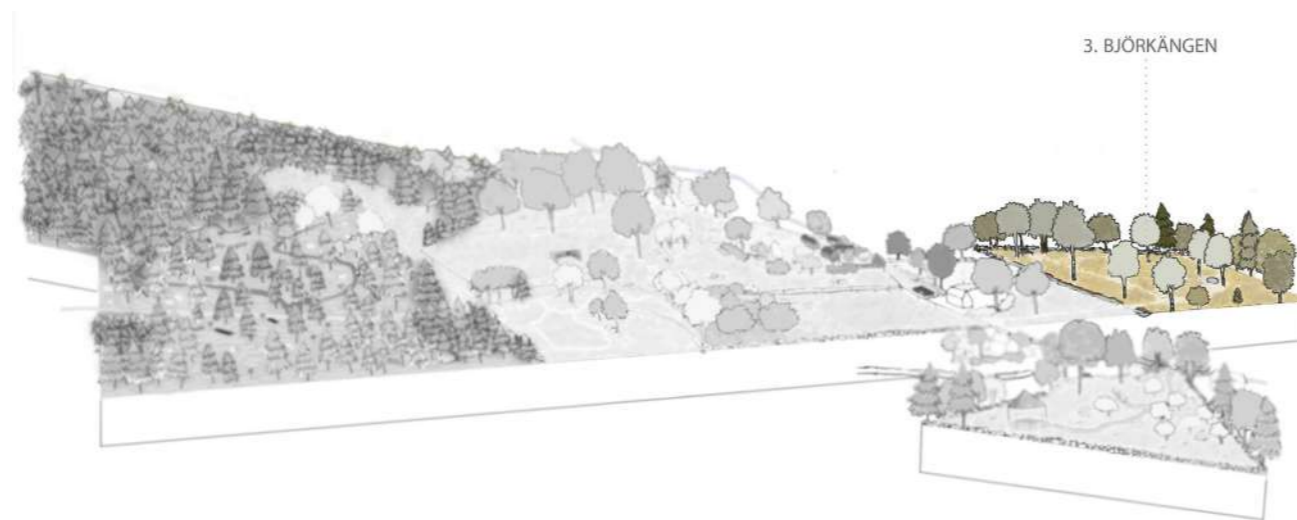
Örter

Röllika (*Achillea millefolium*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
 Slättergubbe (*Arnica montana*) Ekstam et al. 1988
 Kabbleka (*Caltha palustris*) Hammer 1989; Pratensis 2025b
 Kummin (*Carum carvi*) Hammer 1989, Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
 Rödklint (*Centaurea jacea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
 Cikoria (*Cichorium intybus*) Pratensis 2025e
 Backnejlika (*Dianthus deltoides*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025c
 Humleblomster (*Geum rivale*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b
 Brudsporre (*Gymnadenia conopsea*) Ekstam et al. 1988
 Solvända (*Helianthemum nummularium*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
 Gråfibbla (*Hieracium pilosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
 Rotfibbla (*Hypochoeris radicata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
 Blåmunkar (*Jasione montana*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025c
 Åkervädd (*Knautia arvensis*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
 Myskmalva (*Malva moschata*) Hammer 1989; Pratensis 2025f
 Kungsmymta (*Origanum vulgare*) Pratensis 2025f
 Svartkämpar (*Plantago lanceolata*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025e
 Brunört (*Prunella vulgaris*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c
 Höskallra (*Rhinanthus serotinus*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025a
 Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
 Mandelblom (*Saxifraga granulata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
 Gullris (*Solidago virgaurea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
 Jordklöver (*Trifolium campestre*) Hammer 1989
 Rödklöver (*Trifolium pratense*) Ekstam et al. 1988
 Vitklöver (*Trifolium repens*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989
 Mörkt kungsljus (*Verbascum nigrum*) Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025f
 Tjärblomster (*Viscaria vulgaris*) Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

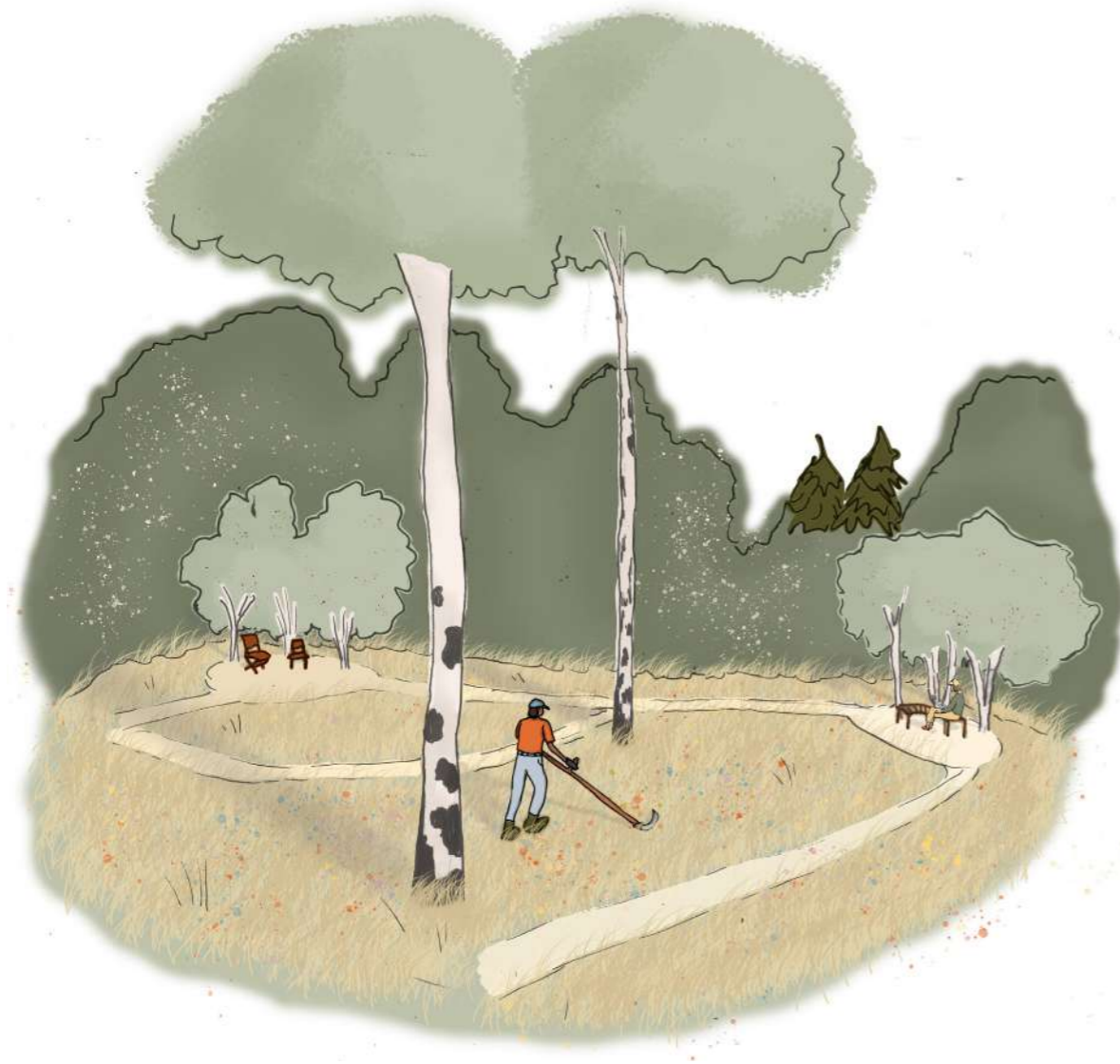
Gräs

Vårbrodd (*Anthoxanthum odoratum*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
 Krustätel (*Deschampsia flexuosa*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d
 Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
 Ängssvingel (*Festuca pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e
 Ängshavre (*Helictotrichon pratensis*) Pratensis 2025a

5.3 Björkängen



Figur 129. Utvecklingsöversikt: Björkängen.



Figur 130. Björkängen. Perspektivet visar arbete på ängen med lie samtidigt som ro går att finna i de intima rummen.

Björkskogen kan omvandlas till Björkängen genom röjning av vedartade växter på platsen. En blandning av äldre och yngre björkar kan lämnas kvar, förutsatt att rikligt med ljus når ängsväxterna på marken. Träd som skapar rum i kanten av ängen rekommenderas att bevaras för intimare platser inom Björkängen. När röjning är utförd kan etablering av äng påbörjas enligt metod 1 (se s. 25). För att underlätta arbetet vid första slåttorn kan betande djur tillsättas för att trampa och beta ner ytan. Detta kan vara fördelaktigt eftersom ytan är tuvig och kan vara svår för manskraft att jobba i. Mindre pinnar och grenar kan användas till faunadepåer som placeras i ett soligt läge intill ängen, medan större avfall som stockar kan användas för virke eller ved. Om ängsväxterna har svårt att naturligt etableras efter 2-3 växtsäsonger, kan metod 2 genomföras (se s. 26). På denna plats kan arter som tål torr till frisk jord sås in, med inslag av växter som tål skugga. Fröblandningen för Björkängen kan ses i rutan "Ängsfröblandning (Björkängen)".

För en mer inbjudande känsla kan en skylt eller en stor målad sten sättas ut för att tydligt informera besökaren att den kommit rätt. Stigar i ängen kan klippas fram till de olika rummen som skapats av trädens placering. I rummen kan sittplatser placeras för att erbjuda besökare att sätta sig ner för vila.

Björkskogen skulle således bli en plats för inåtriktad engagemang eller känslomässigt deltagande då upplevelsevärden präglats av rofylld, skyddad, sammanhållen och relativt naturlig. Björkängen förväntas bli en plats som erbjuder känslan att 'komma bort' och att 'kliva in i en annan värld', bortom en stressig vardag där man fångas av naturens under, såsom ängsblommor, pollinatörer, björkar och fågelsång.

Ängsfröblandning (Björkängen)

Fokus: Lövängsflora + växter som tål frisk-fuktig mark

Örter

Kummin (*Carum carvi*) Hammer 1989, Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Skogsklocka (*Campanula cervicaria*) Pratensis 2025d

Nässelklocka (*Campanula trachelium*) Hammer 1989; Pratensis 2025d

Älgört (*Filipendula ulmaria*) Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025b

Midsommarblomster (*Geranium sylvaticum*) Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025b

Humleblomster (*Geum rivale*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025b; Pratensis 2025d

Äkta förgätmigej (*Myosotis scorpioides*) Hammer 1989; Pratensis 2025b

Brunört (*Prunella vulgaris*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Röd-blåra (*Silene dioica*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025d

Buskstjärnblomma (*Stellaria holostea*) Hammer 1989; Pratensis 2025d

Ängsvädd (*Succisa pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025f

Röd-klöver (*Trifolium pratense*) Ekstam et al. 1988

Smörboll (*Trollius europaeus*) Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025b

Teveronica (*Veronica chamaedrys*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989

Kråkvicker (*Vicia cracca*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pahlsson 1998; Pratensis 2025f

Gräs

Tuvtåtel (*Deschampsia caespitosa*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025b

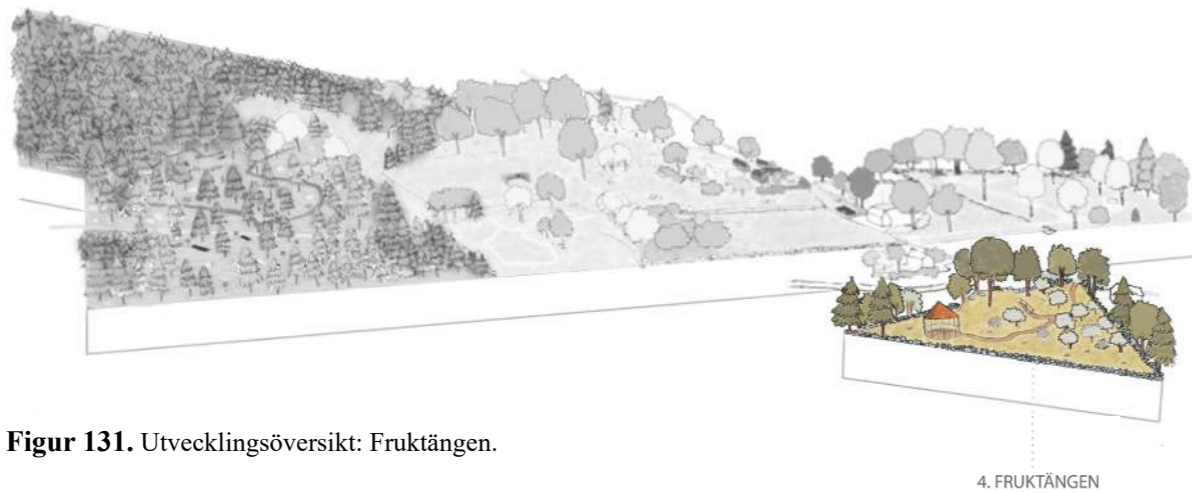
Ängsvingel (*Festuca pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pahlsson 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pahlsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Hässlebrodd (*Milium effusum*) Pratensis 2025d

Lundgrö (*Poa nemoralis*) Hammer 1989; Pratensis 2025d

5.4 Fruktängen



Figur 131. Utvecklingsöversikt: Fruktängen.

Förslaget innebär en röjning av vedartade växter, med undantag för ekar och hasselbuskar på den lilla kullen. På kullen bidrar dessa arter till att skapa ett skyddat och mer privat rum för den individ som är i behov av det. Betande djur som får, skulle kunna vara till stor hjälp vid röjningsarbetet och när ytan börjar hävdas. Efter röjning kan en stig i stenmjöl utformas, en gunga hängas upp i ett avlägset träd, en jordtrappa med räcke anläggas upp till dungen, en dansbana byggas och fruktträd kan etableras.



Figur 132. Entrén till triangeln med öppen yta och dungen.

Fruktträden kan planteras i rader med ett avstånd på 7x7 m för att tillräckligt med ljus ska nå ner. Exempel på svenska äppelsorter, förankrade i den svenska kulturen, är Smålands landskapsäpple Hornbergs som mognar i augusti (Bäckström 2024). Andra passande äppelträd är: Melonäpple som har odlats i Blekinge i 200 år och mognar i november; Aromaäpplen, som första gången odlades i Skåne, mognar från oktober till och med december (ibid.); Amorsosa-äpplen, som mognar från oktober till och med december och kan lagras i månader utan att bli dåliga (Flink Rönnols 2025). Även fläder, havtorn och vinbär kan bli en del av fruktängen för att bidra till variation samt möjliggöra för saft- och syltproduktion med andra smaker. När fruktträden har etablerat sig är det dags för ängen att etableras via metod 2 (se s. 26). Arter som kan sås in är de som tål torr till frisk jord och en tämligen näringsrik jord, med inslag av växter som tål skugga. Fröblandningen för Fruktängen kan ses i rutan “Ängsfröblandning (Fruktängen)”.

Ängsfröblandning (Fruktängen)

Fokus: Lövängsflora + växter som tål torr-frisk mark

Örter

- Slättergubbe (*Arnica montana*) Ekstam et al. 1988
- Kummin (*Carum carvi*) Hammer 1989; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
- Skogsklocka (*Campanula cervicaria*) Pratensis 2025d
- Nässelklocka (*Campanula trachelium*) Hammer 1989; Pratensis 2025d
- Rödklint (*Centaurea jacea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
- Brudsporre (*Gymnadenia conopsea*) Ekstam et al. 1988
- Solvända (*Helianthemum nummularium*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
- Gråfibbla (*Hieracium pilosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
- Rotfibbla (*Hypochoeris radicata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
- Blåmunkar (*Jasione montana*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025c
- Prästkrage (*Leucanthemum vulgare*) Ekstam et al. 1988; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
- Blodrot (*Potentilla erecta*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025d
- Brunört (*Prunella vulgaris*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e
- Höskallra (*Rhinanthus serotinus*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025a
- Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
- Mandelblom (*Saxifraga granulata*) Hammer 1989; Pratensis 2025c
- Rödblära (*Silene dioica*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025d
- Gullris (*Solidago virgaurea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
- Buskstjärnblomma (*Stellaria holostea*) Hammer 1989; Pratensis 2025d
- Rödklöver (*Trifolium pratense*) Ekstam et al. 1988
- Vitklöver (*Trifolium repens*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989
- Ärenpris (*Veronica officinalis*) Pratensis 2025d
- Tjärblomster (*Viscaria vulgaris*) Pratensis 2025c; Pratensis 2025e
- Teveronica (*Veronica chamaedrys*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989

Gräs

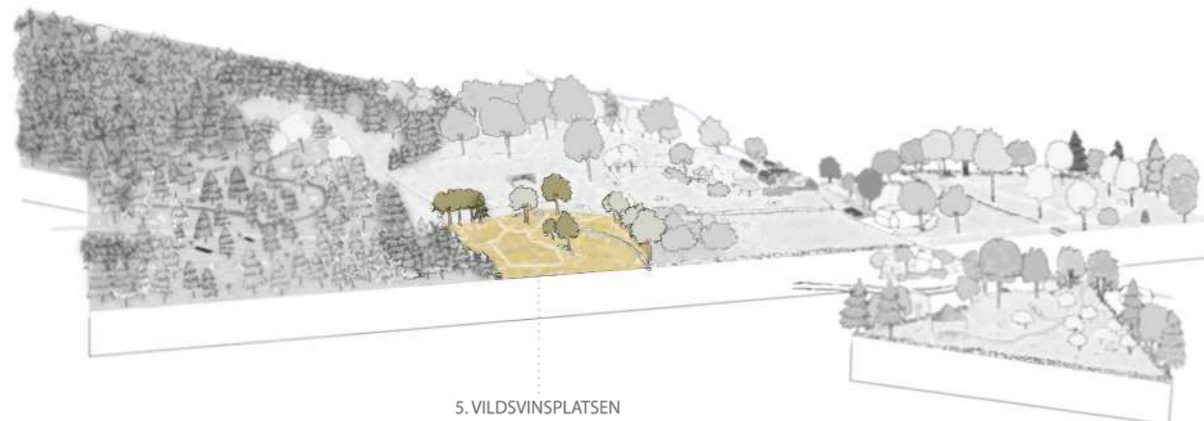
- Rödven (*Agrostis capillaris*) Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d
- Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f
- Kruståtel (*Deschampsia flexuosa*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d
- Lundgröe (*Poa nemoralis*) Hammer 1989; Pratensis 2025d

Fruktängen kan bli en plats för olika behov. Med förslaget ges möjligheter för olika alternativ av sociala aktiviteter, såsom skötsel av ängsmark och fruktträd. Dansbanan möjliggör alternativ för både sociala och enskilda aktiviteter som dans, yoga, meditation och träning. Den skyddade kullen erbjuder plats för känslomässigt deltagande för den som vill dra sig undan och vistas på en upphöjd plats med utsikt över omgivningen. Med en anlagd stig i stenmjöl genom platsen och fram till dansbanan kan området även funka för rullstolsburna personer eller för de som har extra svårt att gå. Jordtrappan med räcke kommer även göra kullen tillgänglig. Gungan, upphängd i ett träd på kullen, blir en härlig plats för kontemplation med utsikt över fruktängen. Med en tydlig entré och en stig in bland fruktträd, bärbuskar och äng kommer fascination tillsammans med rofylldhet och en känsla av att 'kliva in i en annan värld' öka. Ängen bidrar även till den biologiska mångfalden samt till pollinering av fruktträd och bärbuskar.



Figur 133. Dungen med utsikt över den öppna ytan.

5.5 Vildsvinsplatsen



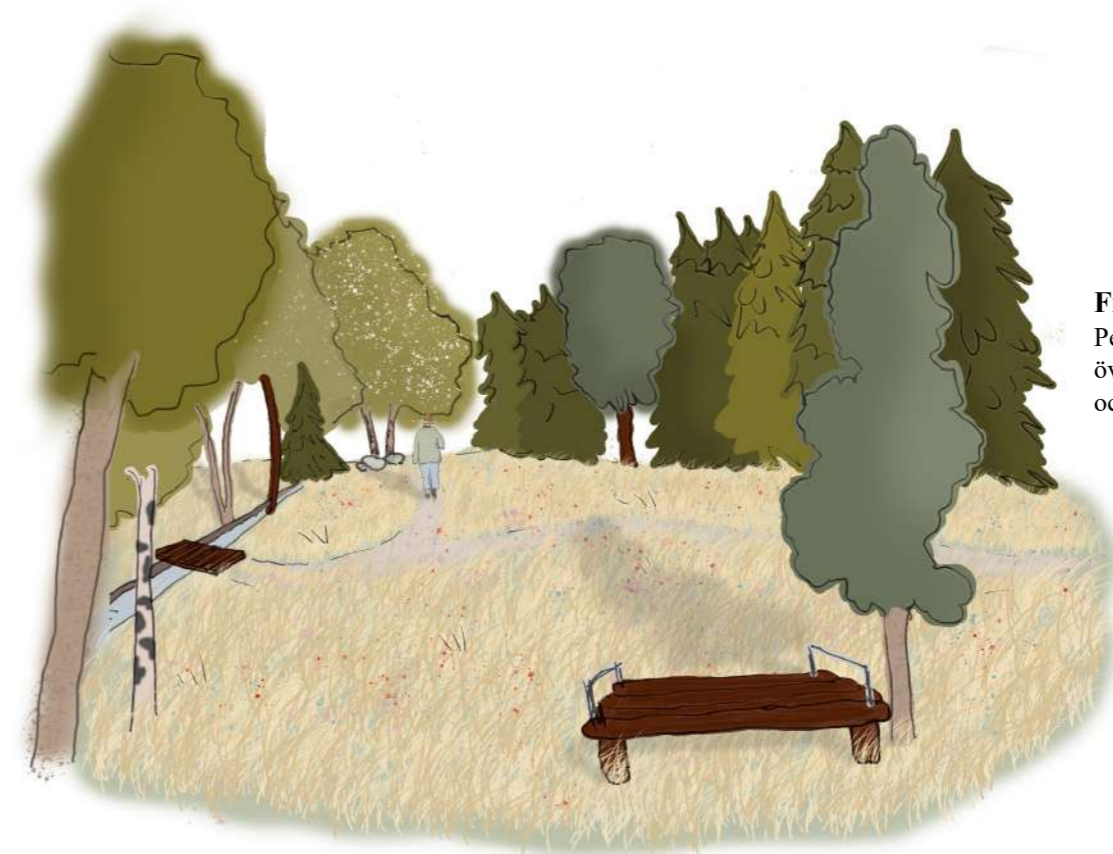
Figur 134. Utvecklingsöversikt: Vildsvinsplatsen.

Vildsvinsplatsen anses ha en stor utmärkande egenskap som den enda platsen med en större skiftande topografi. I nuläget avser Vildsvinsplatsen ett lägre rum som tydligt uppfattas som omfattande vid gång ner och mot mitten av platsen. Förslaget vill med etableringen av äng förstärka denna egenskap och känsla av att 'kliva in i en annan värld' genom att ge plats för ytterligare rum i blommorna och grässets höga strån, dels för att göra platsen mer användbar, dels för att utnyttja rumsligheten och den möjliga ro, skydd och trygghet som denna kan erbjuda. Rummen kan erbjuda olika aktiviteter. Detta kan te sig väldigt dynamiskt med skötsel som innebär att man med tiden bestämmer sig för hur man vill klippa gräset efter utvärdering av de utformningar som ången haft åren innan. Exempelvis kan man bestämma sig för en brännbollsplan ett år, för att sedan ändra tycke efter erfarenhet eller idé året efter, allt inom ångens ramar. För att förhindra vildsvinens fortsatt övertag av platsen vid etablering och förstörelse av framtida äng kan ett elstängsel med en välkomnande grind sättas upp.

Genom skötsel av platsen kan alternativa ytor bidra till både känslomässigt deltagande och sociala aktiviteter. Som deltagare kan man antingen välja att ta del i det fysiska arbetet eller genom betraktelse på avstånd. Rummen inom ången tillför en aktiv skötsel under sommaren då gräset kan klippas en gång varannan vecka, därtill behöver självaste ången sin enskilda skötsel. Samtidigt som delaktighet i en social aktivitet erbjuds kan vissa rum som identifierats inom Vildsvinsplatsen även användas som potentiella utsiktsplatser för den som föredrar att känslomässigt delta. Dessa utgörs av en avskild kulle där träd och stenar bildar en egen oas, samt en avskild grupp stenar och träd i samma nivå som ången.

Med etablering av äng kan platsen också te sig mycket återhämtande. Under mindre aktiva dagar kan rummen inom ången eller utanför ge större plats för den fängslande uppmärksamheten genom att låta fokuset dras till det liv ången innehar. Färgerna, rörelsen och det liv som ången ger upphov till kan stimulera individens sinnesupplevelser.

Vildsvinsplatsen kan göras om till äng genom metod 1 (se s. 25). Att låta ytan betas, sparar på den arbetskraft som behövs första gången vegetationen huggs ner. Om ången inte tar sig och det mesta blir gräs, rekommenderas att anlägga äng med metod 2, se s. 26. De arter som kan ses är de som tål tämligen mycket fukt. Ängsfröblandningen för Vildsvinsplatsen kan ses i rutan "Ängsfröblandning (Vildsvinsplatsen)".



Figur 135. Vildsvinsplatsen. Perspektivet visar en enklare bro över diket, klippta gångar i ången och en bänk att vila på.

Ängsfröblandning (Vildsvinsplatsen)

Fokus: Växter som tål frisk-fuktig mark

Örter

Nysört (*Achillea ptarmica*) Hammer 1989; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Kabbleka (*Caltha palustris*) Hammer 1989; Pratensis 2025b

Brudborste (*Cirsium heterophyllum*) Ekstam et al. 1988

Älgört (*Filipendula ulmaria*) Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025b

Gökblomster (*Lychnis flos-cuculi*) Hammer 1989; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Videört (*Lysimachia vulgaris*) Hammer 1989; Pratensis 2025b

Fackelblomster (*Lythrum salicaria*) Pratensis 2025b

Äkta förgätmigej (*Myosotis scorpioides*) Hammer 1989; Pratensis 2025b

Groblad (*Plantago major*) Hammer 1989

Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Ängsskära (*Serratula tinctoria*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025b

Gullris (*Solidago virgaurea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Ängsvädd (*Succisa pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025f

Vitklöver (*Trifolium repens*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989

Kräkvicker (*Vicia cracca*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025f

Gräs

Ängskavle (*Alopecurus pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025b

Tuvtåtel (*Deschampsia caespitosa*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025b

Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Ängsgröe (*Poa pratensis*) Ekstam et al. 1988; Pålsson 1998; Pratensis 2025e

5.6 Skogen



Figur 136. Utvecklingsöversikt: Skogen.

Skogens utvecklingsförslag handlar om att erbjuda möjligheter för rekreation, kontemplation och sociala aktiviteter genom att tydliggöra separerade stigar och målpunkter för olika ändamål. En stig avsedd att möta behovet av ett inåtriktat engagemang kan inkludera skyltar som uppmuntrar till att varva ner, exempelvis som att ta ett djupt andetag, eller sinnesbaserade återhämtningsövningar. Skyltar eller markeringar längst denna stig, kan målas i färger som speglar lugn och harmoni. En annan stig kan bjuda in till ett aktivt deltagande där skyltar kan presentera frågor om Sjunnes Gård. Stigar som medvetet separeras för att tillgodose olika behov hos besökare eller deltagare kan även innehålla målpunkter som speglar de behov som önskas för respektive sinnesstämning. Målpunkter kan innebära mindre eller större gläntor som välkomnar all aktivitet som vill ta plats. Att slå sig ner för att läsa, vila, fika, klättra i träd, leka kurragömma eller bygga en koja, är olika förslag på varierade aktiviteter som kräver olika mycket fysisk och psykisk ansträngning. Aktiviteter kan skilja sig beroende på den stig man valt att ta.

Ökat intag av markväxter är en åtgärd som både tillsätter något diskret i strukturen och som ökar variation inom skogen. I gläntor som finns eller skapas kan denna åtgärd vara extra passande och tilltalande för platser som erbjuder aktiviteter.



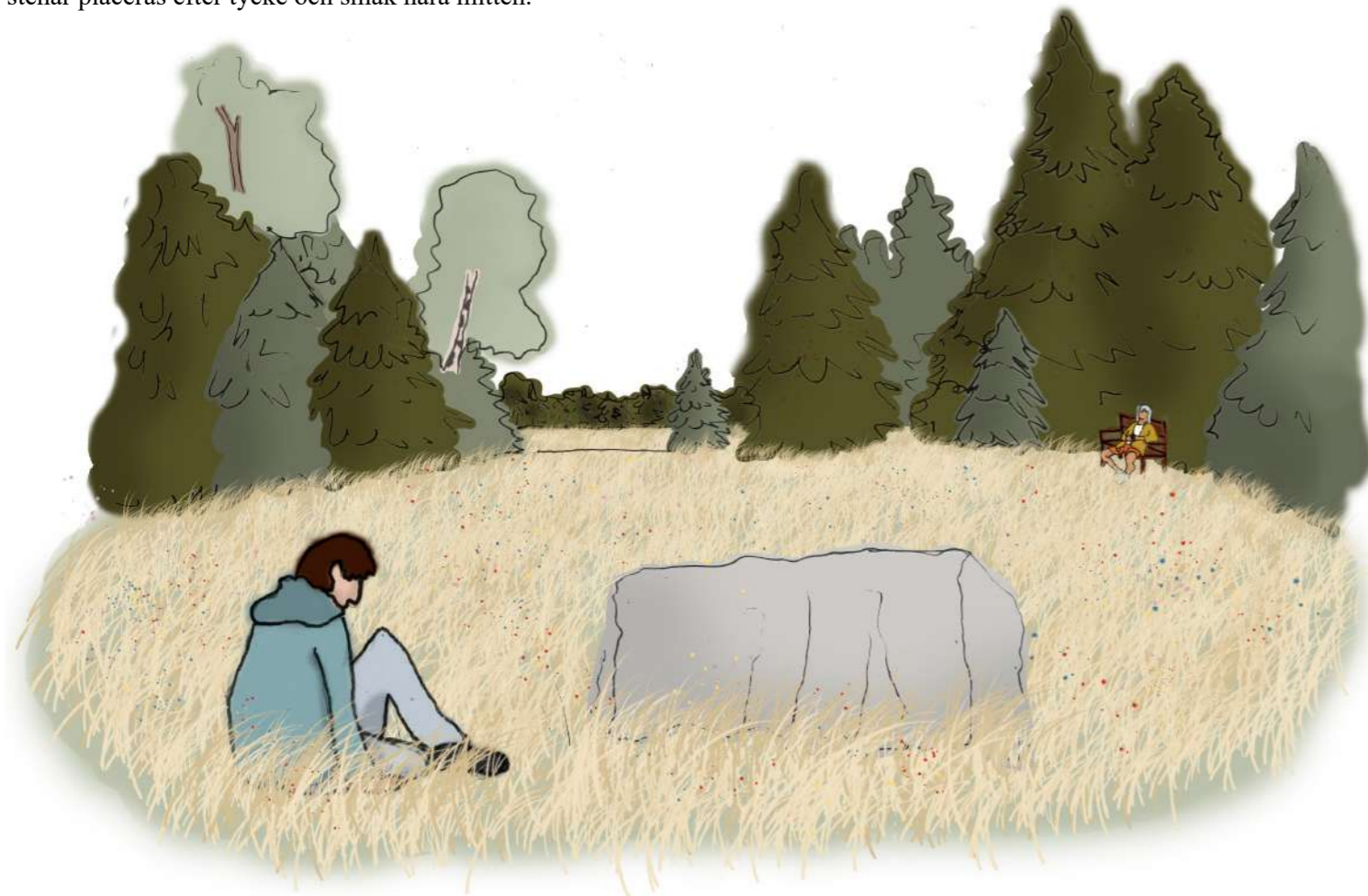
Figur 137. Skogen med uppmanande skyltar. Perspektivet visar en skylt med en påminnelse om att andas.

5.7 Stora 'gläntan'



Figur 138. Utvecklingsöversikt: Stora 'gläntan'.

Förslaget gällande den Stora 'gläntan' förhåller sig nästan helt till dagens utformning. Platsen upplevs redan som väldigt unik med dess stora rymd och den betydande avlägsenhet som upplevs när man befinner sig inom den. Precis som i andra utvecklingsförslag kan äng även här bidra med ökad kvalitet för återhämtande egenskaper. Förslaget innebär alltså en omfattande etablering av äng tillsammans med medvetet utsatta sittplatser, placerade i kanten av området. Placeringen motiveras av utsikten, men också av det skydd som kan upplevas genom att ha skog bakom sig. En annan placering för en bänk kan vara i centrum av gläntan för att uppmuntra den unika känslan av rymd. Detta skulle behöva utformas tillsammans med en klippt stig som tar en till bänken, för att undvika ängens höga gräs och öka tillgängligheten. Alternativt kan den sten som redan är befintlig inom platsen inspirera till att fler stenar placeras efter tycke och smak nära mitten.



Figur 139. Perspektiv över Stora 'gläntan' med bänk.

För att restaurera äng vid Stora 'gläntan' kan metod 1 (se s. 25) tillämpas, men vid dålig etablering efter 2-3 växtsäsonger rekommenderas metod 2 (se s. 26). Eftersom platsen är tuvig kan det underlätta att tillsätta betande djur som trampar till marken och betar ner vegetationen på våren och hösten. Här kan förslagsvis arter som tål frisk till fuktig jord sås in. Fröblandningen för Stora 'gläntan' kan ses i rutan "Ängsfröblandning (Stora 'gläntan')".

Ängsfröblandning (Stora 'gläntan')

Fokus: Växter som tål frisk-fuktig mark

Örter

Kabbleka (*Caltha palustris*) Hammer 1989; Pratensis 2025b

Brudborste (*Cirsium heterophyllum*) Ekstam et al. 1988

Rödklint (*Centaurea jacea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Gulmåra (*Galium verum*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025f

Slätterfibbla (*Hypochoeris maculata*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a

Åkervädd (*Knautia arvensis*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Prästkraige (*Leucanthemum vulgare*) Ekstam et al. 1988; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Groblad (*Plantago major*) Hammer 1989

Brunört (*Prunella vulgaris*) Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Bergssyra (*Rumex acetosella*) Hammer 1989; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Ängsskära (*Serratula tinctoria*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pratensis 2025b

Gullris (*Solidago virgaurea*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Kräkvicker (*Vicia cracca*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1998; Pratensis 2025f

Gräs

Vårbrodd (*Anthoxanthum odoratum*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025c; Pratensis 2025e

Ängssvingel (*Festuca pratensis*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Pålsson 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pratensis 2025b; Pratensis 2025e

Rödsvingel (*Festuca rubra*) Ekstam et al. 1988; Hammer 1989; Ekstam & Forshed 1992; Pålsson 1998; Pratensis 2025a; Pratensis 2025b; Pratensis 2025c; Pratensis 2025d; Pratensis 2025e; Pratensis 2025f

Ängshavre (*Helictotrichon pratensis*) Pratensis 2025a

5.8 Hästbanan



Figur 140. Utvecklingsöversikt: Hästbanan.

För att stärka en av de platser som gömmer sig bland träden innebär förslaget av Hästbanan att utvecklingen inte påverkar den diskreta och undangömda karaktär som finns. Förslaget handlar om små förändringar utanför men också inom platsen. För att lättare kunna vägleda deltagare eller besökare till Hästbanan finns en idé om att tillsätta enkla färgmarkeringar på trädstammar som passeras på väg till platsen. Genom att inte tillföra platsen mer uppmärksamhet uppmuntras den avskilda vila eller paus som anses vara dess största attribut. Förslag inom platsen förhåller sig också till detta då få, allmänna och inkluderande sittmöjligheter kan placeras i relation till det mer tillgängliga stråket som leder en in och vidare förbi banan. Det rekommenderas att välja bänkar eller möjligtvis skapa sittplatser som smälter in i miljön men som har egenskaper som underlättar för de som har svårare att sätta sig ner eller resa sig, förslagsvis en bänk med arm- och ryggstöd gjord med stockar.

Personliga sittmöjligheter inom miljön adderar till en känsla av tillhörighet och trygghet. Att få möjlighet att bygga eller vara med i processen i skapandet av en egen stol eller pall som sedan placeras ut på den plats som respektive individ föredrar - ger förutsättningar för att kunna erbjuda vila runt eller vid Hästbanan för varje individ. Detta tar ännu en gång hänsyn till den inkluderande aspekten eftersom människan tenderar att slappna av i skilda miljöer eller på olika platser. Med en egen plats i skogen får deltagarna möjlighet att dra sig undan vid behov av skydd, lugn och ro. Personer som är i större behov av detta kan förhoppningsvis se detta som en motivation till att närvara på gården under de dagar verksamheten är igång. Förändringen kan främja ytterligare en rofylldhet, fascination och känsla av att 'komma bort', även en bibehållen naturlig uppskattning då den inte tillåts att utmanas utan i stället bemöts med omtanke.



Figur 141. Hästbanan med hinder och en avskild plats för kontemplation.

5.9 Promenadrundan



9. PROMENADRUNDAN

Figur 142. Utvecklingsöversikt: Promenadrundan.

Promenadrundan anses i stort sett fylla sin funktion som en kontemplativ färdupplevelse. Förslaget fokuserar därför mer på aspekter som innebär socialt inkluderande åtgärder. Med socialt inkluderande åtgärder skapas omtanke för personer som inte är bekanta med platsen, som upplever oro över att gå vilse och för de som inte orkar gå långa sträckor utan vila. För att vägleda de individer som väljer att utföra promenaden kan rundan markeras. Markering kan ske på trädstammar längs grusvägen men kan också utgöra stolpar med brickor och pilar som vägleder. Längst promenaden ges förslaget att även bli vägledt till olika målpunkter som exempelvis sittplatser för vila eller grillplatser. Idag finns endast en grillplats och två sittplatser som passeras och som förslagsvis kan öka i antalet och även tillgängliggöras, för att ge fler möjlighet att nyttja dem. Den befintliga grillplatsen kan restaureras för en ökad inbjudande känsla.

Skyltar med frågor eller uppmaningar kan användas med syftet att komma närmare naturen. Förslagsvis kan uppmaningar handla om att stanna upp och lyssna på naturen, eller påminna om att andas och stressa ner. För att knyta an med bygden och gårdens historia kan även informativa skyltar sättas upp. Dessa skyltar kan möjliggöra en historierunda, där besökare eller deltagare bjuds in att lära sig mer om orten och dess berättelser om bland annat Kyrkbäcken och Sågmöllan, Vargastenen eller Trollaklacken.



Figur 143. Promenadrunda med sittplats och naturvägledning.



Figur 144. En grillplats längs promenadrundan.

5.10 Evenemang

För att bidra med allmän kunskap om ängars ekosystemtjänster och dess funktioner kan evenemang erbjudas på gården, men också kunskap om dåtidens skötsel av äng med häst som en väsentlig arbetskraft. Evenemang kan generera gemenskap, samt möjligheter för naturpedagogik och regenerativ turism. Det är viktigt att den dagliga verksamheten inte förekommer samtidigt som evenemangen, utan att det sker under separata dagar för att inte störa de individer som är i behov av lugn och struktur. Nedan ges exempel på olika evenemang som skulle kunna finnas på Sjunnes Gård.

5.10.1 Skolor

Sjunnes Gård kan bli en plattform för naturpedagogik med evenemang för skolor, där barn och unga får möjlighet att lära sig vad en äng är, hur den sköts och bidrar med cirkularitet på en gård. De kan också lära sig om ängar som rekreativa platser och viktiga habitat för insekter och djur. I samband med detta får de insyn i hur det tidigare var att sköta en gård. Att ge barn och unga kunskap om hållbar odling och samtidigt visa dem var deras mat kommer ifrån, är en viktig aspekt för deras samhällsförståelse och hållbarhetstänk. Två exempel på skol-evenemang skulle därför kunna vara:

Testa att leva en dag på 1800-talet!

Där kan det ingå att få se hur hästarna jobbar antingen i skogen, på åkern eller på ängen. Barn och unga kan få hjälpa till med att odla eller skörda. De får laga mat över öppen eld och testa att tälja en smörkniv. Kanske kan de hjälpas åt att bygga en fågelholk eller en planteringslåda. Dagen skulle kunna avslutas med att åka häst och vagn, samt höra om Exhults historia som Vargstenen och Trollaklacken.

Vart kommer vår mat ifrån?

Under det här evenemanget kan barn och unga få lära sig om odling. De kan få kunskap om vad jorden innehåller och hur det kan få frön att växa; varför det är viktigt med mikroorganismer i jorden; hur gödsling bidrar till bättre skörd, samt hållbar odling och varför det är viktigt. De kan få lära sig om den tid det tar för grödorna att växa fram till skörd och att olika växter behöver olika förutsättningar för att ge en bra skörd.

Evenemangen kan säsongsanpassas. Barn och unga kan få hjälpa till med skörden under tidig höst. På vintern kan man åka häst och kälke och möjligtvis lära sig hur vintersådd fungerar. De kan få vårstäda en äng och tillsammans bygga en faunadepå samt så frön under våren.

5.10.2 Kurser

Sjunnes Gård skulle kunna erbjuda kurser för den vetgiriga personen. Kurserna kan sättas igång redan innan utveckling av ängar och odlingarna, samt vid restaurering av befintliga byggnader som byggnadsvård. Detta gör att personerna får vara med redan från början. Några exempel på kurser kan vara:

Restaurering, etablering och skötsel av ängar och ängens avkastning

Kursen kan innehålla allt från att röja bort vedartade växter till att slå ängen, eller använda hästarna som arbetskraft till att fläckvis så frön på den blivande ängsytan. Kursen kan inkludera lärdom om hur materialet från ängen tas hand om, hur det torkas och hur man sedan

kan förvara det som hö eller sälja det vidare som biogasråvara. Torkning av höet kan följa det tidigare utförandet med de tekniker som länge funnits.

Hållbar odling och självhushållning

Den här kursen kan innehålla dåtidens odlingstekniker: att använda sig av ängar för att öka pollinering och tips om effektiv och strukturerad odling för självhushållning, samt hur man lagrar grödor och örtväxter för en längre hållbarhet. Man kan exempelvis göra olika inläggningar, torka, göra must, sylt och chutney etc. Denna kurs kan också säsongsanpassas med skördning och lagring inför hösten; vintersådd under vinter; vårsådd och plantering under våren, samt skötsel under sommaren.

Hästkörning i skogsbruk, ängsskötsel och odling

Under den här kursen kan man få lära sig om användningen av hästkraft inom skogsbruk, ängsskötsel och odling. Lärandet kan handla om vilka redskap som används och hur de fungerar. En stor del av kursen kan innehålla hur man kommunicerar med hästar under arbetet och vad en hållbar arbetsmiljö för både häst och människa innebär. Kursen kan även handla om hur hästar i jord- och skogsbruk påverkar naturen.

Tyst promenad

För de skolor och de individer som värnar om naturkontakt hade en meditativ promenad i skogen kunnat fungera som ett erbjudande året om. Erbjudandet hade behövt vara bokningsbart för att få upplevelsen att nå sin fulla potential. Med vägleda eller självständiga promenader i tystnad kan gården bidra till en positiv naturupplevelse och avkoppling hos människor i alla åldrar. Promenaden kan öka ett varsamt och ekologiskt förhållningssätt till naturen och speciellt ge barn möjlighet att skapa förståelse för hur val bidrar till en hållbar utveckling. Vid slutet av varje promenad kan en samling ske för att tillsammans reflektera kring upplevelser.

5.10.3 Turism och Regenerativ turism

Sjunnes Gård har med utvecklingsförslaget, möjlighet att erbjuda turism och framför allt regenerativ turism. Verksamheten kan bli en plats för regenerativ turism genom att tillhandahålla volontärarbete och låta folk hjälpa till att restaurera gården och dess naturmiljöer med allt vad det innebär. Gården skulle kunna erbjuda sovplatser och mat, i gengäld bidrar turister med arbetskraft, utbyte av kunskap, erfarenhet och gemenskap. Viktigt att tänka på att turism och verksamheten för deltagare ej kan ske under samma tider för att säkerställa lugn och ro för deltagarna under deras vistelse.

För vanlig turism kan gården erbjuda besökare en gårdsbutik med varor som hantverk, grönsaker, frukt, samt olika produkter som har sitt ursprung på gården. Det kan sannolikt etableras *Exhults must* eller *Exhults chutney*. Sjunnes Gård skulle kunna erbjuda häst- och vagnurer för alla åldrar under bestämda tider. Detta kan bidra med liv, rörelse och djurkontakt i bygden och i Markaryd, till exempel genom att åka ner till Markaryd och bjuda både barn och pensionärer på en åktur. En kulturhistorisk dag på gården skulle kunna erbjudas. Under denna dag kan man få lära sig om Exhults historia och testa på att leva under 1800-talet, och kanske till och med uppleva skördefest med grillning.



6. Diskussion

Följande frågeställningar kommer att besvaras med diskussionen:

- (i) Hur har människans relation till natur och äng förändrats genom tiden?
- (ii) På vilket sätt kan äng skapa meningsfulla miljöer som kombinerar kulturhistoriskt arv, biologisk mångfald, naturpedagogik, social delaktighet och psykiskt välbefinnande för barn och unga?
- (iii) Hur skulle äng tillsammans med andra platser på Sjunnes Gård kunna bidra till naturkontakt, lärande och delaktighet för barn och unga inom IRIS-verksamheten?
- (iv) Hur skulle olika typer av ängar kunna bidra med mervärden för andra funktioner på Sjunnes Gård för att stärka de sociala, ekologiska och ekonomiska värdena?

I detta arbetet har ängen fått bli narrativet för människans kontakt och koppling till naturen över tid. Arbetet presenterar en variation av sociala, ekologiska och ekonomiska värden som ängen bringar människan idag. I nutid kan däremot en påtaglig brist i människans koppling till natur och äng urskiljas. Den bristande naturkopplingen har visat sig leda till NDD, vilket ger negativa konsekvenser för människans psykiska och fysiska välbefinnande. En del forskare som introducerats i det här arbetet, där bland Chavaly & Naachimithu (2020), Bengtsson et al. (2022) och Lomax et al. (2024), har belyst vikten av naturkontakt och beskrivit att människans behov av naturen är evolutionär genom begreppet *biofili*. Att restaurera och etablera naturmiljöer, såsom ängar, kan stärka kopplingen mellan människa och natur. Ängar tror sig bidra till skapandet av meningsfulla miljöer som kombinerar kulturhistoriskt arv, naturpedagogik, psykiskt välbefinnande och biologisk mångfald, vilket utvecklingsförslaget lyfter.

Den försämrade kopplingen till natur tycks, enligt forskare, bero på teknikens framgång (WWF 2016; Hambidge 2017; Chavaly & Naachimithu 2020; Nutley & Thornell 2021; Naturskyddsföreningen 2023). Bristen på kontakt och koppling till just äng beror till stor del på den agrara revolutionen. Uppskattningen för ängens ekonomiska värde har minskat, medan dess ekologiska värde ökat. Trots det ökade ekologiska värdet har däremot kopplingen till äng blivit sämre över tid. *Varför är det så?* När människan i högre grad levde i och av naturen uppskattades den för det den gav oss, såsom hö, mat och virke. Med fortsatt tekniska effektiviseringar från den agrara revolutionen, industrialismen och uppslukandet av digitala medier har naturen fått ett annat värde. Hö, mat och virke kan vi idag få genom industriell produktion, men naturens artrikedom, läkande och avslappnande egenskaper är det som fattas oss. Det naturen gav oss förr, i form av lugn och helande egenskaper, kan förr ha tagits för givna eller inte framstått som uppenbara, men eftersträvas idag på nytt. Den nedärvda förbindelsen mellan människa och natur gör sig påtaglig ju större avstånd vi skapar till naturen genom ett liv i urbana och digitala miljöer. Idag känner vi till ängens ekologiska värde, och med detta arbete belyses också ängens sociala värde, samtidigt som det ekonomiska värdet påminns. Detta är viktigt för att människan inte ska glömma bort sitt levande biologiska kulturarv, utan värna och förvalta det, för både naturens och människans fördel.

En kombination av digitala medier och föräldrars ängslan över barns utevistelse har framför allt orsakat frånvaro av barn och unga i naturen. Att tidigt få uppleva natur- och djurkontakt och finna en

koppling till naturen är inte bara väsentligt för barns psykiska och fysiska utveckling utan också för deras framtida ekologiska intelligens. Bristen på naturkontakt, menar forskare, kan relateras till den femtedel av världens tonåringar som idag lever med psykisk ohälsa. Många barn upplever minskad motivation i skolan och till social interaktion i det verkliga livet, vilket gör att de tenderar att bli hemmasittare och utveckla psykisk ohälsa. För vuxna som lever med psykisk ohälsa, finns en naturnära lösning. De kan få remiss till att vistas mer i natur tillsammans med naturbaserade eller lantgårdsbaserade insatser för att hitta tillbaka till sitt välmående. Den möjligheten är idag mer begränsad för barn. Detta arbete har presenterat en del forskning som påvisar att naturbaserade och lantgårdsbaserade insatser kan vara en del av lösningen för att motverka NDD (Chawla 2015; Askerlund & Almers 2016; Hambidge 2017; Chavaly & Naachimuthu 2020; Berget et al. 2021; Berget et al. 2022), vilket kan stärka individers självförmåga, inte bara hos vuxna utan även hos barn. Därför riktar arbetets utvecklingsförslag sig till barn och unga, då grön omsorg bör finnas tillgängligt för individer i denna målgrupp som har svårt att må bra och utveckla sin fulla potential i en urban och digital miljö.

Genom studier från Hambidge (2017) och Berget et al. (2021) visar forskning att det finns en brist på gårdar med natur- och lantgårdsbaserade insatser för barn och unga i Sverige. Därtill har Sverige ingen nationell strategi för grön omsorg, varken för vuxna eller barn. Sverige skulle, likt Norge, kunna förbättra tillgången till grön omsorg genom att etablera en nationell strategi för att främja individers kognitiva och fysiska förmågor. Detta skulle bidra till att svenska barn och unga som riskerar att bli hemmasittare, eller riskerar utanförskap inom arbetsmarknaden, får en plats där de kan uppleva *känsla av sammanhang*. Med en känsla av sammanhang får de möjlighet att vidareutvecklas och bygga upp motivation till skola eller arbete. Psykisk ohälsa kostar samhället många miljarder varje år. En stor ekonomisk vinst skulle därför vara att skapa förutsättningar för att främja psykisk hälsa. Å ena sidan är en lösning att skapa en nationell strategi för att nå ut och kunna erbjuda fler individer grön omsorg. Å andra sidan är det inte lätt att skapa en nationell strategi. Det kan finnas ekonomiska hinder och praktiska utmaningar längs vägen.

Ett nationellt införande av grön omsorg i Sverige skulle kunna bidra till att uppnå mål 3, 10, 11 och 15 i Agenda 2030. Med en nationell strategi för grön omsorg, tillgänglig för både vuxna och barn, ges förutsättningar att skapa god hälsa och välbefinnande hos Sveriges befolkning. Att driva grön omsorg på en gård med inkluderande design som möjliggör deltagande för människor med olika behov, kan skapa en betydande gemenskap i enlighet med mål 10, även i den minsta skalan. Detta bidrar till mål 11, eftersom grön omsorg erbjuder ett alternativt sätt att utvecklas för personer som saknar förutsättningarna att följa samhällets normativa väg. Att sakna förutsättningar att gå i skola inom samhällets rådande system, borde inte betyda att man ska nekas möjlighet till en utbildning som är anpassad efter individens egna behov. Enligt studier från Chawla (2015), Hambidge (2017) Tillmann et al. (2018), Chavaly & Naachimuthu (2020), Berget et al. (2021) och Lomax et al. (2024) kan skolan i kombination med natur- och lantgårdsbaserade insatser vara en bra strategi för att underlätta skolgången, framför allt för barn och unga med psykisk ohälsa och NPF-diagnoser. Om gården dessutom främjar ekosystem och biologisk mångfald genom att till exempel etablera och restaurera äng, bidrar detta till mål 15. Det ökar därtill rekreativa miljöer som främjar hälsa och välbefinnande.

Det finns stor potential till att driva en grön omsorg för barn och unga på Sjunnes Gård i Markaryds kommun. Redan idag har gården många av de viktiga komponenter som behövs. Där finns en bred kompetens av personal både inom sociala tjänster och inom hantverk, trädgård och skogsbruk.

Sjunnes Gård erbjuder en variation av aktiviteter som kan individanpassas, till exempel hästskötsel, odling, hantverk, och vedhantering. Tillsammans med utvecklingsförslagets teoretiska grund i ART och miljöstödspyramiden samt de behov och intressen som framkommit i intervjuerna, har gården goda förutsättningar för en fungerande verksamhet för olika individer med olika behov. Gården uppfyller därmed alla komponenter som LRF (2010), Pálsdóttir & Kyrö Wissler (2021) och Hushållssällskapet (2025) betonar som de viktigaste inför uppstart av en gård med lantgårdsbaserade insatser.

Sjunnes Gård ger ett bra exempel på hur människor påverkas och mår av att vistas i lantliga och naturliga miljöer, där de får skapa med händerna och fylla en funktion. Deltagare i den dagliga verksamheten på Sjunnes Gård beskriver att de mår bättre, känner mening och utvecklas socialt av att vara på gården. Många upplever lugn och glädje i situationer där hästarna deltar, medan andra upplever motsatsen. En viktig insikt från deltagarna var att alla människor inte mår bra av djurkontakt, speciellt inte djur som de är rädda för. Detta är ett konkret exempel på när aktiviteter behöver individanpassas. För personer som är rädda för djur är djurkontakt olämplig som aktivitet för att finna ro. Alternativt kan vistelse i en lugn ängsmiljö eller meditativt hantverk erbjuda bättre återhämtning. De platser som kan restaureras eller etableras till äng på Sjunnes Gård blir viktiga alternativa platser som individer kan gå till när det antingen blir för mycket liv runt gården eller när rädslan för djur blir för påtaglig. Ängarna kan bidra till gårdens ekonomiska och ekologiska värden i form av att de lokalt kan öka den biologiska mångfalden i Exhult, samt öka pollinering för odlingarna. Särskilt för fruktodlingen som presenteras i utvecklingsförslaget. Genom att addera komplexa och artrika ekosystem blir också landskapet mer resiliert i Exhult.

Maten som produceras på gården kan antingen säljas i en framtida gårdsbutik, på Café IRIS inne i Markaryd, eller användas för gemensam matlagning på Sjunnes Gård. Det hö som slås bort från ängarna varje sensommar kan användas till djurfoder under vintern. Enligt de beräkningar som gjordes i arbetet kan det i bästa fall täcka alla hästarnas foderbehov under hela vintern, vilket kan bidra till ett stort ekonomiskt värde för gården. Sociala aktiviteter som innebär att sköta ängen och ta hand om höet efteråt, adderas till gårdens valbara aktiviteter och bidrar på så sätt ytterligare till att erbjuda varierade aktiviteter. De öppna ytorna som ängen ger kan dessutom användas för lek, sport, dans, yoga eller mer stillsamma aktiviteter som picknick och meditation. Däremot behövs vissa rum i ängen klippas för att tillåta dessa typer av aktiviteter, vilket i sin tur skulle minska avkastningen på hö från ängen. Deltagare på gården får lärdom om höets användningsområden, samt hur det torkas och förvaras. Allt detta medför att deltagarna på Sjunnes Gård får möjlighet att uppleva ett större sammanhang, utveckla bättre självförtroende och självkänsla av att lära sig nya uppgifter. Att ha ängar på Sjunnes Gård skapar dessutom bra förutsättningar för naturpedagogik, där unga och gamla individer får lära sig om hur ängar kan restaureras, etableras och skötas, samt kunskap om pollinerare och ängsväxter.

Utvecklingsförslagets belyser Sjunnes Gårds potential i att erbjuda evenemang för skolor, kurser eller turism. Detta medför större möjlighet till kontakt till fler individer som vill och behöver natur- och djurkontakt i lantliga miljöer, eller till dem som är nyfiken på hur man historiskt sett skött gårdar. Skolevenemangen skulle vara ett bra sätt för skolor runt om i Markaryds kommun att ta med sina skolbarn och ungdomar för att lära sig om odling, gårdar och ängar samt dåtidens levnadssätt. Barn och unga får då möjlighet att ta del av Exhults kulturhistoriska arv och bilda sig en relation till det. Genom att erbjuda kurser och regenerativ turism skapas inte bara lokalt engagemang utan också nationellt engagemang, där personer som är intresserade av hållbar odling, ängar eller byggnadsvård

kan få möjlighet att besöka Sjunnes Gård och på så sätt bidra med arbetskraft och kunskap. Detta skulle vara ett ekonomiskt alternativ för att spara in pengar. När Sjunnes Gård har etablerats ytterligare skulle turism kunna erbjudas för allmänheten att ta del av de olika ängarna under sommaren, samtidigt som de får ta del av Exhults kulturhistoria genom en historisk vandring i området. En gård som Sjunnes kan på så sätt ge gemenskap, något som upplevs som en brist i dagens alltmer individualiserade samhälle.

Arbetet ämnar till att Sjunnes Gård ska bli en plats där olika individer kan få naturkontakt och stärka sin koppling med naturen. Det blir en plats där människans unika förmågor kommer i uttryck, det vill säga att jobba med händerna och sinnet i en naturlig kontext. Relationen mellan natur, människa och att skapa med händerna, är ingenting som teknologin kan ersätta. Utifrån intervju materialet från deltagarna förstår man att människor mår bra av att skapa saker med sina händer. Särskilt kombinationen av skaparglädje och vistelse i naturen skapar ro för vårt sinne. Utvecklingsförslaget bidrar till att öka den 'fängslade uppmärksamheten', känslan av 'att komma bort', 'kliva in i en annan värld' och att öka den 'funktionella överenskommelsen' för att täcka olika individers behov. På så sätt blir de ängsmiljöer som skapas en plats för att återhämta den direkta uppmärksamheten i enlighet med Kaplans & Kaplans (1989) teori om återhämtning. Ängsväxter, fruktträd och insekter ger *fängslade uppmärksamhet*. Tydliga entréer och en utökad rumsbildning förstärker känslan av *att komma bort* och *kliva in i en annan värld*. Sittplatser, räcken, jordtrappa, uppmanande skyltar och dansbana har fått främja den *funktionella överenskommelsen*. Däremot har alla ytor inte getts tillgängliga attribut, detta har övervägts för att låta platser ha sin naturliga karaktär. Gården, Fruktängen och Promenadrundan är de områden som är tillgängliga för rullstolsburna personer, men Björkängen, Vildsvinsplatsen, Stora 'gläntan', Hästbanan och skogen är dock inte det fullt ut. Alla ytor är därför inte tillgängliga för alla individer, men utvecklingsförslaget erbjuder en variation av platser som passar olika individer.

De ängsytor som presenteras i utvecklingsförslaget blir mer lämpade för rekreation när de uppfyller alla fyra kvaliteter som Kaplan & Kaplan (1989) menar krävs för att skapa rekreativa miljöer. Med hjälp av miljöstöds pyramidens har platser för olika behov skapats. Vissa platser, som Björkängen och Skogen, utformades som mer *naturliga, rofyllda* och *skyddade* för *inåtriktat engagemang* och *känslomässigt deltagande*, medan Fruktängen, Hästbanan och Gården utformades som mer *kulturella* och *sociala* för *känslomässigt deltagande*, *aktivt deltagande* och *utåtriktat engagemang*. Andra platser som Vildsvinsplatsen och Stora 'gläntan' utgör en kombination av *naturliga, sociala, öppna, kulturella* och *rofyllda* värden, och kan därmed tillgodose olika behov så länge individen hittar sin rätta plats inom området.

Trots att ängar har många styrkor och fördelar, är det inte en universallösning som kan tillämpas på alla platser, och det är framför allt inte en helhetslösning för att förbättra den psykiska hälsan hos olika individer. Visserligen uppfyller ängen många kvaliteter och upplevelsevärden som behövs för att skapa rekreativa miljöer, men ängen har också egenskaper som inte är rekreativa. Ängar kan exempelvis väcka oro och rädsla för fästingar och bin, vilket skapar mer stress än avslappning. Ängar kan också upplevas som obehagligt öppna för individer som är i behov av skyddande miljöer. Är man pollenallergiker eller gräsallergiker kan ängar vara ett hot för ens rekreation i naturen. Dock har det visat sig att immunförsvaret förstärks av naturkontakt (Chavaly & Naachimuthu 2020; Lomax et al. 2024), vilket potentiellt kan minska risken för att utveckla allergier för naturen. En vidare undersökning hade behövts för att beskriva vilka typer av platser som lämpar sig bäst för äng samt

varför vissa personer kan uppleva lugn och glädje med äng medan andra upplever direkt obehag. Däremot går det att diskutera om oro och obehag kopplat till naturen kan bero på att individen saknat naturkontakt, och därför inte bildat en relation och förståelse för naturen. Om så är fallet stärker detta ytterligare argumentet för att ge barn och unga rätt förutsättningar till att bilda en sund och mer avslappnad koppling till naturen. I det här arbetet förespråkas etablering av äng på landsbygden i kombination med en social verksamhet, men många ängar etableras idag i städer. Vårt arbete kan användas som inspiration vad gäller etablering, anläggning och skötsel av äng, samt hur ängen kan bli en social, ekologisk och ekonomisk resurs även för städer.

Det som gör att ängar passar in på Sjunnes Gård som en social, ekologisk och ekonomisk resurs är för att de ges ett större sammanhang och mening. Ängar har tidigare funnits på gården och är en del av det lokala kulturhistoriska arvet, samtidigt som de bidrar med sociala och rekreativa värden för deltagare, personal och besökare på Sjunnes Gård. Dessutom har socialt inkluderande design och andra platser och funktioner integrerats med ängens etablering och användningsområden i utvecklingsförslaget. Dessa funktioner har exempelvis varit att klippa eller konstruera gångar och rum för att välkomna individer att stanna och utforska ängen på ett tillgängligt sätt. Förslaget utgår från att ängar med dessa kompletterande element gynnar känslan av att de besitter sociala värden och är rekreativa. Avslutningsvis tydliggör arbetet att ängar, när de integreras med sociala och pedagogiska funktioner, kan fungera som en konkret länk mellan människa och natur i ett samhälle där denna relation i allt större utsträckning har försvagats.

6.1 Metoddiskussion

Litteraturen har främst utgjort en grund för arbetets utvecklingsförslag, där den har bidragit med ett teoretiskt underlag för hur äng och grön omsorg kan etableras på Sjunnes Gård. Sammantaget har studien gjort det möjligt för oss att vidare ta ställning i fallstudien både vad gäller utveckling, analyser och val av intervjuteknik. Med ett noggrant urval av ämnen och prioritering av trovärdiga källor har litteraturen underlättat arbetsprocessen och hjälpt till att rikta fokus mot det som för oss varit relevant i ett tidsbegränsat arbete. Genom studier av ängars betydelse och möjlig etablering på Sjunnes Gård, tillsammans med miljöpsykologiska teorier och principer för socialt inkluderande design, har välgrundade förslag kunnat utformas med större förankring och stabilitet. Ytterligare en styrka har utgjorts av en mångsidig datainsamling, där sökningar på två skilda språk bidragit till en bredare källbas. Svagheter med litteraturstudien kan vara det riktade urval som möjligt hjälp oss stödja en förutfattad tes. Det kan finnas en begränsning i det teoretiska underlaget då endast utvalda teorier har använts, vilket kan innebära en risk för vinkling. Den begränsade sökstrategin kan även ha medfört att annan relevant källa har utelämnats. Sökningsstrategin som användes gav inga relevanta resultat över vetenskapliga artiklar som specifikt studerat äng och psykisk hälsa. Däremot hittades studentarbeten som berört ämnet, vilket möjliggjorde att fler källor kunde finnas i studentarbetenas referenser. Vidare kan man fundera över om den tillgivna litteraturen från år 1988-2012 påverkat aktualiteten till viss mån i och med att den inte förespråkar den senaste forskningen som utförts. Källorna återger trots allt en beskrivning av både tidigare och modern skötsel av äng. Anledningen till inkludering av dessa källor beror på att historisk information aldrig går ur tiden. Litteraturstudien utgår i huvudsak från befintlig forskning och genererar inga nya perspektiv av det som ännu inte tagits upp i forskningen. Den bygger därmed enbart på den forskning som utförts fram till april 2026. Trots detta hoppas arbetet att ge underlag för fortsatta studier inom de berörda ämnesområdena.

Fallstudien möjliggjorde platsanalyser och intervjuer kopplade till studiens syfte. Inför intervjuerna förekom ingen specifik urvalsmetod. Alla som är en del av verksamheten på Sjunnes Gård blev tillfrågade, därefter baserades det naturliga urvalet av de tillfrågade som befann sig på platsen vid intervjutillfället. För oss var det också av vikt att inkludera ägarens synpunkter, som vid intervjutillfället inte kunde närvara och därav fick besvara frågorna via mejl. Det naturliga urvalet bestod av totalt 9 personer, fördelade på 5 deltagare och 4 anställda. Svaren sammanställdes och presenterades separat för att tydliggöra de olika rollerna och deras respektive erfarenheter och perspektiv. Alla deltagare som intervjuades var inte inom målgruppen barn och unga, trots att vårt arbete fokuserar mer på denna målgrupp. Beslutet togs för att det bedömdes som lämpligt att inkludera samtliga personer som är knutna till Sjunnes Gård för att på bästa sätt spegla gårdens betydelse för en variation av deltagare. Motiveringen till detta beslut innehåller också att vi ser en potential i att Sjunnes Gård kan bli en social verksamhet för både barn och vuxna. Med vårt utvecklingsförslag kan det bli en möjlighet.

Som beskrivet i metoden för arbetet användes intervjuer och observationer som en del av de empiriska metoderna för den primära datainsamlingen. Dessa genomfördes på plats vid Sjunnes Gård. Observationer genomfördes under alla 4 besök på gården och har bidragit till att beskriva och korrekt illustrera platsen samt ge underlag för förslag på förbättringar. Observationerna har varit informella och baserats på våra samlade intryck från platsen som sedan fått bli en del av arbetet. Intrycken, som även lade grund för analyserna, hade möjligtvis kunnat planeras bättre. Ett hinder uppstod efter tredje besöket på gården när vi insåg att det fattades observationer för sammanställningen av platsanalyserna, vilket innebar ett behov av ett fjärde besök.

Valet av en semistrukturerad intervju motiveras av möjligheten till en balans mellan flexibilitet och struktur, där vi som frågeställare ville underlätta arbetet för oss själva med en förberedd intervjuguide, samtidigt som vi medvetet eftersträvade en trygghet för informanterna. Vi kunde med förberedelser säkerställa att inget glömdes och att samtliga relevanta ämnen behandlades. Inför alla 8 fysiska intervjuer var målet att följa de planerade frågorna men att också ge det utrymme som behövdes för följdfrågor och djupare resonemang. Detta resulterade i vissa fall i mer utförliga svar eller i ett större nyanserat perspektiv från både deltagare och personal på gården. Genom ett mindre strukturerat tillvägagångssätt upplevde vi att deltagarna var mer villiga att dela med sig av personliga erfarenheter, något som vi anser har berikat arbetet. Den informella dialogen bidrog till ett mer avslappnat samtal, vilket vi uppfattade öka tryggheten hos informanter som upplevde nervositet.

Valet av plats för intervjuer hade möjligtvis kunnat öka tryggheten ytterligare. Det var funktionellt att genomföra intervjuer inomhus, främst för dokumentationens skull. Vid intervjuer utomhus uppstod flera störande faktorer som försvårade transkriberingen av inspelningen. Det var smidigt att stationera sig på en fast plats för att underlätta för informanterna, som under dagen tog sig till oss för att bli intervjuade, även om vissa förflyttningar krävdes när intervjuerna drog ut på tiden. Att göra intervjuerna under en promenad eller tillsammans med en aktivitet hade möjligen kunnat skapa en mer avslappnad situation. Detta hade kunnat vara särskilt relevant för informanter som kände sig nervösa inför intervjun, i syfte att bättre anpassa situationen efter deras behov. Det hade eventuellt kunnat leda till mer utvecklande svar.

Vissa frågor förbisågs under intervjutillfället trots att en intervjuguide hade genomförts. Subjektivitet förekom och systematiska jämförelser av intervjuerna försvårades i viss mån av den semistrukturerade tekniken. Vad gäller planering av intervjuguiden var det åtminstone självförvållat att vissa frågor inte ställdes, därför betraktas förberedelserna i huvudsak som positiva för arbetet. Frågan *“Vad är det med Sjunnes Gård som gör att ni mår x,y,z efteråt?”* valdes bort då svaret bedömdes framgå i kombination med övriga frågor. Trots detta står den kvar som fråga i bilaga 1 som infogats. Förutom det fanns det en situation där en eller två frågor inte hann ställas. Vid tillfället upplevde vi att informanten kände sig obekvämd och därav avrundade vi intervjun tidigare. En ytterligare faktor som kan ha påverkat resultaten är användningen av mejlintervjun, som i praktiken gav informanten möjlighet att längre fundera på frågor i stället för att, som majoriteten, bidra med spontana svar och reflektioner. Med utgångspunkt i litteraturstudien kan frågorna ha blivit delvis styrda mot ett visst svar. Ett alternativ hade varit att formulera frågorna innan litteraturstudien genomfördes. Däremot hade detta kunnat försvåra avgränsningen för vad som var relevant att undersöka. Trots den förbestämda uppdelningen av frågor mellan deltagare och personal, där fokuset tydligt hamnade på verksamheten respektive deltagarperspektivet, finns en styrka i att vi ställde mer personliga frågor till personalen. Detta bidrog till ett bredare helhetsperspektiv kring vad platsen också kan erbjuda den generella människan. Studien stärks av en tydlig och transparent redovisning av intervjufrågorna där det framgår vilka frågor som ställts samt hur dessa har delats upp. Den sammanställningen av svaren är strukturerad utifrån denna uppdelning, vilket bidrar till arbetets tillförlitlighet.

Platsanalysen, med ART och miljöstödspyramiden, var ett bra sätt för oss att lära känna platserna och deras relation till varandra. Det gav oss en större inblick i vilka kvaliteter som kändes mest nödvändiga och för att nå deras fulla potential. Analysen möjliggjorde därtill en tydligare koppling mellan teori och empiri i det material vi studerat. Kombinationen av de två miljöpsykologiska teorierna, bidrog för oss till en bättre förståelse av de individuella platserna, snarare än att enbart utgå från en av dem. Valet av ART och miljöstödspyramiden beror dels på deras förekomst i forskning kring återhämtande miljöer; dels i att de ansågs erbjuda ett bra underlag för analys av platsernas olika rekreativa och sociala egenskaper. Båda teorier valdes då de bedömdes komplettera varandra väl. ART beskriver de fyra kvaliteter som en plats behöver för att upplevas återhämtande, men konkretiserar inte vilka egenskaper som ger upphov till dessa kvaliteter. Miljöstödspyramiden bidrar därtill med ett konkret underlag för vår empiri genom att beskriva de upplevelsevärden som behövs för att tillgodose olika psykiska behov som människor kan ha i relation till naturen. Genom att använda båda teorierna fick vi förståelse för platsernas stödjande och återhämtande kvaliteter samt de upplevelsevärden som ligger till grund för dessa. När vi kombinerar dessa miljöpsykologiska teorier ger det oss dessutom bättre underlag för att beskriva och diskutera varför en plats upplevs som den gör och varför den då passar för antingen kontemplation, social aktivitet eller något däremellan. För platsanalyserna bedömdes uppskattningsskalan 1-5 vara mest relevant att utgå ifrån. Valet grundades i en minskad benägenhet för överanalys genom att använda en tydligare och mer koncis skala. En 1-10 skala hade kunnat ge mer detaljerade och nyanserade svar, samtidigt kändes otydliga skillnader och svåra avvägningar onödiga.

Inför utvecklingsförslaget var valet av växter till de framtida ängarna en viktig del att beakta. Utöver de källor som använts för att avgöra möjliga växtval har en granskning hos Artdatabanken SLU getts utrymme. Tyvärr återfanns inga dokumenterade ängsväxter eller arter direkt kopplade till ängsmiljöer. Valet av växter hade kunnat kompletteras med ytterligare studier kring användningen av äng som foder till hästar, exempelvis med fokus på näringsämnen såsom protein och mineraler som är speciellt

viktiga för dessa djur. Det hade blivit mer precisa och lokala val av ängsväxter om inventeringar hade kunnat göras samt om jordprover hade gjorts för att ta reda på pH-värdet, exakt jordtyp och näringsvärde. Komplement för växtval av brynväxter och vårlökar hade varit givande för ängens användning och ekologi. En annan aspekt värd att diskutera är huruvida hästhagarna bör restaureras till äng eller inte. Hästhagarna skulle kunna förbli betesmarker och fylla en biologisk funktion i det, vilket skulle vara mycket mer resurseffektivt, än att lägga tid och pengar på att göra om dem till äng. Vårt val av att göra om två av hästhagarna till äng beror på att dessa har varit äng tidigare, samt att litteraturen från Jordbruksverket (2012) menar att ängar kan efterbetas av hästar, får eller kor. Eftersom hästarna inte befinner sig på gården under sommaren, såg vi en potential i att låta de två hästhagarna vara äng under sommaren som sedan efterbetas på hösten. På så sätt skulle hagarna fortfarande kunna användas för hästarna.

I utvecklingsförslaget hade vi kunnat vara mer konsekventa i indelningen av Vildsvinsplatsen och Promenadrundan. I slutändan valde vi att inte analysera dess skilda rum, utan bedömde respektive plats med en övergripande helhetsanalys. Vildsvinsplatsen har exempelvis en avskild kulle som hade kunnat betraktas som ett eget rum, liksom avstickaren som tillhör Promenadrundan. Jämfört med Triangeln med dungen och den öppna ytan valde vi att separera dessa ytor. Detta har gjort att det saknas ett genomgående argument för att inte dela in de övriga platserna. Vidare kan den visuella dokumentationen påverka läsarens uppfattning av platserna. Eftersom fotografierna tagits vid olika tidpunkter och under olika dagar kan ljusförhållanden påverka hur platserna uppfattas rent estetiskt. I efterhand önskar vi att vi tagit fler bilder för en bättre dokumentation.

Generella reflektioner kring metoden berör främst syftet med besöken på gården. Förutom att de bidragit till en bättre utvärdering och ökad förståelse för platsen har det funnits en fördel med att tidigt besöka Sjunnes Gård. Tidiga besök möjliggjorde en fortare uppfattning av platsen som tros ha inneburit en stor fördel för arbetsprocessen. Det skapade fler tillfällen för oss att bilda en ömsesidig relation till dem som är en del av verksamheten. Genom återkommande besök gavs främst deltagarna möjlighet att bli mer bekväma med oss inför intervjuerna, vilket kan ha medfört en smidigare intervjuprocess. För vår del innebar besöken en möjlighet att med egna erfarenheter ta del av det som gör gården unik. Under detta arbete och på totalt 4 besök har vi kunnat iaktta utveckling hos deltagare. Detta har varit fantastiskt att se. De tidiga och upprepade besöken har gjort att vi fått uppleva platsen under olika årstider, vilket påverkat vissa överväganden i utvecklingsförslagen. Slutligen är det återigen viktigt att betona våra bakgrunder. Vår utbildning inom landskapsarkitektur har sannolikt präglat både tolkningar och aspekter som vi valt att fokusera på i arbetet.



7. Slutsats

Människans relation till natur och äng har förändrats över tid. Med detta har värdet förändrats. Förr hade ängen främst ekonomiska värden för människan i och med att det avgjorde gårdens kapacitet att försörja hushållet. Idag värdesätter människan ängen annorlunda. Ängen förknippas idag med biologisk mångfald och rekreation. Det är en naturtyp som hyser många olika arter och är en del av ett komplext ekosystem. Ängens mångfald, med dess olika örter och gräs, samt dess öppna karaktär bidrar till rekreativa och lugna miljöer för oss människor. Förr bidrog ängen till att stilla hungriga magar hos vårt boskap, men idag kan ängen bidra till att stilla våra stressade sinnen. Ängen har därmed gått från att erhålla ett stort ekonomiskt värde, till att ha ett mer socialt och ekologiskt värde sett från människans perspektiv. För naturen har ängen dock alltid varit viktig för dess biologiska mångfald, och även om ängen förut ansågs mer som en brukningsmark var den fortfarande en vacker plats som människan uppskattade.

Kopplingen till den generella naturen har förändrats över tid. Nutidens forskning har kommit fram till att människan idag har en betydligt svagare koppling till naturen, vilket påverkar samtidens uppskattning av naturens egenskaper och omsorg för den. Vidare har forskning påpekat den betydelsefulla samhörigheten och meningsfullheten av naturkontakt, som också påverkar människans upplevda uppskattning för naturen. Dessutom främjas både människans psykiska och fysiska hälsa av att tillbringa tid i naturmiljö. Det har visat sig i forskning att kopplingen till naturen blivit starkare för människan i vuxen ålder om man som barn har fått leka och utforska i naturmiljöer. När barn får möjlighet att lära känna naturen blir deras omsorg för miljön bättre än om de inte hade fått den möjligheten.

Restaurering och etablering av äng kan vara ett sätt för att bidra till naturkontakt och bättre koppling till naturen. Det blir en miljö där barn och unga, genom naturpedagogik, kan lära sig om ängens kulturhistoriskt arv, pollinerare, ängsväxter och varför det är viktigt att värna om dessa arter. Ängen kan bli en meningsfull miljö där barn och unga får leka, umgås och vara delaktiga i skötseln av ängen för att finna lärdom om varför det är viktigt att ängen slås varje år. Ängen bidrar då till social delaktighet och psykiskt välbefinnande för barn och unga.

Fallstudien pekar på att restaurering och etablering av ängar på Sjunnes Gård skulle kunna bidra till att öka naturkontakt på lokal nivå. De barn och unga som genom IRIS- verksamheten erbjuds plats på gården har möjlighet att bli en del av gemenskapen, samtidigt som de får lära sig om gårdslivet förr och nu, såsom hästkörning, odling och om ängsbruk och dess värde för gården i stort. Med de ängar och platser som presenteras i utvecklingsförslaget skulle mervärden kunna skapas för gårdens rekreativa, sociala, ekonomiska och biologiska funktioner. Dessa ytor blir på så sätt givna platser för naturkontakt, lärande och delaktighet. Ängar kan på Sjunnes Gård bidra till stillsamma och aktiva miljöer och därtill bidra till pollinering för fruktodling och täcka behovet av foder till hästarna under vintern. Andra individer som finner sin väg till Sjunnes Gård genom skola, kurser eller (regenerativ)turism kan få ta del av gemenskapen och de värden som ängarna ger tillsammans med andra funktioner enligt fallstudiens förslag.



8. Framtida forskning

Trots att det finns forskning som bekräftar att vi mår bra av att vistas i naturen, finns det brister i kategoriseringen av naturmiljöer och i informationen angående hur lång tid man bör vistas i naturen för att uppnå önskad effekt, vilket Tillmann et al. (2018), Mygind et al. (2019) och Lomax et al. (2024) betonar i deras analyser av olika studier. Begränsningar finns framför allt i materialet kring vilka sociala värden ängar bidrar med i olika sammanhang. Därför ges ett förslag om att framtida forskning fortsätter att fördjupa sig i och utvärdera vad ängen som solitär komponent kan ge för långsiktiga sociala värden, men självklart även ekonomiska och ekologiska värdena. I detta arbete har ängens värden analyserats i en lokal kontext med utgångspunkt på en gård som bedriver en social verksamhet med grön omsorg. *Men hur skulle dessa värden se ut i andra miljöer och med andra målgrupper?*

För att förstärka arbetets slutsats, hade det varit av relevans att följa upp utvecklingsförslaget efter dess etablering. En utvärdering över huruvida ängar faktiskt bidragit till mer naturkontakt och starkare relation till natur för barn och unga genom naturpedagogik, vore intressant att studera. Därtill skulle det vara viktigt att undersöka hur ängarna efter dess etablering bidragit till Sjunnes Gård i form av sociala, ekologiska och ekonomiska värden. Flera frågeställningar hade varit värda att utvärdera, bland annat: *Hur har etableringen av ängar påverkat Sjunnes Gårds verksamhet? Har ängar på Sjunnes Gård främjat psykisk hälsa för deltagarna på Sjunnes Gård?*

Arbetet har presenterat dåtidens arbets- och levnadssätt kopplat till ängsbruket. Det har givit en påminnelse om ett hållbart sätt att leva och bruka jorden, där lokal gemenskap varit en viktig beståndsdel. Processen har väckt frågor och funderingar om ytterligare förslag om framtida forskning. Frågorna som dök upp var: *Vad kan dåtidens arbets- och levnadssätt bidra till i vår samtid? Hur kan vi lära oss av, bevara och utveckla den vördnad som fanns för naturen förr: att jobba tillsammans med den, i stället för att jobba emot den?* Resultatet av att förvalta och utöka ett lokalt levnadssätt där gemenskap värdesätts kanske kan vara ett sätt att återfå den betydande och djupa kopplingen till natur. Möjligen är det just detta som kan göra det lokala samhället starkare och mer hållbart. För att besvara dessa frågor och hypoteser behövs underlag från fortsatt framtida forskning.



9. Referenser

9.1 Skriftliga källor

Aroluoma, M. (2019). Kap 5. Naturvägledning vid Finlands Naturcentrum Haltia. *Naturvägledning i Norden - En bok om upplevelser, lärande, reflektion och delaktighet i mötet mellan natur och människa*. 2019:021. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet. 281-286.

Askerlund, P. & Almers, E. (2016). Forest gardens – new opportunities for urban children to understand and develop relationships with other organisms. *Urban Forestry & Urban Greening*, 20, 187–197. DOI: [10.1016/j.ufug.2016.08.007](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.08.007)

Bengtsson, A., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Kap 7. Landskapsarkitekturens Miljöpsykologi. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. 155-184.

Berget, B., Höglund, J., Yrjas, C. & Lidfors, L. (2021). *Lantgården som resurs för samhället och organisationen av dess välfärdsinsatser / The farm as a resource for society and the organization of its welfare service*. SLU Future One Health, rapport 11. https://pub.epsilon.slu.se/26289/1/berget_b_et_al_211209.pdf [2026-02-04]

Berget, B., Jormfeldt, H., & Lidfors, L. (2022). Kap 11. Djurens betydelse för människans hälsa. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. 261-283.

Berg, C., Juuso, P., Lerner, H. & Lidfors, L. (2022). Kap 4. One Health - Samspelet mellan human-, djur- och ekosystemhälsa. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. 97-112.

Bondell, H., Peterson, M.N., Szczytko, R. & Stevenson, K.T. (2020). How combinations of recreational activities predict connection to nature among youth. *The Journal of Environmental Education*, 51(6), 461–475. <https://doi.org/10.1080/00958964.2020.1787313> [2026-02-02]

BROGAARDEN. (2026). *Hur mycket hö/hösilage ska min häst få?* https://brogaarden.se/blogs/radgivning-faq/hur-mycket-ho-hosilage-ska-min-hast-fa?srsltid=AfmBOo_pje63H0GnHaegHSAfYuKJWkq8zvQAGiRoL_dfBYNFh76ZLYmLd [2026-03-26].

Bäckström, K. (2024). *Här är rikets landskapsäpplen*. Land. LRF Media. <https://www.land.se/tradgard/sa-odlar-du-kalrabbii> [2026-04-14]

Chavaly, D. & Naachimuthu, K.P. (2020). Human nature connection and mental health: What do we know so far? *Indian Journal of Health and Well-being*, 11(1–3), 84–92.

<https://ir.psgcas.ac.in/id/eprint/113/1/M.Sc%20Applied%20Psychology%202018%20-%202020Divya%20Chavalv.pdf> [2026-02-02]

de Vries, R. (2026a). *Fritidsnöjen och frieri förr i tiden*. SO-rummet. Online: <https://www.so-rummet.se/fakta-artiklar/fritidsnojen-och-frieri-forr-i-tiden> [2026-01-27]

de Vries, R. (2026b). *Industriella revolutionen*. SO-rummet.se. Online: <https://www.so-rummet.se/kategorier/historia/det-langa-1800-talet/industriella-revolutionen> [2026-01-28]

Ekstam, U., Aronsson, M. & Forshed, N. (1988). *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag.

Ekstam, U. & Forshed, N. (1992). *Om hävden upphör - Kärlväxter som indikatorarter i ängs- och hagmarker*. Naturvårdsverket.

Eliasson, A. (2022). *Så räknar du ut hästens vikt*. Agria Djurförsäkring. <https://www.agria.se/hast/artiklar/skotsel-och-vard/sa-raknar-du-ut-hastens-vikt/> [2026-03-26]

Flink Rönnols, M. (2025). *De 10 bästa äppelsorterna att odla i Sverige*. Keystone education group. <https://www.kurser.se/artiklar/10-appelsorter-i-sverige-9864> [2026-04-14]

Grahn, P. & Stoltz, J. (2021). *Urbana Grönområden - Indikatorer för hälsa och välbefinnande*. Movium Fakta. 3. https://issuu.com/movium/docs/movium_fakta_3_2021 [2026-03-19]

Grahn, P., Stoltz, J. & Bengtsson, A. (2022). Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. 211-243.

Graneskog, C. (1956). *En by i gränsbygden*. Den heliga natten - JUL - i - GÖINGE. Göinge: Göinge häraders årsskrift 1956.

Hambidge, S. (2017). *What does it mean to young people to be part of a care farm? An evaluation of a care farm intervention for young people with behavioural, emotional and social difficulties*. PhD thesis. Bournemouth University. https://eprints.bournemouth.ac.uk/30101/1/HAMBIDGE%2C%20Sarah_Ph.D._2017.pdf [2026-02-02]

Hammer, M. 1989. Kap. 3. Naturen som förebild. *Perennboken*. [Red.] Bengtsson, R., Berglund, K., Bosch-Willebrand, I., Gustavsson, E., Hammer, M., Hermelin-Jungstedt, I., Lorentzon, K., Lökvist, B., Nilsson, E. & Zetterlund, H. s.148-170. Movium och LTs förlag. Stockholm.

Hansson, E. (2025). *Glöm inte de viktiga värdväxterna*. Rikare trädgård. Online: <https://rikaretradgard.se/glom-inte-de-viktiga-vardvaxterna/> [2026-03-05]

Harris, E., Franz, A. & O'Hara, S. (2023). Promoting Social Equity and Building Resilience through Value-Inclusive Design. *Buildings*, 13(8), 2081. <https://doi.org/10.3390/buildings13082081> [2026-03-03]

Hushållssällskapet, (2025). *Bli en Grön Arena-gård*. Hushållningssällskapens Förbund. <https://hushallningssallskapet.se/tjanster/landsbygd/gron-arena/bli-en-gron-arena-gard/> [2026-03-06]

Johnson, A. (2024) *Design för alla: Inkluderande lösningar i en föränderlig värld*. RISE. 2024/05/15. [Blogg]. <https://www.ri.se/sv/systemisk-transformation/design/bloggpost/design-for-alla-inkluderande-losningar-i-en-foranderlig> [2026-03-03]

Jordbruksverket. (2012). *Ängar - Biologisk mångfald och variation i odlingslandskapet*. 2012: OVR3:10. Jordbruksverket. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/ovr3_10.pdf [2026-02-20]

Jordbruksverket. (2024). *Gynna mångfalden i ängs- och betesmarker*. <https://jordbruksverket.se/vaxter/odling/biologisk-mangfald/gynna-mangfalden-i-angs--och-betesmarker> [2026-04-23]

Kaplan, S. & Kaplan, R (1989). *The experience of nature*. New York: Cambridge University Press. [https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=7180AAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Ka%20plan.+S.+%26+Kaplan,+R+\(1989\).+The+experience+of+nature.+New+York:+Cambridge%20+University+Press.&ots=TrJ-%20VIt61m&sig=pBptUWWI6VbRljGof0Td5pQT5Lc&redir_esc=y#v=onepage&q=Kaplan%20C%20S.%20%26%20Kaplan%20C%20R%20\(1989\).%20The%20experience%20of%20na%20ture.%20New%20York%20A%20Cambridge%20University%20Press.&f=false](https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=7180AAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&dq=Ka%20plan.+S.+%26+Kaplan,+R+(1989).+The+experience+of+nature.+New+York:+Cambridge%20+University+Press.&ots=TrJ-%20VIt61m&sig=pBptUWWI6VbRljGof0Td5pQT5Lc&redir_esc=y#v=onepage&q=Kaplan%20C%20S.%20%26%20Kaplan%20C%20R%20(1989).%20The%20experience%20of%20na%20ture.%20New%20York%20A%20Cambridge%20University%20Press.&f=false)

Konijnendijk, C.C. (2008). *The Forest and the City: The Cultural Landscape of Urban Woodland*. Denmark: Springer Science + Business Media B.V

Kraft. (2025). *Giftiga växter på betet*. <https://www.kraffthastfoder.se/foderguiden/giftiga-vaxter/> [2026-04-14]

Länsstyrelsen Värmland. (2022). *HÄSTHÖ FRÅN SLÅTTERÄNGAR, EN UNDERSKATTAD RESURS*. (16). <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.8cd5a1b19362fb4fc2e7e/1732534692172/H%C3%A4sth%C3%B6%20fr%C3%A5n%20sl%C3%A5tter%C3%A4ngar.%20en%20underskattad%20resurs.pdf> [2026-03-31]

Lomax, T., Butler, J., Cipriani, A. & Singh, I. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: meta-review. *The British Journal of Psychiatry*, 225(3), 401–409. <https://doi.org/10.1192/bjp.2024.109> [2026-02-02]

LRF, (2010). *Grön Omsorg - Meningsfull sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för människor med behov av särskilt stöd*. Lantbrukarnas riksförbund. <https://hushallningssallskapet.se/wp-content/uploads/2023/11/broschyr-fran-lrf-om-gron-omsorg.pdf> [2026-03-06]

Mygind L, Kjeldsted E, Hartmeyer R, Mygind E, Bølling M, Bentsen P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4440. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014> [2026-02-03]

Naturhistoriska riksmuseet (2023). *Gör en äng!* Online:
<https://www.nrm.se/fakta-om-naturen/hjalp-naturen/gor-en-ang> [2026-03-06]

Naturskyddsföreningen (2022). *Så lyckas du med din blomsteräng.* Online:
<https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/sa-lyckas-du-med-din-blomsterang/> [2026-03-06]

Naturskyddsföreningen. (2020). *Ängen - både livsviktig förr och nu.* Online:
<https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/angen-livsviktig-bade-forr-och-nu/> [2026-02-15]

Naturskyddsföreningen. (2023). *Ängens dag.* Online:
<https://www.naturskyddsforeningen.se/artiklar/angens-dag/> [2026-01-27].

Naturvårdsverket (2014). *Ängar.*
<https://www.naturvardsverket.se/4ac51d/globalassets/vagledning/skyddad-natur/biotopskyddsomraden/02-angar-2014-04-15.pdf> [2026-03-31]

Naturvårdsverket (2022). *Nature-based solutions - A tool for climate adaptation and other societal challenges.* Rapport 7074. Arkitektkopia AB, Sverige.
<https://www.naturvardsverket.se/4acc16/globalassets/media/publikationer-pdf/7000/978-91-620-7074-8.pdf#:~:text=Nature%2Dbased%20solutions%20are%20multifunctional%2C%20cost%20Defective%20actions%20for.biodiversity%20loss%20together%20with%20other%20societal%20challenges.>
[2026-02-27]

Nutley, S. & Thornell, L. (2021). *Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En forskningsöversikt.* Statens medieråd.
https://mediemyndigheten.se/globalassets/rapporter-och-analyser/2021/digitala-medier-och-psykisk-ohalsa-hos-barn-och-ungdomar-en-forskningsoversikt_v4_rgb.pdf [2026-01-26]

Nyström, J. & Tonell, L. (2012). *Planeringens grunder - En översikt.* 3:3. Lund: Studentlitteratur.

Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021). Naturunderstödd rehabilitering på landsbygden (NUR) – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR-leverantörer. *LTV-fakultetens faktablad* 15. Institutionen för Människa och Samhälle, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp. <https://pub.epsilon.slu.se/32979/1/palsdottir-am-et-al-20240220.pdf>
[2026-02-04]

Pratensis. (2025a). *Normal äng inklusive ettårigt blomsteråkerfrö.*
<https://pratensis.se/produkt/101-b-normalang-inklusive-ettarigt-blomsterakerfro/> [2026-04-16]

Pratensis. (2025b). *Fuktäng.* <https://pratensis.se/produkt/102-fuktang/> [2026-04-16]

Pratensis. (2025c). *Torräng kalkfattig inklusive ettårigt blomsteråkerfrö.*
<https://pratensis.se/produkt/104-b-torrang-kalkfattig-med-ettarigt-blomsterakerfro/> [2026-04-22]

- Pratensis. (2025d). *Skuggäng inklusive ettårigt blomsteråkerfrö*.
<https://pratensis.se/produkt/113-b-skuggang-inklusive-ettarigt-blomsterakerfro/> [2026-04-16]
- Pratensis. (2025e). *Fjärilsblandning inklusive ettårigt blomsteråkerfrö*.
<https://pratensis.se/produkt/118-b-fjarilsblandning-inklusive-ettarigt-blomsterakerfro/> [2026-04-16]
- Pratensis. (2025f). *Humleblandning*.<https://pratensis.se/produkt/119-humleblandning/> [2026-04-22]
- Påhlsson, L. (1998). Kap. 5. Öppen brukningsbetingad vegetation. *Vegetation i Norden*. s. 425-511. Nordiska Ministerrådet. TemaNord 1998:510, Köpenhamn.
- Raphael, R (2024). Semistrukturerade intervjuer - Samtal som forskning. I: Kolankiewicz, M., Liinason, M. & Sager, M. [red.] Genusvetenskapliga forskningsmetoder. *Nordic Academic Press*, Lund. 213-228. <https://books.lub.lu.se/catalog/view/260/360/1616>
- Regeringskansliet (2026). *Agenda 2030 för hållbar utveckling*. Online:
<https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/> [2026-02-27]
- Ritzén, C., Sagen, F., Sjöberg, L. & Thunstedt, F. (2016). *Forskningsstrategier*.
<https://forskningsstrategier.wordpress.com/fallstudier/> [2026-04-13]
- Sadiku, A. (2019). Kap 4. Nyanlända från hela världen upptäcker naturen i Örebro. *Naturvägledning i Norden - En bok om upplevelser, lärande, reflektion och delaktighet i mötet mellan natur och människa*. 2019:021. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet. 252-255.
- Sundelöf, J. (2025). *Folkparkernas historia: Från arbetarkamp till kulturarv*. Saltarvet Byggnadskultur AB. Online:
<https://saltarvet.se/2025/01/10/folkparkernas-historia-fran-arbetarkamp-till-kulturarv/> [2026-01-27]
- Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W. & Gilliland, J. (2018). Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 72(10), 958–966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>
- UNDP (2024a). *3 God hälsa och välbefinnande*. Globala mål. Online:
<https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-3-halsa-och-valbefinnande/> [2026-02-27]
- UNDP (2024b). *10 Minskad ojämlikhet*. Globala mål. Online:
<https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-10-minskad-ojamlikhet/> [2026-03-03]
- UNDP (2024c). *11 Hållbara städer och samhällen*. Globala mål. Online:
<https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-11-hallbara-stader-och-samhallen/> [2026-02-27]
- UNDP (2024d). *15 Ekosystem och biologisk mångfald*. Globala mål. Online:
<https://globalamalen.se/om-globala-malen/mal-15-ekosystem-och-biologisk-mangfald/> [2026-02-27]
- WHO (2026). *Global report on health equity for persons with disabilities*.
<https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/sensory-functions-disability-and-rehabilitation/global-report-on-health-equity-for-persons-with-disabilities> [2026-03-03]
- Wikström, H. (1953). *Då det fanns varg i Småland - VARG I EXHULT*. Levande Livet. 24(2).

1953-01-11.

WWF. (2016). *Mer skärmtid än natur för barnen på sommaren*. Online: <https://www.wwf.se/pressmeddelande/mer-skarmtid-an-natur-for-barnen-pa-sommaren-2248499/> [2026-01-27]

9.2 Opublicerat material

Axelsson, E. (u.å.). *Edvin Axelssons minnen från Exhult*. [Opublicerat material]. Personlig dokumentation av Edvin Axelsson, överlämnat dokument av Roland Andreasson, Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [2026-03-17]

Jonsson, K.B. (2009). *Exhults industri*. [Opublicerat material]. Personlig dokumentation av KB Jonsson som bodde i Exhult, materialet är dokumenterat 2009-09-29, överlämnat dokument av Roland Andreasson, Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [2026-03-17]

Jonsson, K.B. (2008a). *Jordbruket i Exhult på 1930-1960-talet*. [Opublicerat material]. Personlig dokumentation av KB Jonsson som bodde i Exhult, materialet är dokumenterat 2008-03-12, överlämnat dokument av Roland Andreasson, Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [2026-03-17]

Jonsson, K.B. (2008b). *Kyrkbäcken*. [Opublicerat material]. Personlig dokumentation av KB Jonsson som bodde i Exhult, materialet är dokumenterat 2008-03-11, överlämnat dokument av Roland Andreasson, Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [2026-03-17]

Jonsson, K.B. (2008c). *Postgång i Exhult*. [Opublicerat material]. Personlig dokumentation av KB Jonsson som bodde i Exhult, materialet är dokumenterat 2008-01-17, överlämnat dokument av Roland Andreasson, Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [2026-03-17]

9.3 Muntliga källor

Andreas Takvam: Ägare av Sjunnes Gård och en av IRIS grundare [intervju]. [2026-03-20]

Personal och deltagare vid Sjunnes Gård [intervju]. [2026-03-17]

Roland Andreasson: Ordförande i Hembygdsföreningen, Markaryd [intervju]. [2026-02-24]

9.4 Figurförteckning

Fig. 1. Metod och arbetsflöde [illustration] s. 11

Fig. 2. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramiden [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz s.16

Fig. 3. Exempel på ett ART radardiagram konstruerat i Google-kalkylark utifrån tabell-exemplet ovan [diagram] s.17

Fig. 4. Forshed, N. (1988) "En principbild av en gård vid ängsbrukperiodens början." [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 21

Fig. 5. Digitalt färgkorrigerad av: Nike Tretonius (2026). Baserat på: Forshed, N. (1988) Hur arealen fast åker och fastmarksäng på ett ungefär har förändrats från järnåldern fram till år 1988 [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 22

Fig. 6. Forshed, N. (1988) Metoder för fagning. Gammal arbetsgemenskap vs blåsande/ sugande redskap [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 27

Fig. 7. Forshed, N. (1988) Tecken som enligt Linné visade när slåttertiden var inne [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 28

Fig. 8. Forshed, N. (1988) Den första slåttermaskinen "Prior" [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 29

Fig. 9. Florman, G./ Nordiska museet. (1988) I Rättviks socken i Dalarna (Sverige) kom den tidiga slåttermaskinen till användning även på stenig mark under ängsbrukets sista årtionden [fotografi]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Nordiska museet. [2026-04-02]s. 29

Fig. 10. Forshed, N. (1988) Manuella klippande motorredskap: olika typer av slåtterbalkar [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 30

Fig. 11. Forshed, N. (1988) Skillnaden på snittytan vid användning av skärande/ klippande redskap och slående/ avslitande redskap [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. 30

Fig. 12. Sjöberg, A./ Nordiska museet. (1988) Höbärgning den 8 september 1902 på Vestra Klagstorp i Skåne (Sverige) [fotografi]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Nordiska museet. [2026-04-02]s. 31

Fig. 13. Forshed, N. (1988) Fyra olika typer av strängläggare: Gaffelsidvändare, rotorvändare, rotorsträngläggare och fingerhjulräfsa. [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga*

slåttermarker i odlingslandskapet. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. **32**

Fig. 14. Forshed, N. (1988) Självlastvagnen [teckning]. I: Ekstam, U., Aronsson, M., & Forshed, N. *Ängar: Om naturliga slåttermarker i odlingslandskapet*. Naturvårdsverket och LTs förlag. Med tillstånd av © Pelle Forshed. [2026-04-02]s. **32**

Fig. 15. Digitalt bearbetad av: Nike Tretonius (2026). Bearbetning av modellen från: Bengtsson, A., Åshage, A., Burman, R. & Oher, N. (2020). Behovspyramiden ur teorin om stödjande miljöer [illustration] *Hälsofrämjande utemiljöer*. Movium Fakta. 4. s.2. <https://movium.slu.se/media/kokpmuvum/movium-fakta-4-2020.pdf> . Baserat på: Patrik Grahn. Med tillstånd av © Anna Bengtsson. [2026-03-19]s.**37**

Fig. 16. Grahn, P. & Stoltz, J. (2021). Modell över 8 upplevelsevärden. [illustration]. *Urbana Grönområden - Indikatorer för hälsa och välbefinnande*. Movium Fakta. 3. s.6. https://issuu.com/movium/docs/movium_fakta_3_2021 Med tillstånd av © Jonathan Stoltz. [2026-03-19]s.**38**

Fig. 17. Globala målen (2023) Mål 3, 10, 11 & 15 [Ikoner]. *Logotyper*. <https://globalamalen.se/> [2026-05-11]....s. **47**

Fig. 18. Sjunnes Gård i relation till dess större sammanhang [illustration]....s.**49**

Fig. 19. Andreasson, R (2026). Exhult 1940, bild över skolan och ett litet lekhus [fotografi]. Okänd fotograf [2026-03-17]s.**49**

Fig. 20. Andreasson, R (2026). Sanknoken tillhörande Roland Andreasson. En av dess fyra sidor [fotografi]. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-20]s.**50**

Fig. 21. Andreasson, R (2026). En vägg av den gamla sågmöllan, vars plankor blivit sågade före år 1890 [fotografi]. [2026-03-20]s.**50**

Fig. 22. Andreasson, R (2026). Trollklacken. Stenen där trollen bodde [fotografi]. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-20]s.**50**

Fig. 23. Andreasson, R (2026). Vargastenen i Exhult [fotografi]. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-20]s.**51**

Fig. 24. BILD 1: Andreasson, R (2026). Gamla boningshuset på Sjunnes Gård före 1922, innan ombyggnation [fotografi på målning]. Konstnär: Gustav (okänt efternamn). Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-17]. BILD 2: Stålbrand, I (2026) Boningshuset (privata huset) på gården idag. [fotografi] [2026-03-17]....s.**51**

Fig. 25. BILD 1: Andreasson, R (2026). Sjunne som plogar marken med häst - 1980, Exhult [fotografi]. Okänd fotograf. [2026-03-17]. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-02]s.**52**

Fig. 26. BILD 1: Andreasson, R (2026). Sjunne sprider gödsel på ängen [fotografi]. Okänd fotograf. [2026-03-17]. BILD 2: Andreasson, R (2026) Sjunne planterar gran [fotografi]. Okänd fotograf. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-17]s.**53**

Fig. 27. Andreasson, R (2026). En hässja och havrecker på Sjunnes mark [fotografi]. Okänd fotograf. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-17]s.**53**

Fig. 28. BILD 1: Andreasson, R (2026). Sjunne lägger upp hö från ängen [fotografi]. Okänd fotograf. [2026-03-17]. BILD 2: Andreasson, R (2026) Slanor förvarades vanligen lutade mot ett träd i närheten av ängen. [fotografi]. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-17]s.**53**

Fig. 29. BILD 1: Andreasson, R (2026). Sjunne kör en hövändare [fotografi]. Okänd fotograf. [2026-03-17]. BILD 2: Andreasson, R (2026) Sjunne med ett hölass [fotografi]. Okänd fotograf. Med tillstånd av © Roland Andreasson. [2026-03-17]s.54

Fig. 30. BILD 1: Markanvändning (1960) [illustration] (2026). BILD 2: © Lantmäteriet (1960). *Min karta*. [kartografiskt material med fastighetsmarkering]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2026-04-14]s.55

Fig. 31. BILD 1: Markanvändning (1975) [illustration] (2026). BILD 2: © Lantmäteriet (1975). *Min karta*. [kartografiskt material med fastighetsmarkering]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2026-04-14]s.55

Fig. 32. BILD 1: Markanvändning (2000) [illustration] (2026). BILD 2: © Lantmäteriet (2000). *Kartbild* [kartografiskt material med fastighetsmarkering]. <https://kartbild.com/#14/55.7754/13.5119/0x90000> [2026-04-14]s.55

Fig. 33. BILD 1: Markanvändning (2026) [illustration]. BILD 2: © Lantmäteriet (2026). *Min karta*. [kartografiskt material med fastighetsmarkering]. <https://minkarta.lantmateriet.se/> [2026-04-14]s.55

Fig. 34. Dagens markanvändning på hela fastigheten (140 hektar) (2026). [illustration]s.56

Fig. 35. Dagens användningsytor på gården (2026). [illustration]s.56

Fig. 36. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Sadelkammaren, verkstaden och verksamhetshuset som inkluderar det gemensamma utrymmet med kök, samt toalettbåset utanför verksamhetshuset. [fotografi]. [2026-04-07]s.57

Fig. 37. Karta över områden i platsanalysen med miljöstöds pyramiden och ART (2026). [illustration]s.58

Fig. 38. Karta över analyserad promenadrunda med intressanta inslag längs med rundan som förbättrar upplevelsen av promenaden (2026). [illustration]s.58

Fig. 39. Stålbrand, I. (2026). Lilla triangeln med odling. [fotografi]. [2026-03-17]s.59

Fig. 40-41. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Lilla triangeln med odling". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.59

Fig. 42. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstöds pyramidens uppskattning av "Lilla triangeln med odling" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.59

Fig. 43. Stålbrand, I. (2026). Hästhage vid Exhultskylt. [fotografi]. [2026-03-17 & 2026-04-07]s.60

Fig. 44-45. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhage vid Exhultskylten". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.60

Fig. 46. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstöds pyramidens uppskattning av "Hästhage vid Exhultskylten" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.60

Fig. 47. Stålbrand, I. (2026). BILD 1: Entré in till Triangel med öppen yta och dunge (2026). BILD 2: Triangelns öppna yta. [fotografi]. [2026-03-17]s.61

Fig. 48-49. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Triangel (Öppen yta)". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.61

Fig. 50. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Triangel (Öppen yta)" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.61

Fig. 51. Stålbrand, I. (2026). BILD 1 (vänster): Triangel (Dunge). En bra sten att sitta på medan man låter tankar vandra vidare med utsikt över den öppna ytan. BILD 2 (höger): Den öppna ytan. [fotografi]. [2026-03-17]s.62

Fig. 52-53. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Triangel (Dunge)". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.62

Fig. 54. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Triangel (Dunge)" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.62

Fig. 55. Stålbrand, I. (2026). Hästbanan med numrerad stig och tillhörande hinder. [fotografi]. [2026-03-17]s.63

Fig. 56-57. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästbanan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.63

Fig. 58. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästbanan" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.63

Fig. 59. Stålbrand, I. (2026). Hästhagen med vindskydd där hästarna för tillfället befinner sig. [fotografi]. [2026-03-17 & 2026-04-07]s.64

Fig. 60-61. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhagen med vindskydd". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.64

Fig. 62. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästhage med vindskydd" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.64

Fig. 63. Stålbrand, I. (2026). Hästhagen precis bredvid huset och dess olika platser inom stängslet. [fotografi]. [2026-03-17]s.65

Fig. 64-65. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Hästhagen precis bredvid huset". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.65

Fig. 66. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Hästhage precis bredvid huset" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och*

nya perspektiv. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.65

Fig. 67. Stålbrand, I. (2026). Eldstaden intill hästhagen som ansluter till huset och gårdens hjärta. [fotografi]. [2026-03-17]s.66

Fig. 68-69. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Eldstaden". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.66

Fig. 70. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Eldstaden" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.66

Fig. 71. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Platsen där hästar brukar ställas för att ryktas och göras iordning inför körning eller ridning. (2026). [fotografi]. [2026-03-17]s.67

Fig. 72-73. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Plats för att ställa upp hästarna". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.67

Fig. 74. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Plats för att ställa upp hästarna" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.67

Fig. 75. Tretonius, N. (2026). Ytan mellan ladugårdarna. [fotografi]. [2026-04-07]s.68

Fig. 76-77. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Yta mellan ladugårdarna". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.68

Fig. 78. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Ytan mellan ladugårdarna" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.68

Fig. 79. Stålbrand, I. (2026). Sittytan. [fotografi]. [2026-03-17]s.69

Fig. 80-81. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Sittytan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.69

Fig. 82. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Sittytan" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.69

Fig. 83. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Ytan framför huset. [fotografi]. [2026-03-17]s.70

Fig. 84-85. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Yta framför huset". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.70

Fig. 86. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Yta framför huset" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden

och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.70

Fig. 87. Stålbrand, I. (2026). Odlingsplatsen vid huset. [fotografi]. [2026-03-17]s.71

Fig. 88-89. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Odlingsplatsen vid huset". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.71

Fig. 90. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Odlingsplats vid huset" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.71

Fig. 91. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Björkskogen. [fotografi]. [2026-04-07]s.72

Fig. 92-93. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Björkskogen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.72

Fig. 94. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Björkskogen" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.72

Fig. 95. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Vildsvinsplatsen. [fotografi]. [2026-04-07]s.73

Fig. 96-97. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Vildsvinsplatsen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.73

Fig. 98. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Vildsvinsplatsen" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.73

Fig. 99. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Stora 'gläntan' (2026). [fotografi]. [2026-04-07]s.74

Fig. 100-101. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Stora 'gläntan' ". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.74

Fig. 102. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Stora 'gläntan' " [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.74

Fig. 103. Stålbrand, I & Tretonius, N. (2026). Promenadrundan med häst och vagn, samt dess olika fenomen och härliga vyer. [fotografi]. [2026-03-17]s.75

Fig. 104-105. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Promenadrundan". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.75

Fig. 106. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Promenadrundan" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering

utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s. **75**

Fig. 107. Tretonius, N. (2026). Skogen i olika delar vars ålder skiljer sig. [fotografi]. [2026-04-07]s.**76**

Fig. 108-109. Visar två diagram för resultatet av uppskattningsanalysen av "Skogen". Radardiagrammet till vänster visar uppskattning för de 8 upplevelsevärdena och det till höger visar för ARTs.**76**

Fig. 110. Digitalt bearbetad av Nike Tretonius (2026). Baserat på: Stoltz, Jonathan. (2022). Miljöstödspyramidens uppskattning av "Skogen" [illustration]. Kap 9. Multimodal rehabilitering utomhus - Alnarpsmetoden och teorin om stödjande miljöer. *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. [Red.] Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson. Upplaga 1:1. Studentlitteratur, Lund. s. 220. Med tillstånd av © Jonathan Stoltz.s.**76**

Fig. 111. Karta över områdena a-g som har potential att bli äng [illustration]s.**77**

Fig. 112. Karta där informanterna själva ritat in favoritplatser och stressrelaterade platser [illustration]s.**84**

Fig. 113. Översikt av utvecklingsförslag på Sjunnes Gård. [illustration]s.**85**

Fig. 114. Karta med de kategoriserade utvecklingsplatserna. [illustration]s.**85**

Fig. 115. Årshjul för äng på Sjunnes Gård med olika skötselmoment. [illustration]s. **85**

Fig. 116. Årshjul för aktiviteter under alla säsonger på Sjunnes Gård. [illustration] s. **85**

Fig. 117. Utvecklingsöversikt: Gården + triangeln m. odling. [illustration] **s.86**

Fig. 118. Yta framför privata huset. [illustration] **s.86**

Fig. 119. Yta mellan ladugårdarna. [illustration]s.**86**

Fig. 120. Vägen från eldstaden och förbi hönshuset, ner till ytan mellan ladugårdarna. [illustration]s.**86**

Fig. 121. Eldstaden. [illustration]s.**87**

Fig. 122. Sittytan. [illustration]s.**87**

Fig. 123. Platsen där hästar ställs upp. [illustration]s.**87**

Fig. 124. Odlingsplatsen vid huset. [illustration]s.**88**

Fig. 125. Triangeln med odling. [illustration]s.**88**

Fig. 126. Utvecklingsöversikt: Hästhagarna. [illustration]s.**89**

Fig. 127. Hästhage bredvid det privata huset. [illustration]s.**89**

Fig. 128. Hästhagen med vindskyddet. [illustration]s.**90**

Fig. 129. Utvecklingsöversikt: Björkängen. [illustration]s.**91**

- Fig. 130.** Björkängen. [illustration]s.91
- Fig. 131.** Utvecklingsöversikt: Fruktängen. [illustration]s.92
- Fig. 132.** Entrén till triangeln med öppen yta och dungen. [illustration]s.92
- Fig. 133.** Dunge med utsikt över den öppna ytan. [illustration]s.93
- Fig. 134.** Utvecklingsöversikt: Vildsvinsplatsen. [illustration]s.94
- Fig. 135.** Vildsvinsplatsen. [illustration]s.94
- Fig. 136.** Utvecklingsöversikt: Skogen. [illustration]s.95
- Fig. 137.** Skogen med uppmanande skyltar. [illustration]s.95
- Fig. 138.** Utvecklingsöversikt: Stora 'gläntan'. [illustration]s.96
- Fig. 139.** Stora 'gläntan'. [illustration]s.96
- Fig. 140.** Utvecklingsöversikt: Hästbanan. [illustration]s.97
- Fig. 141.** Hästbanan med hinder och en avskild plats för kontemplation. [illustration]s.97
- Fig. 142.** Utvecklingsöversikt: Promenadrundan. [illustration]s.98
- Fig. 143.** Promenadrunda med sittplats och naturvägledning. [illustration]s.98
- Fig. 144.** En grillplats längst promenadrundan. [illustration]s.98

9.5 Tabellförteckning

- Tabell 1.** ART:s (Attention Restoration Theory) 4 återhämtande kvaliteter (Kaplan och Kaplan 1989)s.15
- Tabell 2.** De 8 upplevelsevärdena (Grahn et al. 2022)s.15
- Tabell 3.** Exempel på uppskattning av ART:s (Attention Restoration Theory) 4 återhämtande kvaliteter (Kaplan och Kaplan 1989)....s.16
- Tabell 4.** Avkastning av hö på ängs.79

Bilaga 1

Intervjufrågor till personal

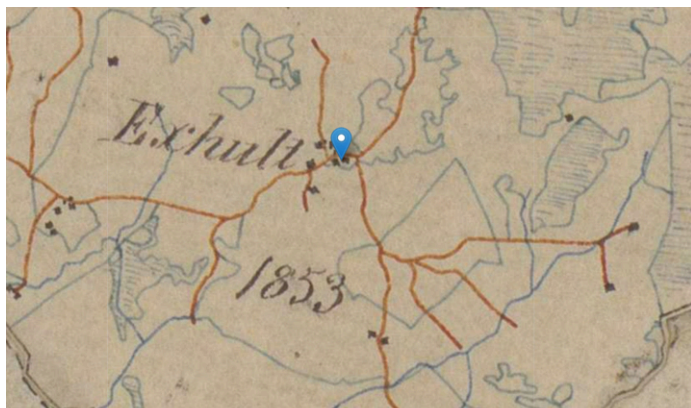
1. Hur gammal är du?
2. Hur länge har du jobbat på Sjunnes Gård?
3. Vad har ni för bakgrund/kompetens på gården idag för att ta er an och bedriva daglig verksamhet på gården?
4. Vilka målgrupper vill ni fokusera på?
5. Vad är er vision av Sjunnes och IRIS? Vilken omfattning ser ni att detta kan leda till? Rullians?
6. Kommunen som kund? Har ni hört av er till socialförvaltningen i kommunen?
7. Hur utvecklas ni av att driva det här projektet?
8. Vilken utveckling ser ni hos ”deltagarna/brukarna”?
9. Vilka platser på gården tycker du är mer lugna och rofyllda?
10. Vilka platser tycker du är mer stressande?
11. Favoritplats på gården... varför är det er favoritplats?
12. Är det något annat du skulle vilja berätta för oss om din upplevelse på Sjunnes Gård eller bara om Sjunnes Gård generellt?

Intervjufrågor till deltagare

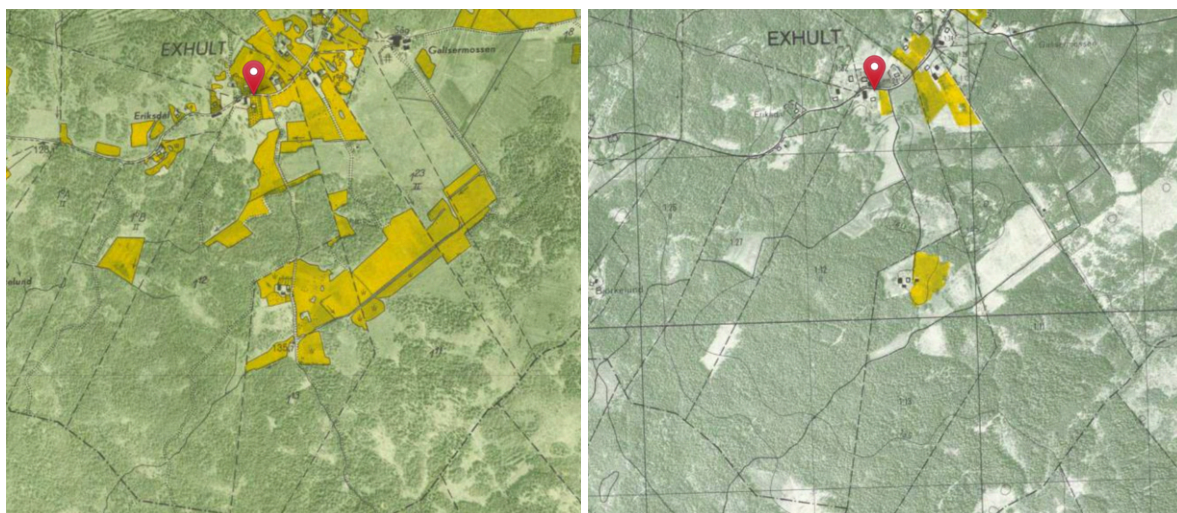
1. Hur gammal är du?
2. Hur länge har du varit på Sjunnes Gård?
3. Vad betyder Sjunnes Gård för er?
4. Hur mår ni innan/efter att ni varit på gården?
5. Vad är det med Sjunnes Gård som gör att ni mår x,y,z efteråt?
6. Vilken plats på gården är er favoritplats... varför är det er favoritplats?
7. Är det något på gården som är ett hinder för dig, något du skulle vilja göra men som du kanske är rädd för eller som du inte kan fysiskt/har kunskap om?
8. Vilken plats är stressande för er?
9. Är det något med gården (platser/aktiviteter) som du inte gillar eller skulle vilja förändra? Vilka och varför?
10. Vilka aktiviteter får dig att må bra och självsäker?
11. Vilka platser på gården får dig att må bra och trygg?
12. Vilka insikter/ lärdomar har Sjunnes Gård bidragit till dig personligen? Till exempel att du har insett att du gillar att vara ute, jobba med händerna eller gillar djur?
13. Är det något annat du skulle vilja berätta för oss om din upplevelse på Sjunnes Gård eller bara om Sjunnes Gård generellt?

Bilaga 2

Denna bilagas syfte är att presentera ett informativt underlag som använts i arbetet för att förstå platsens historia. Stomkartan berättar om att Sjunnes Gård funnits på kartan i flera hundra år. De ekonomiska kartorna visar att brukningen av marken har minskat över tid.



Figur 1. Stomkarta (år 1853) avslöjar Sjunnes Gårds tidiga existens med vägnätverk ut till omkringliggande gårdar. Blå pinn markerar gården. Karta: © Lantmäteriet (1853)



Figur 2. Ekonomisk karta över Sjunnes Gård från 1935 -1978. BILD 1: Vänster visar ekonomisk karta 2, höger visar ekonomiska karta 3. Röd pinn markerar Sjunnes Gård. Kartor: © Lantmäteriet (u-å), hämtat från [Kartbild.com](https://www.kartbild.com).

De ekonomiska kartorna, ritade mellan åren 1935-1978, visar den mark som brukades (Lantmäteriet 2026). Den brukade marken är markerad i gult. Genom de ekonomiska kartorna 2 och 3 kan man tyda det minskade bruket över tid.

Figurförteckning till bilaga 2:

Fig. 1. Lantmäteriet (1853). *Stomkarta*. [Kartografiskt material].
© Lantmäteriet. [Kartbild.com](https://www.kartbild.com). [2026-03-23]s.126

Fig. 2. Lantmäteriet. (2026). Ekonomisk karta 2 & 3. [Kartografiskt material]. *Ekonomiska kartan*. © Lantmäteriet. <https://www.lantmateriet.se/sv/geodata/vara-produkter/produktlista/ekonomiska-kartan/> [2026-03-20]s.126