

Skogsbad för fler

Tillgänglighetsanpassning av naturmiljöer

Elin Svensson & Tuva Hardorp



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

Självständigt arbete • 30 hp • Landskapsarkitektprogrammet • Alnarp 2020

Skogsbad för fler - Tillgänglighetsanpassning av naturmiljöer

Accessible forest bathing - Increased availability of nature

Tuva Hardorp & Elin Svensson

Handledare: Nina Oher, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi
Helena Mellqvist, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Biträdande handledare: Anna Bengtsson, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Examinator: Caroline Hägerhäll, SLU, Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

Biträdande examinator: Anna Peterson, SLU, Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Independent Project in Landscape Architecture

Kurskod: EX0846

Program: Landskapsarkitektprogrammet

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsår: 2020

Omslagsbild samt övriga foton: Matilda Hellman

Illustrationer & layout: Elin Svensson & Tuva Hardorp

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: *shinrin-yoku, grönska, natur, hälsa, rörelseförmåga, rekreation, återhämtning, naturterapi, skogsterapi, skogsvandring*

“Skogen är som en mor, en helig plats, en gåva till oss människor från högre makter. Det är ett läkande paradiset. Moder Natur fyller oss med förtjusning och nyfikenhet och bjuder in oss. Hon samarbetar i harmoni med oss och med vår medfödda förmåga att läka.”

Dr. Qing Li, 2018, s. 125



Bild 1.

SAMMANDRAG

Med dagens teknikfokuserade och urbaniserade samhälle följer mycket stress och psykisk ohälsa. Personer med olika former av funktionsnedsättning mår dåligt i högre grad än resterande befolkning. Dessutom ökar antalet personer med funktionsnedsättning bland annat på grund av stigande ålder på befolkningen.

Skogsbad är en lättillgänglig form av naturterapi som innebär en rekreativ vistelse i skog där omgivningen uppmärksammas genom sinnena. Hälsoeffekterna är många, både psykiska och fysiska och handlar till stor del om stressreducering och återhämtning. Sverige har stora arealer skog och allemansrätten ger många möjlighet att vistas i den. Naturen kan dock innehålla åtskilliga hinder för personer med fysisk funktionsnedsättning som många gånger inte kan ta del av dess rekreerande effekter.

Syftet med detta arbete är att undersöka vilka platskvalitéer som är fördelaktiga vid utövande av skogsbad samt hur skogsbad kan

tillgängliggöras för personer med fysisk funktionsnedsättning. För att undersöka platskvalitéer för skogsbad och hur skogsbad kan tillgängliggöras utfördes litteratur- och dokumentinsamling samt kvalitativa intervjuer med skogsbadsguider och tillgänglighetskonsulter.

I detta arbete behandlas aspekter gällande utformningen av tillgänglighetsanpassade anläggningar med syfte att underlätta skogsbad. Resultatet är indelat i *Skogsbadsutövande*, *Upplevelse och estetik* och *Tillgängligt skogsbad*.

Under själva skogsbadsutövandet utforskas omgivningen intuitivt och uppmärksamt genom sinnena hörsel, syn, smak, doft och känsel. Effekten av skogsbad skiljer sig inte markant mellan olika skogstyper, det finns dock vissa företeelser som många människor uppskattar och som kan stärka upplevelsen, såsom ljudet av tystnad och vattenfunktioner.

Att utforma och anpassa en miljö för skogsbad innebär att ta hänsyn och

hitta en balans mellan byggda element och bevarande av naturkänslan.

Tillgänglighetsanpassning ökar möjligheten för fler människor att ta del av naturen på lika villkor utifrån deras olika förutsättningar. I skogsbadsmiljöer kan detta bland annat innebära att möjliggöra framkomlighet och återhämtning för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga samt att information, faciliteter och olika hjälpmedel utformas på ett sätt som kan underlätta för personer med fysiska funktionsnedsättningar.

Att uppfylla alla personers individuella krav på tillgänglighet kan vara mycket svårt, speciellt när balansen mellan tillrättalagd och vild natur är hårfin. Vi menar dock att tillgänglighetsanpassning kan öka tillgången till naturen för många och om det görs på ett eftertänksamt och omsorgsfullt vis finns stor potential för skogsbad för fler.

ABSTRACT

Today's technology-focused and urbanized society leads to a lot of stress and mental health issues and people with disabilities experience poor health to a greater extent compared to the general population. In addition, the number of people with disabilities increase with the aging of our population.

Forest bathing is an easily accessible form of nature therapy that involves a recreational stay in a forest environment where the surroundings are observed through the senses. The health effects are many, both mental and physical, and are largely related to stress reduction and recuperation. Sweden has large areas of forest and the right of public access to nature creates many opportunities to visit it. However, nature can contain many obstacles for people with physical disabilities, making it difficult for many of them to enjoy its recreational effects.

The aim of this paper is to investigate which site qualities are beneficial when practicing forest bathing and how forest

baths can be made accessible for people with physical disabilities. Studies of literature, analysis of documents and qualitative interviews with both forest bathing guides and accessibility consultants were carried out with the aim to examine site qualities for forest bathing and how forest baths can be made accessible.

This paper addresses aspects regarding the design of accessible facilities supporting the practise of forest bathing. The result is divided into the parts *Practice of forest bathing*, *Perception and aesthetics* and *Accessible forest bathing*.

While practicing forest bathing, the surroundings are intuitively and attentively explored through the senses hearing, sight, taste, scent and touch. The effects of forest bathing does not vary between different types of forest, but there are certain phenomenon that many people appreciate and that can enhance the experience, such as the sound of silence and water features. To design and adjust

an environment for accessible forest baths, the balance between built elements and preserving a sense of nature has to be taken into account.

Accessibility adjustments increases the opportunity for people to access environments on equal terms based on their different requirements. In environments for forest bathing, this can, among other things, enable accessibility and recovery for people with reduced mobility or orientation ability, and that information, facilities and various aids are designed in a way that can facilitate people with physical disabilities.

Meeting all the individual requirements for accessibility can be very difficult, especially when the balance between modifications and wild nature is delicate. However, we believe that accessibility adjustments can increase availability to nature for many people and if it is done with thoughtfulness and care we believe there is great potential for accessible forest bathing.

FÖRORD

Ämnesvalet av detta examensarbete grundar sig i vårt intresse för miljöpsykologi och jämlikhet. Vår gemensamma kandidatuppsats var inriktad på genus och jämställdhet, i detta arbete ville vi istället utöka våra kunskaper gällande tillgänglighet.

Något som vi båda tycker mycket om men som inte alltid är tillgängligt är möjligheten att vistas i skog och naturmark. Vår relation till skogen har varit viktig under hela våra liv, där har vi funnit både äventyr, tröst och lugn. Rekreation och återhämtning i naturmiljöer är dessutom något vi menar blir allt viktigare, då fler och fler människor saknar kontakt med naturen. Detta arbete har på många sätt bekräftat de positiva hälsoeffekter skogen har på människor, något vi tidigare endast haft en känsla av. Genom att ge förslag på hur tillgängligt skogsbad kan se ut hoppas vi kunna bidra till att fler får möjlighet att ge sig ut i skogen och åtnjuta dess helande kraft.

Vi vill tacka alla som kommit med idéer och input, som har deltagit i vår studie och som gjort det möjligt för denna uppsats att ta sin nuvarande form. Tack till Anette Öhrn, Sakta In; Anders Andrae, Will Ut; Cecilia Broström Tunér, Cilla's Green Room; Lena Bergström, Matvandring i Värmland; Christin Jönsson, tillgänglighetskonsult; Gunn Axelsson, tillgänglighetskonsult och projektledare på Visit Värmland samt Johan Bohlin på Länsstyrelsen i Värmland.

Vi vill också tacka vår medstudent Matilda Hellman som så generöst delat med sig av sina superfina naturfoton. Dessa bilder menar vi hjälpt oss att visa på exempel från verkligheten och vi tycker verkligen de lyft vårt arbete.

Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Nina Oher och även biträdande handledare Anna Bengtsson för allt stöd, snabba mailsvar och konstruktiv kritik. Tack också till Helena Mellqvist för inledande handledning och uppstartshjälp.



Tuva Hardorp

Sunne, maj 2020



Elin Svensson

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	11	3 RESULTAT	30
1.1 Bakgrund	12	3.1 Skogsbadsutövande	31
1.1.1 Skogsbadets uppkomst och syfte	12	3.1.1 Förmåga och intresse för skogsbad	32
1.1.2 Skogsbadets hälsofördelar	13	3.2 Upplevelse och estetik	34
1.1.3 Psykisk ohälsa i Sverige	16	3.2.1 Platskvalitéer för skogsbad	35
1.1.4 Rekreation i svensk natur	17	3.2.2 Utformning och anpassning	37
1.1.5 Problematisering	19	3.3 Tillgängligt skogsbad	40
1.2 Syfte och mål	20	3.3.1 Hitta en skogsbadplats	42
1.2.1 Frågeställning	20	3.3.2 Intuitiv förflyttning	45
		3.3.3 Interaktion genom sinnena	59
2 MATERIAL OCH METOD	21	3.3.4 Avslutning (och samling)	67
2.1 Litteratur	22	3.3.5 Utmaningar med tillgängligt skogsbad	69
2.2 Intervjuer	22	4 DISKUSSION	71
2.2.2 Utförande av intervjuer	23	4.1 Metoddiskussion	72
2.2.3 Bearbetning och presentation av intervjumaterial	24	4.1.1 Intervjuer	72
2.2.4 Forskningsetiska överväganden	24	4.1.2 Betydande källor	73
2.3 Sammanställning av material	25	4.2 Resultatdiskussion	74
2.4 Avgränsning	26	4.2.1 Balans mellan naturupplevelse och tillgänglighet	74
2.4.1 Sverige som utgångspunkt	26	4.2.2 Olika förmågor	75
2.4.2 Skogsbad som terapiform	26	4.3 Slutsats	76
2.4.3 Rörelseövningar under skogsbad	26		
2.4.4 Artificiell belysning	27	5 REFERENSER	77
2.4.5 Psykisk tillgänglighet	27	5.1 Publicerat material	78
2.5 Begrepp	27	5.2 Opublicerat material	85
2.5.1 Funktionsnedsättning	27		
2.5.2 Tillgänglighet	29	6 BILAGOR	86

1 INLEDNING

Inledningen består av en *Bakgrund* till arbetet samt *Syfte och mål*.

I bakgrunden motiveras arbetet genom en beskrivning av skogsbad och dess påverkan på människors hälsa, psykisk ohälsa i Sverige, psykisk ohälsa hos personer med funktionsnedsättning och rättigheter för personer med funktionsnedsättning samt potentialen med rekreation i svensk natur. Beskrivningarna leder fram till en problematisering, uppsatsens syfte och mål samt frågeställningar.



Bild 2.

1.1 Bakgrund

“Ljuden från skogen, trädens doft, solskenet som strilar ner mellan löven, den friska, rena luften – allt detta kan ge oss en känsla av tröst. Det lindrar stress och oro, hjälper oss att slappna av och tänka klarare.”

(Li, 2018 s. 9)

1.1.1 Skogsbadets uppkomst och syfte

Termen skogsbad är direkt översatt från den japanska benämningen *Shinrin-Yoku*. Fenomenet är en japansk tradition som innebär att omsluta sig av naturen genom att medvetet använda alla fem sinnen. Metoden utvecklades under 1980-talet och är numera en viktig del i den förebyggande hälsovården inom nutida japansk medicin (Collins, 2016; Hansen et al., 2017). Med stöd av en växande mängd vetenskaplig forskning ordinerar japanska läkare nu i vissa fall



Bild 3. Japanska läkare ordinerar natur till patienter.

naturen för att förbättra patienters fysiska och mentala hälsa (Collins, 2016).

Skogsbad är en modell inom naturterapi, med vilken förebyggande medicinska effekter uppnås genom att ta in världen intuitivt (till skillnad från logiskt tänkande). Detta kan ge upphov till ett tillstånd av fysiologisk avslappning och stärker immunförsvarets förebyggande av sjukdomar. Detta till skillnad från ”specifika effekter” som

vanligtvis förväntas av farmakologiska behandlingar (läkemedel) (Lee et al., 2012; Song et al., 2016). Naturterapi beskrivs konceptuellt så här; (1) Du är stressad. (2) Du tar del av naturens välgörande effekter. (3) Du blir avslappnad och ditt immunförsvar stärks (med reservation för individuella skillnader). Resultatet blir en förebyggande medicinsk effekt genom evidensbaserad medicin (Song et al., 2016).



Bild 4. Vistelse i naturen ger möjlighet till paus från vardagen.

1.1.2 Skogsbadets hälsofördelar

”Många av oss känner att en tur i skogen eller en promenad i parken får oss att må bättre”

(Vetenskapens värld, 2019)

1.1.2.1 Teorier

Det finns flertalet studier som bekräftar påståendet om att naturen får oss att må bättre (Hansen et al., 2017). Hälsoeffekterna av att vistas i naturen förklaras ofta genom Wilsons biofilhypotes (Zelenski & Nisbet, 2012; Li, 2018). Wilson baserar sin hypotes på idén om att människor har ett medfött behov av att knyta an till andra livsformer eftersom människan historiskt sett har levt i naturen (Zelenski & Nisbet, 2012; Song et al., 2016). Vi har utvecklats under 6-7 miljoner år och om den industriella revolutionen räknas som början på urbaniseringen har människan endast förhållit sig till den moderna omgivningen i mindre än 0,01% av vår arts historia (Song et al., 2016). Song

et al. (2016) menar därför att våra fysiologiska funktioner (kroppar) är anpassade till naturmiljön, och att skillnaden mellan naturen och den urbaniserade miljö vi nu generellt bor i är en bidragande faktor till tillståndet av stress hos den moderna människan. Även Lee et al. (2012) menar att dagens människa är ett resultat av en utveckling i naturförhållanden och att våra kroppsliga funktioner därför är anpassade till dessa. Förhållandet mellan lägre nivåer av ångest i och med upplevelser i naturen kan också antyda att den fysiska relationen till naturen är mycket viktig (Martyn & Brymer, 2014). Upplevelser som involverar interaktion med, eller är relaterande till naturen på sätt som ökar känslor av fysisk igenkänning kan därför vara avgörande (ibid.).

En annan teori, som utvecklades av 1800-talsfilosofen William James, förklarar naturens positiva effekt på människan genom sättet vi använder vår uppmärksamhet i naturen till skillnad från den som krävs i staden (Li, 2018). Den mer krävande varianten av uppmärksamhet som används i staden är *frivillig* eller *riktad*, denna kan orsaka mental trötthet. I motsats finns *ofrivillig* uppmärksamhet, eller *mjuk fascination*. Denna uppmärksamhet används när

människan är i naturen och sker utan ansträngning, den låter våra mentala resurser vila och våra sinnen vandra fritt (Li, 2018). William James var även en viktig källa för uppmärksamhetskonstruktionerna centrala i Kaplans (1995) arbete där riktad uppmärksamhet såsom planering och problemlösning, såväl som ett överflöd av signaler, information, buller med mera leder till trötthet och utmattning (Kaplan, 1995; Kaplan & Berman, 2010 se Stoltz, 2020). Omständigheter som istället tillåter den riktade uppmärksamheten att vila kan på så vis hjälpa till att återställa denna kapacitet. För att en sådan rekreation ska ske, föreslås att miljön ska 1) erbjuda en känsla av att komma bort från vardagen, 2) ge en känsla av vidd, av en oavbruten, sammanhängande värld, 3) erbjuda möjligheter till fascination, som vanligtvis tillhandahålls i naturliga miljöer, och 4) är kompatibla med individuella behov och förmågor (Kaplan & Kaplan, 1989 se Stoltz, 2020a). Detta tyder på att upplevelsen av naturen ger möjlighet att ta en paus från vardagen, återhämta sig, uppleva vällust och koppla av (Martyn & Brymer, 2014). Dessa element kan förklara hur naturupplevelser är relaterade till låga nivåer av kognitiv ångest. Upplevelser i naturen kan ge möjlighet till rekreation och utrymme för mindre kravfylld uppmärksamhet (ibid).

1.1.2.2 Faktorer och positiva effekter

I stort sett har studier funnit att tre faktorer är viktigast för att få effekt av skogsbad; synintrycken, ljuden och lukterna enligt Collins (2016). Dessa sinnen förlitar sig på en samverkande effekt mellan en rad skogliga miljöfaktorer, där bland annat fytoncider, negativa luftjoner, syre och mikroklimat ingår. Dessa miljöfaktorer har också säsongsmässiga, dagliga och regionala variationer (Wen et al., 2019).

Träd och växter avger organiska föreningar, fytoncider, bestående av antimikrobiella flyktiga organiska föreningar och aromatiska oljor. Fytonciderna ger positiva effekter på kroppen, de dämpar aktiviteten i det nervsystem som stimulerar stresssymptom och sänker blodtrycket (Li et al., 2008; Tsunetsugu et al., 2009; Collins, 2016). Genom att andas in dessa kan också immunförsvaret stärkas och avslappning och rekreation tillhandahållas (Li et al., 2008; Collins, 2016). Luften i skogen innehåller också mikrober som kommer från en bakterie som finns i jorden. Att andas in dessa stimulerar immunförsvaret och gör människor gladare (Li, 2018).

Kombinationen av trädarter, trädthet och färgerna i en skog, särskilt grönt, är också viktiga faktorer som kan påverka människors hälsa och hjälper till att främja psykologiska läkande effekter (Collins, 2016; Wen et al., 2019). Dessa element, liksom fytoncider, resulterar även i sänkt blodtryck och en sänkt hjärtfrekvens som i sin tur lindrar stress och depression. På samma sätt minskar ljuden från en skog, bland annat darrande löv eller fågelsång, generellt stress och främjar avkoppling (Collins, 2016).



Bild 5. Luften i skogen kan stimulera immunförsvaret.

Det parasympatiska nervsystemet är det nervsystem som främst är aktivt vid vila och gör att pulsen minskar och blodtrycket sjunker. Det sympatiska nervsystemet däremot, ökar puls och blodtryck och aktiveras vid exempelvis rädsla eller stress (Nationalencyklopedin, 2020a). Att spendera tid i naturen ökar direkt aktiviteten i det parasympatiska nervsystemet, respektive minskar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet vilket resulterar i avkoppling (Tsunetsugu et al., 2009; Song et al., 2016; Wen et al., 2019). Detta kan i sin tur förbättra immunförsvaret, andningssystemet, sänka blodtrycket, förbättra sömncykeln, reducera stress, ge både känslomässig-, psykisk- och fysisk återhämtning, öka positivitet och öppenhet, förbättra den sociala förmågan och adaptiva beteenden samt ge uppenbar lindring av ångest och depression (Hansen et al., 2017; Wen et al., 2019).

Enligt Morita et al. (2007) minskar promenader och/eller vistelse i skogsmiljöer både depression och kronisk stress och ger dessutom en snabb psykisk effekt. Dessa effekter orsakas inte av träning eller av att ha möjlighet att delta i aktiviteter utan beror på själva skogsmiljön.

Stressnivåerna hos försökspersoner påverkar graden av de psykologiska effekterna av skogsbad, det vill säga att personer som är kroniskt stressade kan tillgodoräkna sig större gynnsamma effekter (ibid.). Eftersom kroniskt stressade individer är utsatta för hög risk avseende olika sjukdomar, kan skogsbad bidra till sjukdomsförebyggande effekter (Öhlin et al., 2004; Morita et al., 2007). Effekten av skogsbad är särskilt anmärkningsvärd bland de som är stressade (Morita et al., 2007). Individer som diagnostiserats med allvarlig depressiv störning har uppvisat kognitiva och affektiva förbättringar efter promenader i en naturmiljö (Berman et al., 2012). Detta antyder att samverkan med naturen är fördelaktigt för personer som lider av en svår depression. Dessutom är effekterna som observerats för individer med allvarlig depression nästan fem gånger så stora som effekter som observerats i en studie med friska individer, vilket tyder på att individer med depression gynnas mer (ibid.). Morita et al. (2007) menar att skogsbad kan användas som metod för att minska risken för psykosociala stressrelaterade sjukdomar och att skogsmiljöer därmed kan betraktas som terapeutiska landskap (Morita et al., 2007; Song et al., 2016).

1.1.2.3 Det enkla med skogsbad

Skogsbad anses vara ett av de mest tillgängliga sätten att komma i kontakt med naturen och att sänka hög stress till en nivå som står i proportion till vad våra kroppar förväntas klara av (Tsunetsugu et al., 2009). Många avslappningsövningar och stresshanteringsprogram ställer krav på bestämda tekniker och färdigheter, men skogsbadspromenader däremot har inte några specifika krav och därför kan i princip vem som helst delta (Murata et al., 2004; Morita et al., 2007). Det finns också skogsbadsguider som kan hjälpa människor att använda sina sinnen och knyta an till skogen, men det går lika bra att utföra på egen hand (Li, 2018). Hansen et al. (2017) menar att den kroppsliga och andliga upplevelsen associerad med skogsbad är till för alla människor och kan åstadkommas på olika sätt, viss effekt kan även åstadkommas bara genom att se på skogar, växter, blommor eller grönområden i staden. Utövandet av skogsbad och naturterapi erbjuder människor ett autentiskt sätt att läka och förebygga ohälsa för både kropp och själ (ibid.).

1.1.3 Psykisk ohälsa i Sverige

Icke-överförbara stress- och livsstilsberoende sjukdomar, t.ex. fetma, diabetes typ 2 och hjärt-kärlsjukdomar, såväl som psykiska störningar som depression och ångest dominerar globalt (WHO, 2010, IHME, 2018 se Stoltz, 2020). Enligt Folkhälsomyndigheten (2019) led 35% av Sveriges invånare av ångest, oro eller ängslan och 15% av stress mellan år 2015 och 2018. Ångestsyndrom och depression är två av de stora folksjukdomarna och människor i många olika åldrar drabbas (Socialstyrelsen, 2019). En fjärdedel av Sveriges befolkning drabbas vid någon tidpunkt i livet av ångestsyndrom och mer än var fjärde kvinna samt nästan var tredje man blir någon gång sjuka i depression (Sorsa, 2019). I Sverige är psykiatriska diagnoser den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro, och stressrelaterade problem är de som ökar mest (Dahlin, 2017 se Stoltz, 2020). Ungefär 40% av alla sjukskrivningar orsakas av depression och ångest, detta inkluderar reaktioner på svår stress (Socialstyrelsen, 2019). Stress hämmar immunförsvaret vilket påverkar människors skydd mot bakterier, virus och tumörer, därför blir stressade

människor oftare sjuka (Li, 2018). Vården utvecklas och hjälper idag allt fler med psykiatriska symptom, men efterfrågan ökar och så även väntetiderna för att få hjälp (Sorsa, 2019). Depression beräknas bli den ledande orsaken till sjukdom i höginkomstländer före 2030 (Mathers & Loncar, 2006).

1.1.3.1 Psykisk ohälsa hos personer med funktionsnedsättning

Människor med funktionsnedsättning har inte bara sämre fysisk hälsa utan mår i större utsträckning psykiskt dåligt jämfört med övriga invånare i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2015). Personer med funktionsnedsättning uppger också i högre grad en sämre självupplevd hälsa än vad övrig befolkning gör. Ångest, oro, stress, trötthet, ängslan och kroppslig värk är yttringar angående ohälsa som personer med funktionsnedsättning anger oftare än andra för att beskriva sitt mående enligt Folkhälsomyndigheten (2015). I en undersökning av sekundärt mående hos individer med funktionsnedsättning utförd av Massachusetts institution för folkhälsa på Boston University rapporterade nästan 95 procent av deltagarna minst en till sjukdom. De fem

vanligaste sekundära åkommorna var trötthet, depression, kramper, smärta och ångest (Wilber et al., 2002).

1.1.3.2 Rättigheter för personer med funktionsnedsättning

År 2007 undertecknade Sverige FNs konvention för att "främja, skydda och säkerställa mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning" (Myndigheten för delaktighet, 2017). Två år senare började sedan rättigheterna gälla vilket innebar att Sveriges lagar, regering, myndigheter, kommuner, företag, organisationer och andra offentliga verksamheter blev juridiskt bundna till att följa konventionens artiklar (Lundell, 2005; Socialdepartementet, 2008; Boverket, 2019). Den grundläggande filosofin bakom detta är att skapa deltagande och jämlikhet för personer med funktionsnedsättning i hela samhället (Lundell, 2005). Med detta stöds också tanken om att det är vårt gemensamma ansvar att bygga ett svenskt samhälle där människor med funktionsnedsättningar har samma rättigheter och möjligheter som andra medborgare. Personer med funktionsnedsättningar ska inte

betraktas som *föremål för särskilda åtgärder* utan måste betraktas som medborgare med liknande rättigheter och möjligheter som andra att bestämma över sina liv och att få sina önskningar respekterade (ibid.). Konventionen uppmanar att tillgänglighetsarbetet i den fysiska miljön ska ske på ett sådant sätt att den personliga rörligheten för individer med funktionsnedsättning i största möjliga mån ska kunna göras oberoende och att personer med funktionsnedsättning ska ha möjlighet till rekreation (Utrikesdepartementet, 2008).

1.1.4 Rekreation i svensk natur

Enligt Regeringens proposition *Framtidens friluftsliv* har tillgängligheten möjlighet att förbättras inom många områden, bland annat i kulturmiljöer, friluftsområden och skyddade områden, både statliga och kommunala (Miljödepartementet, 2009). I propositionen lades det fram att de platser med högt besöksintresse som nationalparker och tätortsnära områden är de som ska prioriteras. Lättillgänglig natur är särskilt viktigt för vissa grupper i samhället, bland annat för *”barn, ungdomar,*

arbetslösa, personer med funktionsnedsättning, förtidspensionärer och äldre” då det främjar deras hälsa och deras behov bör därför särskilt tas i beaktning (Mebus et al., 2013 s. 25). I Sverige täcker skogen en stor del av landets yta vilket gör dessa miljöers potential att stödja hälsa och välbefinnande intressant att utforska (Stoltz, 2020).

En boreal skog, det vill säga den barrskog som utgör stora delar av Sverige (Nationalencyklopedin 2020b), kanske i allmänhet inte är lika varierad som en skog med något varmare och fuktigare klimat i Europa eller Nordamerika, men alla skogar innehåller flera typer av miljöer, vilket ger människor potentiella rekreationsplatser (Sonntag-Öström et al., 2011). Dessutom är svenska skogar lättillgängliga; allmänheten har genom allemansrätten tillgång till privat mark och skogar täcker 77% av landets yta (ibid.). Turistrådet Västsverige (2020) menar att detta gör skogsbad speciellt enkelt att utföra i Sverige. Li (2018) nämner också Sverige som ett av de länder med mest skog i världen men att skogsbad kan utföras varsomhelst, så länge det finns träd. Det kan ske när det är varmt eller kallt ute, i regnväder eller i solsken, även i snö (ibid.).



Bild 6. Skogsbad kan även utföras i snö.

1.1.4.1 Närhet till natur

Mer än 84% av Sveriges befolkning bor idag i tätorter (tätorter benämns här som en tätbebyggd plats med högst 200 meter mellan husen och minst 200 invånare) (Nationalencyklopedin, 2020c). Den pågående urbaniseringen leder ofta till en minskad kontakt med naturen. Dessutom tillbringas mer tid inomhus än utomhus. Denna trend kan påverka olika aspekter av hälsa och välbefinnande och kan också ge upphov till en förlust av känslomässig närhet till naturen (Pyle, 1978, Soga & Gaston, 2016 se Stoltz, 2020).

Att i närhet av tätorter kunna rekreativ sig i attraktiva naturmiljöer är inte alltid givet (Boman et al., 2013). Hur ofta naturmiljöer besöks beror på hur nära eller långt bort de ligger från bostaden, speciellt när det gäller vardagsrekreation. Det betyder att rekreativsområden behöver ligga inom 1-2 kilometer för att de vardagliga naturbesöken ska bli av (ibid.). Dessutom har forskning visat att om det finns ett större grönområde inom en radie på 1 till 3 kilometer från bostaden har det en betydande positiv effekt på hälsan (Maas et al., 2006).

1.1.5 Problematisering

År 2012 fastställde politiken i Sverige tio mål gällande friluftslivet, dessa mål innebär en utveckling av, samt åtgärder för förutsättningsförbättringar av det svenska friluftslivsutövandet (Naturvårdsverket, 2015). Sveriges regering skriver att "*natur- och kulturmiljöer är till för alla*" (Mebus et al., 2013 s. 9). Mebus et al. (2013) menar att en grundläggande kvalitet av tillgänglighet ska finnas i så många skyddade områden som det går för att så många som möjligt ska kunna ta del av dem. Att främja människors utsikter att vara i naturen och praktisera friluftsliv är det generella målet och allemansrätten är en utgångspunkt i detta (Naturvårdsverket, 2015). Ökade insikter om miljön och naturen, välmående, social gemenskap och naturupplevelser är något alla människor ska ha möjlighet till enligt Naturvårdsverket (2015). För att målen för friluftslivet ska kunna uppnås har Länsstyrelserna och kommunerna en central roll och det pågår insatser för att tillgängligheten ska höjas för specifika grupper samt befolkningen i övrigt (ibid.).

Då nya allmänna platser anläggs ska de tillgängliggöras, det gäller även parker

och natur- och fritidsområden (Boverket, 2019). Att tillgängliggöra naturområden har många positiva effekter. Uppskattningen och omtanken för Sveriges natur ökar när fler får ta del av information om och möjlighet att besöka den. Detta kan också ge en större förståelse för arbetet med naturvård och därmed öka ett ideellt engagemang som kan motivera fler investeringar från bland annat markägare och företagare (Mebus et al., 2013). Tillgänglighet på allmänna platser ska enligt Boverkets föreskrifter och allmänna råd möjliggöra användning för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga, dessa områden ska även utformas på så vis att det lämpar sig för de befintliga kultur- och naturvärdena på platsen samt landskapsbilden (BFS 2011:5 ALM 2; Boverket, 2019). Boverkets regler har som syfte att ge så många som det går möjligheten att delta i samhället på lika villkor (Boverket, 2019).

Alla kan glädjas av en tillgänglig och funktionell miljö (Rosengren, 2009) och det är inte enbart personer med funktionsnedsättning som erfar begränsningar, familjer med barnvagnar kan även de stöta på liknande problem, samt ibland även gravida kvinnor eller äldre (Lundell, 2005). "*En tumregel är att det som är nödvändigt för 10 procent är*

underlättande för 40 procent och bekvämt för 100 procent” (Mebus et al., 2013 s. 9); att tillgänglighetsanpassa för personer med funktionsnedsättning underlättar ofta för många fler (Rosengren, 2009). För politikens del skulle mer tillgänglig natur kunna bidra till att mål för allt från folkhälsan, friluftslivet, personer med funktionsnedsättning, integration till kultur uppnås (Mebus et al., 2013).

Enligt Lundell (2005) har personer utan fysisk funktionsnedsättning idag goda möjligheter att uppleva natur. Däremot kan personer med fysisk funktionsnedsättning stöta på omfattande funktionshinder i den fysiska miljön när de vill ta del av naturen (ibid.). Personer med funktionsnedsättning har ofta inte heller samma möjlighet att ta del av aktiviteter i naturmiljöer, som exempelvis vandring och promenader (Zabriskie et al., 2005, Thompson Coon et al., 2011, Burns et al., 2013 se James et al., 2017). I en rapport från *SLU Framtidens djur, natur och hälsa* dokumenterades dessutom att naturhälsoguidar upplevde störst behov av metodstöd för guidning av grupper med olika funktionsnedsättningar, i jämförelse med andra målgrupper (Kågström, 2019). Att identifiera och överväga fysiska och psykologiska hinder skulle förbättra tillgången till natur för

personer med funktionsnedsättningar (James et al., 2017). McAvoy et al. (2006) rapporterar att personer med funktionsnedsättningar får mycket nytta av att vistas i vild natur och att besöken även ger en varaktig effekt. Det har också hittats ett samband mellan deltagande i utomhusrekreation och depression, de personer med funktionsnedsättning som deltagit i utomhusrekreation hade lägre grad av depression än de som inte deltog och lägre grad av depression var också relaterat till mer frekvent deltagande inom friluftsliv (Wilson & Christensen, 2012). Trots dessa potentiella fördelar utesluts människor med funktionsnedsättningar ofta från dessa aktiviteter på grund av begränsad rörlighet och tillgänglighet (Zabriskie et al., 2005, Thompson Coon et al., 2011, Burns et al., 2013 se James et al., 2017).

Även om skogsbad, som tidigare nämnts, är ett relativt enkelt sätt att komma i kontakt med naturen för att må bättre så betyder det inte att det är tillgängligt för alla. Personer med fysisk funktionsnedsättning kan uppleva utmaningar med att ta sig fram i naturen och kan därmed ha svårt att få tillgång till de rekreativa naturmiljöer där skogsbad med fördel utövas.

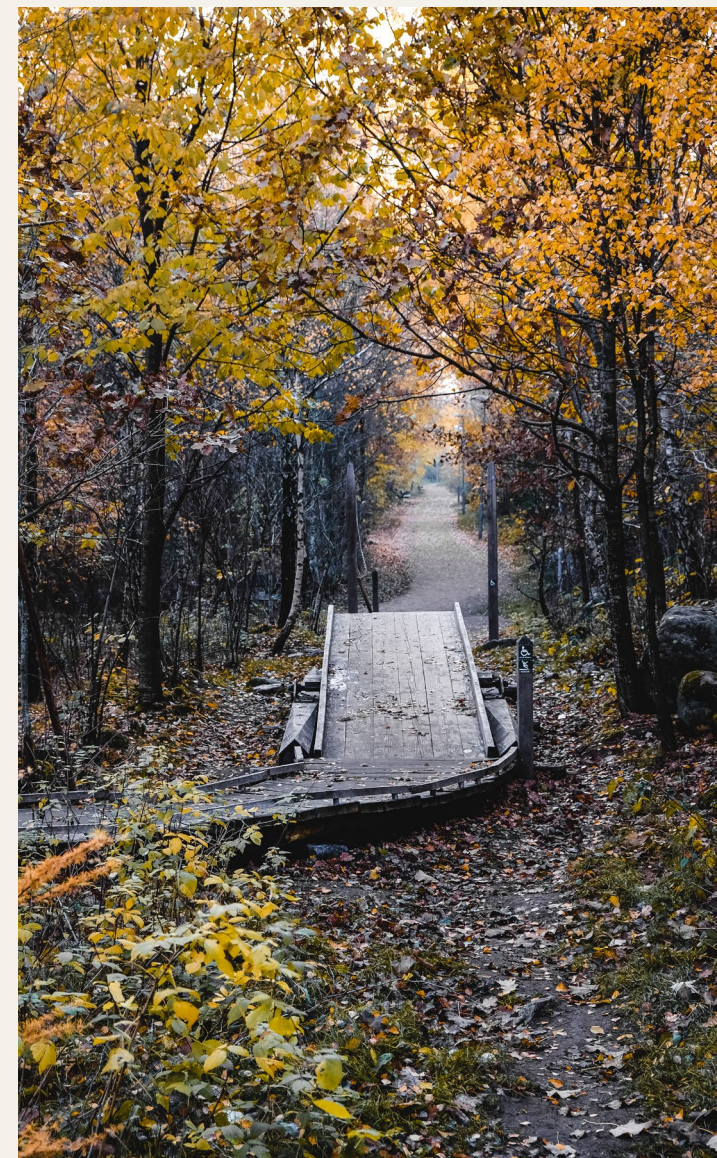


Bild 7. Personer med fysisk funktionsnedsättning kan uppleva utmaningar med att ta sig fram i naturen.

1.2 Syfte och mål

Syftet är att undersöka vilka platskvalitéer som är fördelaktiga vid utövande av skogsbad samt hur skogsbad kan tillgängliggöras för personer med fysisk funktionsnedsättning.

Målet är att sammanställa kunskap om fördelaktig naturmiljö för skogsbad samt om hur naturmiljöer kan anpassas med avsikt att göra skogsbad mer (lätt-) tillgängligt och värdefullt för personer med fysisk funktionsnedsättning.



Bild 8. Kan detta vara en fördelaktig miljö för skogsbad?

1.2.1 Frågeställning

Syfte och mål har brutits ner till följande frågeställningar:

- Hur utövas skogsbad?
- Vilka platskvalitéer är fördelaktiga för utövandet av skogsbad?
- Vilka behov ska tillgodoses för att personer med fysisk funktionsnedsättning ska kunna ta del av naturmiljöer där skogsbad utövas?
- Hur kan naturmiljöer anpassas för att skogsbadsutövande ska vara tillgängligt och ge en värdefull upplevelse för personer med fysisk funktionsnedsättning?

2 MATERIAL OCH METOD

Här beskrivs hur arbetet med uppsatsen genomförts. Insamling och bearbetning av material redogörs under rubrikerna *Litteratur* samt *Intervjuer*. I denna del behandlas också *Sammanställning av material*, vilka *Avgränsningar* som gjorts samt centrala *Begrepp* för detta arbete.



Bild 9.

2.1 Litteratur

I enlighet med uppsatsens syfte har litteraturinsamling samt intervjuer utförts för att nå målet. Detta arbete riktar sig till personer med intresse för skogsbad och/eller tillgänglighet i naturmiljöer samt utveckling av dessa. Det kan vara människor med ett allmänt intresse och/eller personer vars yrke behandlar skogsbad eller rör planering, förvaltning och/eller gestaltning av naturmiljöer.

Arbetet har bedrivits av två personer och ansvaret har delats lika mellan författarna. Texten har skrivits i ett gemensamt dokument som gett båda en överblick över arbetet under hela processen. Skrivandet av olika delar har skett växelvis mellan författarna vilket gör att båda två bär ömsesidigt ansvar för alla delar av arbetet. Under de första fem veckorna var Helena Mellqvist handledare och under resterande arbete var Nina Oher handledare och Anna Bengtsson biträdande handledare, alla anställda på Sveriges Lantbruksuniversitet, SLU.

Litteraturinsamling har utförts genom sökningar på Internet och bibliotek. Litteraturen består av böcker, artiklar, rapporter, internethemsidor, policy-dokument, föreskrifter och regelverk gällande skogsbad, tillgänglighet i utomhusmiljö (med fokus på naturmiljö), rekreation i naturmiljö och/eller miljöpsykologi. Här räknas även opublicerade föreläsningar in som litteratur. Materialet bearbetades genom sammanställning av olika källor till enhetliga beskrivningar.

Syftet var att undersöka hur skogsbad utövas, vilka kvalitéer platsen för skogsbadsutövande bör ha samt hur naturmiljöer kan utformas för att skogsbadsutövande ska bli tillgängligt och värdefullt för personer med fysisk funktionsnedsättning. Resultatet av litteraturinsamlingen presenteras integrerat med resultat av intervjuer gällande skogsbad och tillgänglighet.

2.2 Intervjuer

Syftet med intervjuerna var att ta del av information från personer med yrkesmässiga erfarenheter kring skogsbad eller tillgänglighet som komplement till litteraturen.

2.2.1.1 Tema skogsbad

Tre intervjuer utfördes med tre stycken skogsbadsguider då det fanns en önskan att ta del av flera personers upplevelser och erfarenheter av skogsbad. Guiderna ansågs kunna förmedla detta genom att ha arrangerat skogsbad för grupper och på så sätt kommit i kontakt med fler skogsbadande individer. För beskrivning av intervjudeltagarna se bilaga 1.

Intentionen med intervjuerna gällande skogsbad var att samla information om hur skogsbad utförs, platsen för skogsbadets utövande och hur intervjudeltagarna såg på möjligheten för personer med fysisk funktionsnedsättning att utföra skogsbad. För intervjuguide se bilaga 2 .

2.2.1.2 Tema tillgänglighet

Det har även genomförts tre intervjuer med tre tillgänglighetskonsulter. Iwarsson och Ståhl (2003) poängterar att någon med funktionsnedsättning inte automatiskt besitter expertis angående tillgänglighet i stort, utan kan mycket väl begränsas till sina egna upplevelser och erfarenheter. Intervjudeltagarnas eventuella fysiska funktionsnedsättningar har därför inte legat till grund för valet av deltagare. Istället har det sökts efter personer med kompetens att se mer objektivt på tillgänglighet och som arbetat med tillgänglighetsanpassning i naturmiljö. För beskrivning av intervjudeltagarna se bilaga 1.

Ambitionen för intervjuerna med tema tillgänglighet var att samla information om hur intresset för rekreation i naturmiljö ser ut hos personer med fysisk funktionsnedsättning, vilka behov personer med fysisk funktionsnedsättning kan ha vid vistelse i naturmiljö, hur skogsbad kan utövas av personer med fysisk funktionsnedsättning samt hur platsen för tillgängligt skogsbad kan se ut. För intervjuguide se bilaga 3.

2.2.2 Utförande av intervjuer

Intervjuer utförda i detta arbete tillhör kategorin *kvalitativ intervju*. Valet av kvalitativ intervju som tillvägagångssätt grundar sig i att dessa intervjuer kan ge djupgående information om deltagarnas upplevelser och synpunkter (Turner, 2010; McNamara, 2009; McCracken, 1988), med avsikt att utforska specifika ämnen med utvalda sakkunniga.

Deltagarna letades upp via internetsökning eller förmedlades av andra intervjuade, samt kontaktades skriftligt via internet. De lokalt baserade deltagarna fick själva bestämma plats för intervjun, medan de andra intervjuades genom videosamtal.

Enligt McNamaras (2009) *General Guidelines for Conducting Interviews* upplystes deltagaren inför intervjun om dess upplägg, hur lång tid den uppskattades att ta samt hur deltagarna kunde kontakta författarna efter intervjun om de skulle ha funderingar i efterhand. Det kontrollerades även att samtycke gavs till inspelning av intervjun och om deltagaren hade några frågor innan intervjun började. Detta i enlighet

med McNamaras (2009) guide. Det förklarades också att intervjun var en del av ett examensarbete i landskapsarkitektur vid Sveriges Lantbruksuniversitet.

Formen för intervjun var en standardiserad intervju med öppna och så neutrala frågor som möjligt. Öppenheten möjliggör för deltagaren att bidra med så mycket detaljerad information som den önskar och gör det också möjligt för intervjuaren att ställa undersökningsfrågor som ett sätt att följa upp menar Turner (2010). Detta bidrar till att deltagaren fullt ut kan uttrycka sina synpunkter och erfarenheter (ibid.). En uppsättning av öppna frågor ställdes till alla skogsbadsguider och alla tillgänglighetskonsulter fick en motsvarande uppsättning öppna frågor. Med öppna frågor menas att respondenterna fritt får välja hur de ska besvara frågan, det vill säga de väljer till exempel inte mellan "ja" eller "nej" eller anger ett numeriskt betyg (Turner, 2010). Varför de intervjuade ställdes samma uppsättning öppna frågor var för att få svar som kunde jämföras mellan de olika intervjuerna och samtidigt låta de intervjuade få möjlighet "sväva ut" i svaren och lägga till saker som inte var påtänkta då frågorna formulerades

(ibid.). En standardiserad intervju ger respondenterna möjlighet att utgå från sig själva och sina erfarenheter när de svarar på frågor enligt McNamara (2009). McNamara (2009) menar dessutom att öppna frågor innebär en mindre risk för att intervjudelagarna ska påverkas av bakomliggande tankar och mål med arbetet. Frågorna ställdes tydligt, en i taget som McNamara (2009) instruerar. Hen ger även anvisningar om att inga svar ska ifrågasättas, de ska antas neutralt och följdfrågor bör formuleras som hur-frågor och inte varför-frågor för att den intervjuade ska känna sig trygg och kunnig. Även denna strategi eftersträvades under intervjuerna. Intervjuerna öppnades med mer faktabaserade frågor om intervjudeltagaren för att "värma upp" inför mer komplicerade frågor om intervjupersonens åsikter, upplevelser och kunskap, i enlighet med McNamaras (2009) guide. Under alla intervjuerna var båda författarna närvarande och deltog aktivt. För intervjuguider se bilaga 2 och 3.

2.2.3 Bearbetning och presentation av intervjumaterial

Intervjuerna spelades in, avlyssnades och antecknades ned. Som ett första steg i bearbetningen behandlades och tolkades varje yttrande för sig och vissa även i förhållande till litteraturen (McCracken, 1988). Nästa steg var att utveckla observationerna som gjordes i första steget genom att undersöka implikationer och eventualiteter i yttrandena och koppla dem både till deras sammanhang i intervjun, samt ännu en gång till litteraturen (ibid.). Sedan kopplades observationerna samman och sammanställdes i olika teman. Observationerna av de olika intervjuerna jämfördes för att hitta både gemensamma och individuella tankar, åsikter och idéer (McCracken, 1988). Detta gjordes först inom skogsbadsintervjuerna respektive tillgänglighetsintervjuerna, sedan för samtliga intervjuer. Bearbetningen utfördes av båda författarna. Vid avlyssning, nedteckning samt bearbetning delades alla intervjuer i två delar och författarna avlyssnade, nedtecknade samt bearbetade

sedan var sin del av intervjun. Olika val och funderingar diskuterades dock fortgående mellan författarna under hela processen.

Materialet från intervjuerna presenteras integrerat med resultatet av litteratursamlingen. Detta för att relatera intervjumaterialet till litteraturen på ett okonstlat sätt samt undvika upprepningar.

2.2.4 Forskningsetiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådets (2002) *Forskningsetiska principers* informationskrav har deltagaren inför intervjun informerats om syftet med både intervju och studie, hur intervjun skulle genomföras samt hur informationen skulle behandlas. Det förtydligades för deltagaren att intervjun var frivillig och att denne kunde avbryta sin medverkan, när som helst, utan att ange orsak, enligt Regel 1 och 3 (ibid.). Samtycke gavs vid deltagande av intervjun och ingen av deltagarna valde att avbryta sin medverkan. Ett dokument som inkluderade författarnas kontaktuppgifter samt

intervjuinformation lämnades till deltagaren. Se bilagor 4 och 5.

Syftet med att beskriva intervju- deltagarnas bakgrund och erfarenheter är att visa deras tillförlitlighet inom ämnena (se bilaga 1). Enligt konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet, 2002) har deltagarnas uppgifter avpersonifierats för att undvika identifiering.

2.3 Sammanställning av material

För att uppnå målet inleddes arbetet med att samla in information gällande skogsbad genom litteratur och sedan bearbetades materialet. Därefter utfördes intervjuer med tre stycken skogsbadsguider. McCracken (1988) förespråkar att en granskar litteratur före utförandet av en intervju då detta förbereder undersökaren och hjälper en

definiera eventuella problem. Intervju- materialet bearbetades och lades samman med litteraturen för att bilda en helhetsbild av skogsbadsutövande.

Efter detta flyttades fokus till tillgänglighet. Litteratur angående tillgänglighet i utomhusmiljö samlades in, valdes ut och bearbetades i förhållande till skogsbad. Sedan utfördes intervjuer med tre tillgänglighets- konsulter. Intervjumaterialet gällande tillgänglighet bearbetades och arbetades ihop med litteraturen för att skapa en samlad bild av tillgänglighet i förhållande till skogsbad.

För att stärka kopplingen mellan skogsbad och tillgänglighet bearbetades och sammanlänkades materialet ytterligare. Genom att studera materialet angående skogsbadsutövande urskildes fyra huvudsakliga moment. Med dessa som utgångspunkt undersöktes huruvida momenten innehöll utmaningar för personer med fysisk funktionsnedsättning. Faktorer med påverkan på tillgänglighet kunde kopplas till de olika skogsbadsmomenten med avsikt att göra dessa genomförbara för personer med fysisk funktions- nedsättning.

Genom intervjuer och litteratur om både skogsbad och tillgänglighet i utom- husmiljö framkom även vissa upplevelse- faktorer som viktiga i förhållande till såväl skogsbad som tillgänglighet. De faktorer som upplevdes som ofullständigt behandlade i redan insamlad litteratur undersöktes vidare genom litteratur angående miljöpsykologi och bearbetades samman med berörda delar.

2.4 Avgränsning

2.4.1 Sverige som utgångspunkt

Detta arbete tar avstamp i Sverige, det görs då vi tror att skogsbad kan ha en god möjlighet att utföras här. Fokuset på Sverige har formats av intervjudeltagarnas erfarenhet som yrkesverksamma i Sverige och behandling av svenska lagar och regler. Trots denna avgränsning, menar vi att resultatet av denna uppsats kan ha möjlighet att implementeras även i andra länder.

2.4.2 Skogsbad som terapiform

Naturterapi är ett begrepp som innefattar olika tillvägagångssätt där naturen används för att förbättra hälsa, där ingår även skogsterapi och skogsbad (Song et al., 2016). Vi som landskapsarkitekter är intresserade av att jobba

med de sinnliga upplevelser som skogsbad innebär och undersöka hur vi kan påverka så att fler får möjlighet till detta. I och med allemansrätten, de stora arealer skog/natur som redan finns och det faktum att besöken i skogen oftast kräver mindre arbete och kostnader för att nyttja jämfört med till exempel trädgårdsterapi, menar vi att skogsbad kan nå en bred användargrupp. Därför kommer vi inte behandla någon annan typ av naturterapi, utan enbart skogsbad.

2.4.3 Rörelseövningar under skogsbad

Li (2018) menar att exempelvis yoga kan vara fördelaktigt att utöva under ett skogsbad då rörelse och andning kan bidra till avslappning i muskler. Dock har vi genom studien tolkat balans och rörelse som en valbar del i skogsbadet, därför har vi inte inkluderat det som ett av skogsbadsmomenten och har inte heller lyft tillgänglighetsanpassningar specifikt för dessa aktiviteter.



Bild 10. I Sverige kan en exempelvis titta på vitsippor under ett skogsbad.

2.4.4 Artificiell belysning

Belysning kan hjälpa personer med fysisk funktionsnedsättning att orientera sig (Boverket, 2011). Trots detta har vi valt att inte behandla belysning i förhållande till skogsbad då vi menar att artificiell belysning skulle påverka känslan av vildhet negativt. Vi anser att orördhet och vildhet bör prioriteras framför belysning i tillgänglighetsanpassade naturområden för att ge skogsbadet största möjliga effekt.

2.4.5 Psykisk tillgänglighet

Den psykiska tillgängligheten är något som inte behandlas i detalj i detta arbete då det främst fokuserar på den fysiska designen, dock avhandlas tillgång till information till viss del. Trots detta är psykisk tillgänglighet till natur också viktig och kan bland annat appliceras på den ökande mängd av Sveriges befolkning med invandrarbakgrund och som därmed ofta har ett begränsat förhållande till den svenska naturen (Naturvårdsverket, 2015). När relationen

till naturen saknas kan det leda till att ett avsevärt antal personer i princip aldrig får möjlighet att ta del av den (ibid.). För att få ut fler människor i naturen krävs enligt Naturvårdsverket (2015) omfattande information om bland annat vilka platser som finns tillhanda och beskrivningar av hur de ser ut och hur tillgängliga dessa naturområden är.

2.5 Begrepp

2.5.1 Funktionsnedsättning

Funktionsnedsättning definieras av Social-styrelsen (2007) som "nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga". Det görs ingen skillnad på hur funktionsnedsättningen uppstod eller om tillståndet är av bestående eller övergående natur (ibid.). Den kan variera i grad och ha olikartad inverkan på livet (1177 Vårdguiden, 2013). Lundell (2005) menar dock att en skada eller sjukdom som är kortvarig (exempelvis ett brutet ben) inte borde räknas som funktionsnedsättning. I det här arbetet har inte

tillståndets varaktighet någon betydelse då vi menar att även personer med kortvarig funktionsnedsättning ska kunna ta del av naturen.

Funktionsnedsättning går att dela in i tre huvudgrupper; *fysisk funktionsnedsättning, neuropsykiatrisk/psykisk funktionsnedsättning* och *intellektuell/kognitiv funktionsnedsättning*. Intellektuell/kognitiv funktionsnedsättning innebär "svårigheter att till exempel ta emot, bearbeta och förmedla information, vilket betyder att det krävs längre tid att förstå och lära sig saker" (1177 Vårdguiden, 2013). Neuro-psykiatrisk/psykisk funktionsnedsättning innebär "bland annat svårigheter med det sociala samspelet" (ibid.).

Med åldern ökar funktionsnedsättningar och bland Sveriges befolkning är det allra vanligast hos personer i pensionsåldern (Folkhälsomyndigheten, 2015). Medicinska framsteg har också lett till att allt fler människor överlevt allvarliga olyckor. Detta tillsammans med en allt äldre befolkning, resulterar i en ökning av andelen personer med fysisk funktionsnedsättning (Lundell, 2005; Folkhälsomyndigheten, 2015). Enligt Bertram och Eklind (2008) har ungefär 15-17% av Sveriges befolkning någon typ av funktionsnedsättning.

2.5.1.1 Fysisk funktionsnedsättning

Begreppet *fysisk funktionsnedsättning* kan exempelvis innebära "att man har svårt att använda, styra, balansera eller koordinera huvud, bål, armar och ben" (1177 Vårdguiden, 2013). I vissa situationer kan även personer med dolda funktionsnedsättningar, som astma och hjärt-kärlsjukdomar, inkluderas (Lundell, 2005). Här räknas denna typ av fysisk funktionsnedsättning in i benämningen *nedsatt rörelseförmåga*. I detta arbete inkluderas även *syn-* och *hörselnedsättning* i begreppet fysisk funktionsnedsättning.

Nedsatt rörelseförmåga innebär en "fysisk begränsning, som påverkar en persons förmåga att utföra uppgifter, som kräver motorisk samordning och kontroll" (Kindwall, 2016). Människor med nedsatt rörelseförmåga är i huvudsak personer med rullstol, svårigheter att gå och/eller förflytta sig och personer med begränsade funktioner i armar och ben (Kindwall, 2016; Lundell, 2005). Personer som använder rullstol är inte heller en homogen grupp. Här ingår alltifrån vältränade personer med starka armar som hanterar lätta, manuellt

drivna rullstolar till personer som använder större, elektriska rullstolar. Vissa människor som använder rullstol har behov av hjälp för att manövrera rullstolen (Lundell, 2005). I Sverige fanns det år 2016 över 560 000 personer med nedsatt rörelseförmåga (Kindwall, 2016).

Personer med *synnedsättning* inkluderar generellt de med svag syn, svårt nedsatt syn samt de som är helt blinda. Nedsatt syn kan innebära både problem med fokus och att delar av synfältet är dolt eller suddigt (Lundell, 2005). Förutsättningarna för en optimering av synen för personer med *synnedsättning* varierar mycket; en del behöver mycket ljus för att kunna använda sin syn, andra är väldigt ljuskänsliga och ser bättre i mörker. Vissa ser mycket bra, men bara i vissa riktningar. Andra kan ha skadade synnerver vilket kan göra det svårt att tolka synfältet. En persons *synnedsättning* är alltså väldigt individuell (Socialstyrelsen, 2018).

Nedsatt hörsel är antingen medfödd men den mest vanliga faktor som orsakar nedsatt hörsel är att hörselorganen blir äldre, det kan leda till svårigheter att höra ljusa toner, till exempel fåglar och insekter, men

också konsonantljud vilket har effekt på kapaciteten att uppfatta tal (1177 Vårdguiden, 2019). Även dövhet är en typ av hörselnedsättning där de flesta är utan hörsel redan vid födseln men med hjälp av hörseltekniska hjälpmedel kan en del höra ljud (SDR, 2019a). Det finns omkring 8 000 - 10 000 personer som är döva och 30 000 teckenspråksanvändare i Sverige idag (SDR, 2019b).

2.5.1.2 Funktionsnedsättning eller funktionsvariation?

Funktionsvariation är ett normlöst begrepp som används för att beskriva människors varierande fysiska, psykiska eller kognitiva förmågor (Funktek, 2020). Ordet är inte synonymt med funktionsnedsättning, utan syftar på att alla människor fungerar olika. Vissa funktionsvariationer anses följa samhällets syn på vad som är normalt, medan en *normbrytande funktionsvariation* inte gör det. Att ha en normbrytande funktionsvariation är alltså liktydigt med att ha en *funktionsnedsättning*. Funktionsnedsättning kan tolkas som ett negativt laddat ord (ibid.) men Funktionsrätt Sverige, en samarbetsorganisation som består av en rad rikstäckande funktionsrättsförbund

(Funktionsrätt Sverige, 2018), menar att funktionsnedsättning är det formella begreppet som organisationen använder då många är oense huruvida olika benämningarna är passande eller inte (Klein, 2017). Detta motiverar varför begreppet funktionsnedsättning används i det här arbetet.

2.5.1.3 Funktionshinder

Funktionshinder handlar om förhållandet mellan individ och omgivande miljö. Personer med funktionsnedsättning är inte alltid funktionshindrade. En person bedöms endast som funktionshindrad då miljön innehåller barriärer (Lundell, 2005; Nordlund-Spiby, 2018). Socialstyrelsen (2007) definierar funktionshinder som den *”begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen”* och förtydligar att det huvudsakligen handlar om bristande tillgänglighet.

2.5.2 Tillgänglighet

”Det finns en tydlig politisk vilja att samhället ska bli mer tillgängligt för alla.”

(Mebus et al., 2013 s. 9).

Tillgänglighet innebär dels tillgång till den fysiska miljön och möjligheten att ta sig runt i samhället, dels att få chans att ta del av information, kommunikation, produkter, program och tjänster som erbjuds allmänheten (Utrikesdepartementet, 2008; Myndigheten för delaktighet, 2020). I *Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning* (Utrikesdepartementet, 2008) handlar artikel 9 om just tillgänglighet. Där menas att tillgänglighet är en förutsättning för att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva självständigt och vara delaktiga i samhället.

2.5.2.1 Universell utformning och tillgänglighetsanpassning

Nybyggda anläggningar har idag krav på sig att vara *universellt utformade*. Detta betyder att de ska *”kunna användas av alla i största möjliga utsträckning utan behov av anpassning eller specialutformning”*, det vill säga; vara tillgängliga (Utrikesdepartementet, 2008 s. 6; Funktionsrätt Sverige, 2020).

Allmänna platser och byggnader som inte är universellt utformade kan behöva genomgå essentiella och ändamålsenliga modifieringar och anpassningar för att bli tillgängliga för personer med funktionsnedsättning (Funktionsrätt Sverige, 2020). I *Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning* används begreppet *skälig anpassning* för detta (Utrikesdepartementet, 2008). Ordet *skälig* syftar på att anpassningen ska vara nödvändig och lämplig, och inte ta hänsyn till särskilda fall (Funktionsrätt Sverige, 2020). I det här arbetet används ordet *tillgänglighetsanpassning* i huvudsak för anpassningar i den fysiska miljön.

3 RESULTAT

Resultatet består av tre delar; *Skogsbadsutövande, Upplevelse och estetik* och *Tillgängligt skogsbad* med avsikt att behandla hur en fördelaktig miljö för skogsbad kan se ut och hur den kan tillgängliggöras för personer med fysisk funktionsnedsättning. Resultatdelen utgör merparten av arbetet och består av material sammanställt genom litteraturinsamling samt intervjuer med skogsbadsguider och tillgänglighetskonsulter.



Bild 11.

3.1 Skogsbads- utövande

Under den här rubriken behandlas frågeställningen gällande hur skogsbadet utövas med syfte att ge en övergripande bild av de viktigaste komponenterna samt olika människors förmåga och möjlighet att delta i skogsbad.



Bild 12.

Skogsbad kan utföras av en person eller en grupp och ska ske under tystnad (Rosén, 2019; Turistrådet Västsverige, 2020). Intrycken kan gärna delas med den eventuella gruppen efter att promenaden är slut. Mobiltelefoner och kameror ska lämnas hemma eller stängas av. Även andra störningsmoment som till exempel hörlurar ska tas bort för att istället kunna ta in ljuden från naturen (Li, 2018; Rosén, 2019; Turistrådet Västsverige, 2020). Genom att vara mentalt närvarande kan du ta in naturen med öron, ögon, näsa, mun och hud (Li, 2018). De intervjuade skogsbadsguiderna menar att syftet är att koppla bort hjärnan, tankar och prestation för att istället uppleva och känna, komma in i sin kropp och använda sina sinnen. Skogsbadet ska kännas kravlöst och utföras utan förväntningar, säger Skogsbadsguide 1. Promenaden ska ske intuitivt och uppmärksamt, du kan också stanna till då och då eller sätta dig ned för att observera det som finns runtomkring dig (Li, 2018; Rosén, 2019; Turistrådet Västsverige, 2020).

”I skogen börjar vi återknyta till naturen och färdas mot hälsa och lycka.”

(Li, 2018 s. 125)

Både generellt och i denna studie, kommer mycket av forskningen om skogsbad från Japan. Dock menar skogsbadsforskarna Oishi et al. (2003), Morita et al. (2007) och Li et al. (2008) att effekterna av skogsbad inte skiljer sig väsentligt mellan olika skogstyper. Dessutom har studier om skogens effekter på vårt psykiska mående utförts även i nordiska skogar, med gott resultat (Sonntag-Öström et al., 2011; 2015a; 2015b). Skogsbad är möjligt att utföra i liknande miljöer över hela världen, det som ger en betydande skillnad i effekt är att inte besöka naturområden alls (Oishi et al., 2003; Morita et al., 2007; Li et al., 2008; Li, 2018).

Att skogsbada två timmar är att rekommendera, det ger dessutom liknande effekt i energi som av längre skogsturer, men redan efter 20 minuter kan effekterna av skogsbadet märkas då även korta stunder i skogen har positiv effekt på vår hälsa (Li, 2018). Även de intervjuade skogsbadsguiderna förespråkar två till tre timmars skogsbad.

3.1.1 Förmåga och intresse för skogsbad

Genom intervjuerna med skogsbadsguiderna och tillgänglighetskonsulter undersöktes hur de upplevde intresset för rekreation i natur, och i synnerhet skogsbad hos personer med fysisk funktionsnedsättning. Vår tolkning är att om det sedan tidigare finns ett intresse för rekreation i naturmiljö kan även skogsbadets olika delar med större enkelhet inkluderas i detta.

Från intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna framkom att människor med olika former av funktionsnedsättning har samma intresse eller ointresse för rekreation i naturmiljöer som människor utan funktionsnedsättning; *”det kan vara allt ifrån att man är inbiten fågel-skådare, jägare, eller att man är helt ointresserad, precis som övriga befolkningen”* säger Tillgänglighetskonsult 1. De tre tillgänglighetskonsulterna menar att alla människor har samma behov när det gäller rekreation och upplevelser i

naturmiljö, oavsett eventuell funktionsnedsättning. Lundell (2005) anser också att alla människor har samma behov men tillägger att personer med fysisk funktionsnedsättning ofta har begränsade möjligheter att röra sig i naturen.

Tillgänglighetskonsult 2 menar att möjligheterna för personer med fysisk funktionsnedsättning att ta sig fram i naturmiljöer är individuellt och varierar från person till person. Från att kunna ta sig fram på egen hand till att behöva använda till exempel rollator, kryckor, rullstol eller teknikkäpp. Lundell (2005) menar att det kan finnas många orsaker till att personer har svårt att gå, exempelvis; dålig balans, svaga muskler, smärta, andningssvårigheter, begränsade funktioner i armar och/eller ben. Kortväxta personer kan också uppleva problem att nå saker eller utrustning och kan även ha svårigheter med att gå långa sträckor (ibid.).

Tillgänglighetskonsult 3 menar att det finns intresse för rekreation i naturmiljöer hos personer med fysisk funktionsnedsättning, men att många inte riktigt vågar ta sig ut i skogen för att de inte tror att de kommer klara av det. Tillgänglighetskonsult 1 menar att det

kan vara mer ångestladdat för personer med fysisk funktionsnedsättning då en kan vara mer beroende av att det finns en viss form av tillgänglighet för att naturbesöket ska bli en positiv upplevelse. Det kan handla om att en många gånger kommit till en plats och blivit besviken för att det inte var tillgängligt för just den personen vilket kan leda till att en drar sig för att åka ut igen. Det blir inte den självklarheten att naturen är till för personer med fysisk funktionsnedsättning på samma sätt som för personer utan fysisk funktionsnedsättning, menar hen. De intervjuade skogsbadsguiderna menar att människor har varierande möjlighet att uppleva olika sinnen och nämner att människor med fysisk funktionsnedsättning kan stöta på hinder beroende på platsens förutsättningar. Dock menar Lundell (2005) att de flesta hinder kan försvinna om rätt omständigheter skapas.

Attityd, kunskap och fantasi kan också utgöra hinder menar Lundell (2005). Skogsbadsguiderna menar att olika personer har olika förutsättningar för att kunna ta till sig skogsbad och att det ofta sitter i huvudet, att det är ett psykologiskt hinder. Skogsbadsguide 2 menar att många är ovana med

naturen och skogen och att det då kan vara en stor tröskel att kliva över, som till exempel för nyanlända som kanske aldrig har upplevt skog överhuvudtaget. Skogsbadsguiderna nämner också att när människor kommer ut och deltar i skogsbad så kan det upplevas som jobbigt och svårt för vissa att sitta stilla och ensamma på en plats i skogen. De menar också att långa promenader kan vara svårt för någon som är ovan och att det är många som är rädda för småkryp vilket gör att de inte alltid kan slappna av. Skogsbadsguide 2 säger därför att det är viktigt att i egenskap av skogsguide ta det väldigt försiktigt med folk som inte är vana att vara i skogen. Skogsbadsguide 1 nämner också att vissa är kritiska till varför skogsbad behövs då de menar att det ju bara är att gå ut, men att många är positivt inställda när de väl provat. De tre intervjuade skogsbadsguiderna menar också att det är en utmaning att nå ut till människor då många inte är medvetna om att skogsbad finns eller vad det innebär. Skogsbadsguide 1 menar att hen har svårt att se hinder med skogsbad och att hen själv inte stött på några situationer där det inte är möjligt att anpassa skogsbadet till olika människors fysiska eller kognitiva förmågor.

3.2 Upplevelse och estetik

Under den här rubriken behandlas frågeställningen gällande vilka upplevelser och platskvalitéer som är fördelaktiga för utövandet av skogsbad. I avsnittet *Utformning och anpassning* ges bland annat en introduktion till hur tillgänglighetsanpassningar kan användas i mötet med naturen.



Bild 13.

3.2.1 Platskvalitéer för skogsbad

3.2.1.1 Typ av skog

Genom intervjuer med skogsbadsguiderna framkom att miljöer som stärker rekreationen är de som en själv föredrar och att det också är dessa en bör söka sig till under skogsbadet. Skogsbadsguiderna anser också, precis som Li (2018), att vilken miljö en trivs bäst i är individuellt. I studier som gjorts i nordisk skog undersöktes vilken typ av plats som deltagarna föredrog. Avskildhet i öppen och ljus skog har identifierats som idealiskt enligt Sonntag-Öström et al. (2015a). Utsikt och skydd samt öppenhet och ljus, är då viktiga och grundläggande attribut för att uppleva trygghet och återhämtning (ibid.). Enligt Stoltz (2020) har flera forskare kommit fram till att människan har en preferens för savannliknande miljöer, bestående av skiktad vegetation med en blandning av träd, gräs och buskar, gärna också med synliga vattenfunktioner. Hägerhäll (2005) sammanfattar variabler som genom forskning världen över kunnats urskiljas

när det kommer till landskapspreferens. Förutom att landskapet ska vara naturligt har variationen i topografin stor betydelse samt hur öppet eller slutet landskapet är. Den sista variabeln är synligt vatten (Hägerhäll, 2005). Skogsbadsguide 1 tar också upp att gles skog som liknar savann är den landskapstyp som människor föredrar och menar att en tung, mörk barrskog utan undervegetation kan vara jobbig att vistas i för personer med exempelvis ångest. Hen anser samtidigt att alla gillar olika och att en plats med variationsrikedom är det bästa då det är lättare för olika personer att hitta skogsrum med de uttryck och det innehåll som de själva uppskattar. Skogsbadsguide 3 nämner också att variation av landskapet är en fördel och berättar om hur olika skogsrum och vyer gett inspiration till olika övningar.

Skogsbadsguiderna anser att skogen inte bör vara för ung, utan helst lite äldre om den ska ge god effekt. Platsen för skogsbad behöver inte vara en urskog, dock får den gärna ge intrycket av det då den upplevelsen uppskattas av många menar skogsbadsguiderna. Detta bekräftas i en studie av Wahlström (2016) där orördhet (utan mänskliga spår) är det som värderas högst vid besök i skyddad natur. Studien visar också att

skyddad natur är den typ av natur som i allmänhet uppskattas mest (ibid.). Detta kan förklaras med att sådana områden ofta ger en känsla av orördhet. Forskning visar att förundran (awe) har hälsofrämjande effekter på kroppen (Hendricks, 2018), därför menar Skogsbadsguide 1 att hen försöker välja platser för sitt skogsbad som har en sådan inverkan på denne, det vill säga ställen som hen anser är fina, vackra och mysiga. Skogsbadsguide 2 använder ordet härlig när hen beskriver en bra skog för skogsbad. *”Det ska vara njutningsfullt och vackert”* säger Skogsbadsguide 1.



Bild 14. Många människor verkar föredra öppen och ljus skog.

3.2.1.2 Ljudbild

Att ljudbilden är betydelsefull för skogsbadet anser alla tre intervjuade skogsbadsguider. Skogsbadsguide 2 tycker att tystnaden, det vill säga en miljö utan negativa ljud som till exempel buller, är viktigt när en skogbadar. Skogsbadsguide 3 nämner motorvägar som en källa till störande ljud och anser att platsen för utövande bör ha viss distans från en större väg. Skogsbadsguide 1 menar att det är bra om platsen bara innehåller naturljud, men att det är en avvägning då hen samtidigt vill skogsbada på platser som är tätortsnära och tillgängliga. Dock säger hen att det är mer störande med ljudet av ett flygplan, en bil eller en motorcykel än ljudet av stadsbilden eller en bullrande väg, då dessa ljud blir som en kuliss som är lättare att ignorera. Stoltz (se Stockholms Universitet, 2020) menar att naturmiljöer oftast har en stress-reducerande effekt, men inte om trafikbuller hörs i dess omgivningar. Istället skapar dessa ljud en irritation som påverkar oss mer än om ljuden skulle höras i en urban miljö. Det verkar bero på de förväntningarna vi har av att naturen ska vara tyst (ibid.). Li (2018) menar att ljud kan höja blodtrycket och störa koncentrationen samt att ihållande buller leder till stress. Hen kallar natur-

ljud för naturlig tystnad och beskriver det som "en konstant, fantastisk och oändlig symfoni" (Li, 2018 s. 170). Ljudet av naturen får oss att slappna av, lindrar stress och gör oss uppmärksamma på vår omgivning (ibid.).

3.2.1.3 Vatten som positiv faktor

I intervjuerna med skogsbadsguiderna nämns porlande vatten som exempel på ett trevligt naturljud och en tilltalande aspekt under ett skogsbad, se Bild 15. Forskning visar att vatten är ett landskapselement som är uppskattat världen över (Tveit et al., 2012). Dessutom innehåller luften vid vattendrag fler *negativa joner* (Li, 2018). Joner är positivt- eller negativt laddade partiklar som finns i luften. Negativt laddade joner anses ha energigivande och uppfriskande effekter, de förbättrar människans mentala skärpa och bidrar till en känsla av välbefinnande. Utomhusluft innehåller fler negativa joner än luften inomhus och i skogar samt nära vatten ökar de i antal. Luften vid vattenfall kan innehålla upp till 100 000 negativa joner per kubikcentimeter medan inomhusmiljö kan innehålla så lite som 100 stycken per kubikcentimeter (ibid.).



Bild 15. Naturljud, som rinnande vatten, uppskattas av många.

3.2.2 Utformning och anpassning

“Well designed recreation should be safe, welcoming, enjoyable and fun.”

(Bell, 2018a)

Åtgärder bör överlag utformas för att stödja upplevelsen av natur och för att främja känslan av att vara i vildmark enligt Lundell (2005). Detta anser vi även kan appliceras på skogsbad då de intervjuade skogsbadsguiderna menar att platsen för skogsbad gärna får ha en känsla av urskog där också vildhet och orördhet kan tolkas in, som tidigare nämnts. Tidigare forskning har även visat att personer med funktionsnedsättning vill att vildmarken ska vara lika utmanande och orörd som de utan funktionsnedsättning (Schibbye & Saxgård, 2007). Bell (2018b) anser dock att vildare områden utgör fler utmaningar än stadsområden gällande tillgänglighet och att det är viktigt att tänka på att personer med fysisk funktionsnedsättning inkluderar många fler än de i rullstol. Tillgänglighetskonsult 1 menar att en kan

uppleva naturen utan anläggningar, men om en person vill skogsbada och till exempel använder teknikkäpp och det inte finns ledstråk kanske den måste ha med sig en ledsagare. Genom att ha med sig en ledsagare kan en del av skogsbadsupplevelsen förloras, då skogsbadet ska ske intuitivt och under tystnad och då människor behöver chans att vara självständiga anser Tillgänglighetskonsult 1. Tillgänglighetskonsult 2 menar också att det för vissa personer med fysisk funktionsnedsättning kan räcka med mycket enkla medel för att de ska kunna ta sig fram, men att det ofta blir så mycket, märkvärdigt och dyrt när platser ska anpassas. Tillgänglighetsanpassade miljöer är ofta tillrättalagda och lockar i många fall mycket besökare enligt Schibbye och Saxgård (2007). De menar dock att en sådan miljö kan lida brist på upplevelser av orördhet och ostördhet (ibid.). Tillgänglighetskonsult 3 menar dock att om någonting är bra anpassat så är det väldigt uppskattat.

Friluftslivs- och tillgänglighetsfaciliteter kan på olika vis tillföra fler upplevelsevärden för en plats (Mebus et al., 2013). Tillgänglighetsanordningar kan för många personer vara en nödvändighet för att

de ska kunna delta i och avnjuta natur- och kulturlandskapet. Dessa anordningar kan bland annat vara till för att underlätta för orientering, förståelse och framkomlighet och innebär betydelsefulla redskap för att leda människor till sevärdheter eller bort från områden med känslig natur (ibid.). Tillgänglighetskonsult 1 tycker att om det finns fågeltorn är det positivt om där finns en ramp upp, i alla fall till någon nivå. Det kanske inte är avgörande för om en åker ut eller inte, men genom tillgänglighetsanpassad design kan fler känna sig välkomna, menar hen. Mebus et al. (2013) anser också att tillgänglighetsanpassningar av anläggningar som rastplatser, utsiktsplattformar, eldstäder och informations- och tavlor kan höja upplevelse kvalitén för alla. Vi menar att anläggningar i naturmiljöer även skulle kunna vara ett sätt för fler människor att få möjlighet att rekreera sig genom skogsbad.

Den sinnliga upplevelsen av skogsbad kan enligt skogsbadsguiderna också innebära att förundras av naturen och finna saker där som en tycker är vackra och som en gillar. Alla tre intervjuade tillgänglighetskonsulter menar att personer med fysisk funktionsnedsättning har samma behov gällande estetiska värden i naturmiljöer som

alla andra och att alla människor har olika behov gällande estetiska värden i naturmiljöer. Tillgänglighetskonsult 1 nämner att alla människor tycker om att omge sig av det som är vackert och estetiken är viktig i både naturen och i eventuella anläggningar. Tillgänglighetskonsult 3 menar att bara det med komma ut i skogen är en stor upplevelse för många personer med fysisk funktionsnedsättning. Hen säger att vissa naturområden kanske inte har den riktiga skogskänslan, men för de som aldrig varit i skogen förut är det en jättestor upplevelse och att de som har vågat ta sig ut har fått ett helt annat liv efteråt. Det finns också forskning som indikerar att personer med funktionsnedsättningar får mycket nytta av naturen i dess vilda tillstånd (McAvoy et al., 2006). Natur som inte är tillgänglighetsanpassad kan istället bjuda på mer och starkare intryck av genuinitet och fridfullhet (ibid.). Schibbye och Saxgård (2007) menar att det ofta beror på hur anpassningen av miljön är gjord och att det på en del platser är bättre att inte göra några åtgärder för att skona bland annat känsliga biotoper eller djur från stora ingrepp på marken. Rekreationsplanering och design av stora och komplexa områden kan involvera flera olika yrken, till exempel skogskunniga,

landscapsarkitekter, ekologer, rekreationsspecialister, ingenjörer med flera enligt Bell (2018a). Genom att ha projektgrupper med kompetenser inom flera olika områden kan ett bättre resultat och en bättre balans uppnås mellan behovet av tillgänglighetsanpassning och behovet av att uppleva ostörd natur menar både Lundell (2005) och Bell (2018a).

I delar av skog med rik fauna kan det vara viktigt att vara försiktig med var stigarna är anlagda för att undvika att skrämja bort djuren. För större chans att se djur kan vägar placeras längs kanterna på sådana områden (Lundell,

2005). Tillgänglighetsåtgärder behöver vara omsorgsfullt gestaltade och placerade i förhållande till miljön och dess rumsligheter enligt Mebus et al. (2013). Även materialval samt inflytandet på djur- och växtlivet bör vägas in (ibid.). Schibbye och Saxgård (2007) menar att påverkan på djur- och växtlivet kan minskas genom en varierad omfattning av anpassningen till olika delar av området, men att det är viktigt att det görs på ett hänsynsfullt sätt och planeras noga och långsiktigt. Tillgänglighetsanpassning kan på detta sätt bli en positiv förändring som kan leda till att slitage på naturen kan minskas (ibid.). Lundell (2005) föreslår

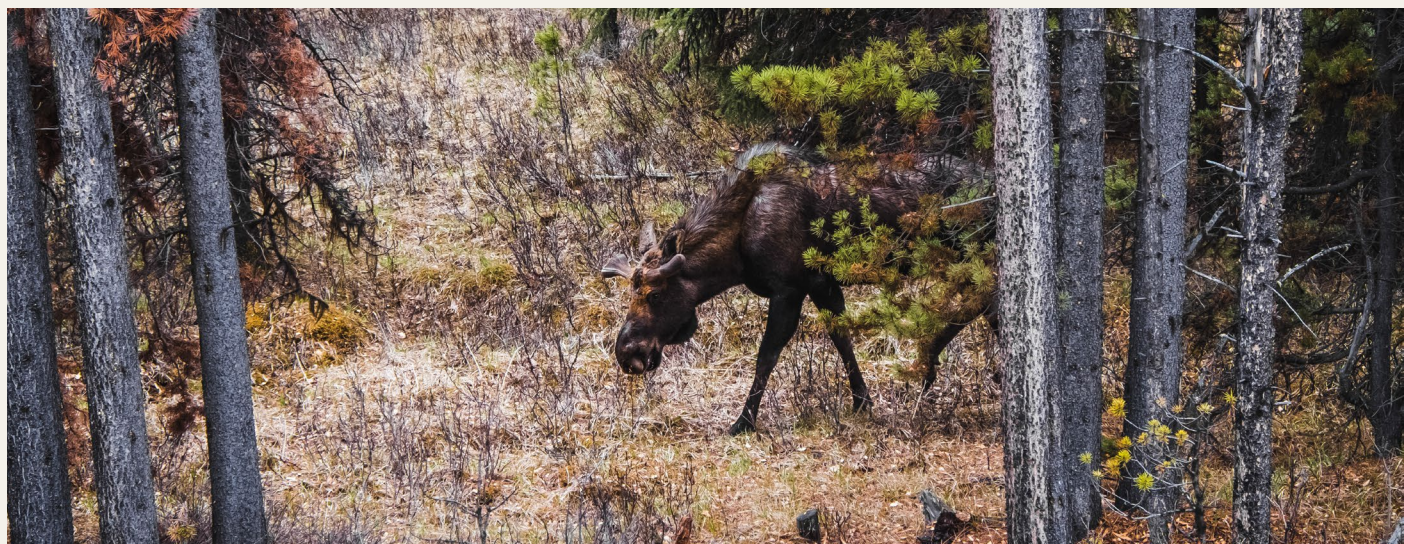


Bild 16. Chansen att se vilda djur ökar när stigar läggs längs utkanten av djurrika områden.

att när till exempel en stig anläggs kan markens översta skikt sparas och sedan läggas ut längs kanterna på vägen där vegetationen kan ha skadats. Om det inte är möjligt att använda den ursprungliga markvegetationen för restaurering, bör användandet av konventionellt gräsfrö undvikas menar hen. Någon form av blandade vilda frön kan istället användas eller plantering av träd som växer naturligt i området (ibid.).

3.2.2.1 Material

Byggnader eller andra konstruktioner, som spänger och broar bör anpassas till den naturliga omgivningen men även här är estetiska överväganden också viktiga enligt Lundell (2005). Material som smälter samman med omgivningen kan med fördel väljas (ibid.), se Bild 17. Trä och natursten är därför att föredra när konstruktioner i rekreationsområden byggs menar Lundell (2005). Grillplatser och vindskydd kan också täckas med torv eller trätak istället för plattor eller plåt (ibid.). Bell (2018c) trycker även på vikten av materialval. Hen menar att naturliga material bör användas i naturmiljöer. Helst ska de dessutom vara lokalt utvunna eller framställda.

Ett exempel är sten, ett material som kan skifta mycket i färg beroende på geografisk position även om stentypen är densamma (ibid.). Grus på en anlagd gångväg bör ha en kulör som smälter in med omgivningen, då ökar känslan av orördhet som enligt Schibbye och Saxgård (2007) bör prioriteras. Lundell

(2005) förespråkar däremot både att stigar ska ha en kontrasterande, gärna ljusare, färg jämfört med omgivningen då det är till nytta för personer med nedsatt syn, men skriver även att stigars ytbeläggning bör *”vara av ett material som till utseendet smälter in i omgivningen”* (Lundell, 2005 s. 21).



Bild 17. Naturmaterial är att föredra på byggnationer så att de lättare smälter in i omgivningen.

3.3 Tillgängligt skogsbad

Detta avsnitt är uppdelat i rubrikerna *Hitta en skogsbadsplats, Intuitiv förflyttning, Interaktion genom sinnen, Avslutning* samt *Utmaningar med tillgängligt skogsbad*. Här presenteras information från litteratur samt intervjuer med både tillgänglighetskonsulter och skogsbadsguider i syfte att lyfta hur skogsbadets olika delar kan tillgängliggöras för personer med fysisk funktionsnedsättning.



Skogsbadsmoment	Tillgänglighetsfaktorer
<i>Hitta en skogsbadplats</i>	<i>Information (inför)</i>
	<i>Faciliteter</i>
	<i>Angöring</i>
<i>Intuitiv förflyttning</i>	<i>Framkomlighet (genom landskapet)</i>
	<i>Återhämtningsmöjligheter</i>
	<i>Information (för orientering)</i>
<i>Interaktion genom sinnen</i>	<i>Hjälpmedel</i>
	<i>Framkomlighet (till platser)</i>
<i>Avslutning</i>	<i>Samlingsmöjligheter</i>
	<i>Framkomlighet (till platser)</i>

Upplevelsefaktorer
<i>Utformning</i>
<i>Material</i>
<i>Vildhet</i>
<i>Variation</i>
<i>Trygghet</i>
<i>Självständighet</i>

Denna tabell sammanfattar hur skogsbadets olika moment kan kopplas till faktorer som påverkar tillgänglighet samt gynnsamma upplevelser under ett skogsbadsbesök. Tillgänglighetsfaktorn *framkomlighet* är återkommande under

skogsbadsbesöket då det är avgörande för deltagandet i skogsbad. För att undvika upprepningar är detta endast utförligt förklarat under rubriken *Intuitiv örflyttning*, men är viktigt att ha i åtanke i alla delar för att göra skogs-

badet tillgängligt för personer med fysisk funktionsnedsättning. Upplevelsefaktorer innebär de intryck och erfarenheter som är viktiga och kan påverka skogsbadet när det tillgänglighetsanpassas.

3.3.1 Hitta en skogsbadplats

“Leta efter en plats där du känner dig avslappnad, som fyller ditt hjärta med glädje.”

(Li, 2018 s. 131)

Skogsbad kan utföras både i det lilla och i det stora - skog, park eller trädgård; det viktiga är att det görs, det menar de intervjuade skogsbadsguiderna och Li (2018). Li (2018) menar att det enda kravet på platsen är att där ska finnas träd. Olika platser ger olika upplevelser och det viktiga är att befinna sig på en plats som en tycker om (ibid.). När en vill göra en skogsbadstur behöver skogen inte vara så stor då det inte måste innebära en lång promenad säger Skogsbadsguide 1. Samtidigt framkommer det också av intervjuerna med skogsbadsguiderna att ju mer natur, desto bättre skogsbad. Alla tre intervjuade skogsbadsguides anser att platsen ska vara lätt att ta sig till, även om en inte har bil. Från intervjuerna

med skogsbadsguiderna framkom också att det är viktigt att känna sig omsluten av skogen och att det är

bra om bebyggelse inte syns mellan trädstammarna - en skogskänsla ska helst infinna sig, se Bild 19.



Bild 19. Ingen bebyggelse syns mellan trädstammarna vilket gör att en skogskänsla kan infinna sig.

3.3.1.1 Information (inför)

För att så många som möjligt ska ha chans att besöka ett rekreationsområde är det viktigt att det finns tillgänglig information om området och hur en tar sig dit (Lundell, 2005). Detta menar vi även kan appliceras på tillgänglighetsanpassade skogsbadsområden. Enligt tillgänglighetskonsulterna vill personer med fysisk funktionsnedsättning veta så mycket som möjligt om området innan de åker dit. Det är väldigt viktigt att en kan förbereda sitt besök i naturen, då kan det bland annat vara viktigt att veta om det finns tillgänglighetsanpassad parkering, toalett och anlagda stigar på plats menar tillgänglighetskonsulterna. För att kunna förbereda ett besök behöver information vara tillgänglig för potentiella besökare i lämpligt format där de fysiska funktionerna på platsen förklaras, hur en hittar till platsen och information om transport dit och hem enligt Bell (2018b). Tillgänglighetskonsult 1 anser att det framförallt är personer som använder rullstol eller rollator som behöver förbereda sitt besök så de kan ta reda på om det över huvud taget är lönt att åka dit.

Informationen kring området ska gå enkelt att hitta på internet och ska finnas hos turistbyråer och den aktuella kommunen anser Lundell (2005).

Tillgänglighetskonsult 1 menar att om en åker färdtjänst så är det jätteviktigt att det finns en adress till entrén så en kan beställa färdtjänst dit och hem.

3.3.1.2 Faciliteter

3.3.1.2.1 Toalett

”Personer med olika funktionsnedsättningar ska självständigt och med bibehållen integritet kunna använda handikapptoalettens samtliga funktioner på ett tryggt och säkert sätt.”

(Rosengren, 2009 s. 22)

Att det finns toalett på plats kan vara viktigt för vissa personer anser de intervjuade skogsbadsguiderna. Även Li (2018) nämner toaletter som ett möjligt kriterium för skogsbadsplatsen. Under intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna framkom det att toaletter är en mycket viktig faktor för att

underlätta för personer med fysisk funktionsnedsättning. Det gäller inte minst om skogsbadet utövas under den rekommenderade tiden på två timmar, eftersom det är en ganska lång tid att vara ute menar tillgänglighetskonsulterna. Bell (2018b) menar att angöring/parkering och toalett är viktiga för att personer med fysisk funktionsnedsättning ska ha möjlighet att besöka platsen. Tillgänglighetskonsult 1 menar att för personer som kan gå är det relativt enkelt att sätta sig bakom en buske om en behöver gå på toaletten, men för en person som använder rullstol är det inte lika lätt och att det därför är viktigt att det finns fungerande utedass. Dessa toaletter ska vara tydligt utmarkerade, och med fördel ha avståndsangivelser, på kartor över området enligt Lundell (2005). Om toaletterna är placerade på en avsides plats kan det vara viktigt med tydlig skyltning (ibid.).

Tillgänglighetskonsult 1 menar att det också är vanligt att de utedass eller toaletter som finns inte fungerar. Hen ger exempel på att de kan vara byggda med gamla mått som är för trånga, eller att toaletterna är placerade på en otillgänglig plats, till exempel på en kulle. Lundell (2005 s. 51) menar att en *”stor, bra handikapptoalett kan användas*

av alla” och att det därför är bättre att bygga en rymlig toalett än två mindre där måtten blir minsta möjliga. Enligt Lundell (2005) använder sig rullstolsburna personer av olika tekniker för att sätta sig på toaletten och det finns också olika slags rullstolar, därför menar hen att det behöver finnas plats för en rullstol på tre sidor om toalettstolen och för en personlig assistent. Det kan också vara viktigt att toalettsitsen är stadig och att det går lätt att komma åt toaletthålet från en rullstol för att till exempel tömma en stomipåse. Nödvändigt kan också vara att det finns draghandtag på insidan av dörren och att toaletten är skyltad så personer med synnedsättning hittar dörren (Lundell, 2005).



Bild 20. Entrén bör ha hög tillgänglighet och en tydlig samlingsplats.

3.3.1.3 Angöring

Ankomst och angöring till ett skogsbadsområde menar vi är två av de första faserna i ett tillgängligt skogsbad. De öppnar upp till skogsbadsupplevelsen för en person med fysisk funktionsnedsättning vilket också gör dem till några av de viktigare faserna enligt oss.

För att ankomsten till naturområdet ska upplevas som bemötande behövs skyltning för att hitta dit menar Bell (2018b). Informationstavlor längs bilvägen ska vara i en höjd så att de med enkelhet kan läsas inifrån en bil då det kan vara krångligt för rullstolsburna bilförare att ta sig i och ur bilen anser Lundell (2005). Väl på plats ska det vara tydligt för besökaren att denne kommit fram, skyltning ska finnas som visar var en kan parkera. Skyltning som markerar ingången till området, information om vilken typ av tillgänglighet som finns på platsen, information om vilka olika faciliteter som finns och deras anpassningar samt information om vad som ska göras i en nödsituation bör också finnas enligt Schibbye och Saxgård (2007) och Bell (2018b). Lundell (2005) nämner att informationstavlor

ska placeras på strategiskt utvalda platser, som vid parkering och entréer och bör ge en överblick och orientering över området. Schibbye och Saxgård (2007) menar att det är bra om större del av informationen inte finns på parkeringen, utan istället på en plats inom entréområdet som ger en föräning av vilka naturupplevelser som platsen innebär. Informationsplatsen menar Schibbye och Saxgård (2007) kan vara precis intill parkeringen, men att känslan ska vara som att en är inne i naturområdet. Boverket (2008) upplyser om att skyltar bör placeras där de förväntas vara.

Personer med olika fysiska funktionsnedsättningar ska säkert, smidigt och självständigt (eller med personlig assistans) kunna ta sig i och ur sitt fordon i anslutning till entréer där parkering bör vara avsatt för personer med fysisk funktionsnedsättning (Rosengren, 2009; Bell, 2018b). Enligt Boverkets (2008) generella rekommendationer för parkeringsutrymme anpassade för personer med funktionsnedsättning bör dessa ha en bredd på 5 meter i de fall utrymmet inte är beläget längs en friyta. Den längsgående och laterala lutningen bör inte vara större än

vad som krävs för den nödvändiga vattenavrinningen och bör inte överstiga 1:50. Markytan ska dessutom vara fast, jämn och halkfri (Boverket, 2008).

Schibbye och Saxgård (2007) menar att naturområden med fördel delas in i olika zoner, med entrézonen som den mest tillgängliga. Nästa zon är delvis tillgänglig, där fler målpunkter och sevärdheter kan finnas. Den innersta zonen är av vildare karaktär där färre leder är anpassade och personer med fysisk funktionsnedsättning som har mer erfarenhet och vana kan få möjlighet att utmana sig själv i större grad. I entréområdet ska konstruktioner karaktäriseras av en hög tillgänglighet så att alla som besöker med enkelhet kan uppleva och avnjuta naturområdets huvudsakliga värden. Vid entrén bör det också finnas en tydlig samlingsplats där besökarna kan mötas upp innan de beger sig ut på skogsturen (Schibbye & Saxgård, 2007), se Bild 20. Vid en entré bör bänkar och bord finnas för de som väntar och tillgängliga toaletter så att de som inte vill eller kan uträtta sina behov i skogen har möjlighet till detta här (Lundell, 2005; Schibbye & Saxgård, 2007).

3.3.2 Intuitiv förflyttning

Genom intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna framkom att personer med fysisk funktionsnedsättning många gånger är beroende av en tillgänglig stig. Därför anser vi att det då är extra viktigt för skogsbadsupplevelsen hur stigen är placerad och utformad i landskapet.

Ett skogsbad innebär inte träning, vandring eller jogging, utan en mycket långsam, intuitiv promenad i skog eller park (Li, 2018; Shinrin-yoku Sweden, 2020). Li (2018) rekommenderar att sträckan bör vara mellan 2-5 kilometer lång. Skogsbadsguide 2 menar att det inte handlar om själva sträckan utan om att komma ut och bli omsluten av naturen, vilket stöds av Li (2018) som menar att det är anknytningen till naturen som är det essentiella. Detta stärks med aktiviteter vars syfte är att öppna våra sinnen (Li, 2018; Shinrin-yoku Sweden, 2020).

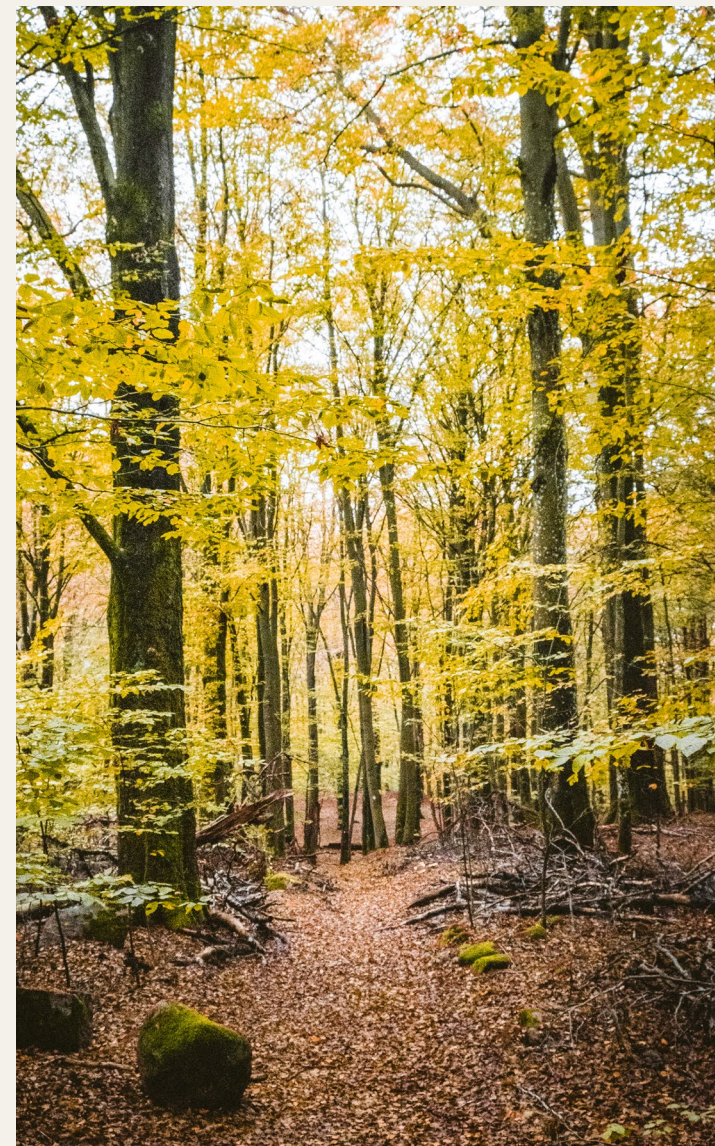


Bild 21. Personer med fysisk funktionsnedsättning kan vara beroende av en tillgänglig stig.

3.3.2.1.1 Upplevelser längs gångbanor

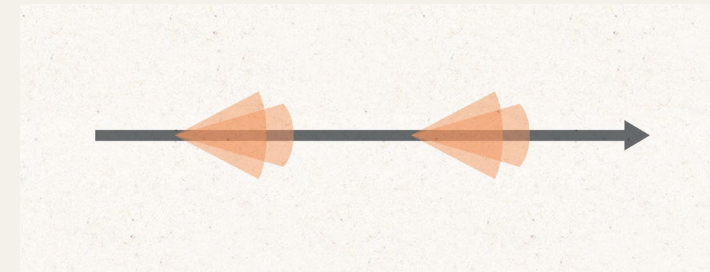
Vägar skapar en effekt, inte så mycket på egen hand (yta etcetera), utan genom visuella enheter, det vill säga scenerna som öppnas upp för människor som rör sig genom landskapet enligt Loidl och Bernard (2014). Vägar riktar ögat och uppmärksammar vyer, presenterar rummen runt dem och berättar hur vi läser av miljöns egenskaper (ibid.).

Olika tillgänglighet i ett område gör att rörelser fokuseras och kontrolleras, det innebär att tillgänglighet också alltid medför en utslutning (Loidl & Bernard, 2014). Således är rätt väg genom eller undvikande av områden som är känsliga, ett viktigt bidrag till att skydda befintliga funktioner. När en väg skapas är det också viktigt att undvika ett formellt mål: varje skiftning i vägen måste härledas till faktiska topografiska faktorer och/eller natursköna vyer (attraktiva visuella länkar). Ringlande vägar i platt terräng utan riktning strider mot människans instinktiva rörelse och leder oundvikligen till markskador orsakade av människor som trampar upp genvägar. Att erbjuda en attraktiv vägstruktur som ger vägledning hjälper därför till att förhindra att människor

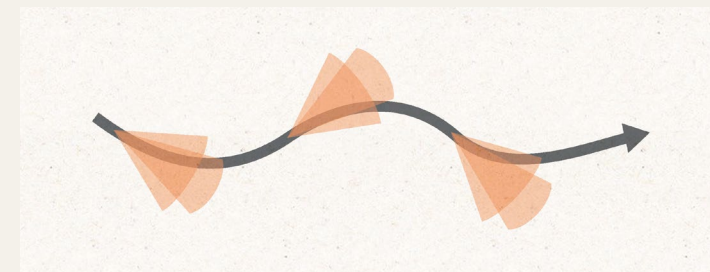
strövar i känsliga områden (ibid.). Gehl (2011) menar att en raksträcka på 500 meter som är oskyddad och tråkig upplevs som mycket lång och tröttsam, medan samma längd kan upplevas som ett mycket kort avstånd om vägen upplevs i steg. Med detta menas att en väg till exempel kan slingra lite, så att målet som ska nås inte är direkt synligt. Samspelet mellan vägens längd och ruttens kvalitet, både med avseende på skydd och stimulans längs vägen påverkar känslan av avstånd (ibid.). Figur A och B illustrerar hur stigars utformning påverkar blickfång och vyer.

Målorienterade vägar insisterar på att destinationen nås snabbt och vägens linje uttrycker detta genom att sträcka sig rakt och på samma nivå eller genom att ta den minst besvärande vägen genom en varierande terräng (Loidl & Bernard, 2014). Det innebär att hela sträckans uppfattningsfält då blir primärt riktat mot den avsedda destinationen (ibid.). Detta är något som inte bör uppmuntras vid skogsbad då en skogsbadstur inte handlar om att nå något mål, utan att ta sig fram intuitivt och nyfiket (Li, 2018). Istället kan vad Loidl och Bernard (2014) kallar *indirekt målorienterad rörelse* användas. Detta innebär att användaren av stigen får tillfälle att uppmärksamma markörer

och funktioner (delmål) längs vägen såsom exempelvis ett extra stort träd eller en härlig sittplats. Dessa kan (medvetet eller omedvetet) bli motivering till att fortsätta i samma riktning eller för att gå i en annan riktning. Loidl och Bernard (2014) menar att delmål längs en rutt är särskilt viktiga för indirekt målorienterad rörelse genom att de förbättrar upplevelsen som erbjuds och dess kvalitet.



Figur A. Vyn förblir relativt oförändrad vid rörelse i en rak riktning. Illustration inspirerad av Loidl & Bernard (2014).



Figur B. En rörelse som byter riktning låter blicken skifta mellan olika vyer. Illustration inspirerad av Loidl & Bernard (2014).

Kaplan och Kaplans (1982, 1989 se Hägerhäll, 2005) teorier om hur människan hanterar platsinformation förklaras med människans behov av förståelse och engagemang för en plats. Det resulterar i att människans platspreferens utgörs av kombinationen av fyra variabler; komplexitet, sammanhållning, läsbarhet och mystik. Komplexitet (hur många saker det finns att titta på) och sammanhållning (känsla av ordning) är tvådimensionella aspekter, medan läsbarhet och mystik är tredimensionella faktorer (Kaplan & Kaplan, 1982, Kaplan & Kaplan, 1989 se Hägerhäll, 2005). En gångbana som kröker sig runt ett hinder i synfältet utstrålar mystik och lockar till undersökning, se Bild 22. Om läsbarhet på platsen är tydlig balanserar den upp mystiken genom att indikera att fortsättningen av miljön inte kommer innebära någon obehaglig överraskning (ibid.). Variation i vägsträckningar ger visuell åtkomst till att byta scener/bilder (Loidl & Bernard, 2014). Ett brett utbud av intryck ökar attraktionen avsevärt (ibid.). Lundell (2005) menar också att en stig som slingrar sig förbi massiva åldrande träd och stora mosstäckta klippor erbjuder en större naturupplevelse än en bana som går spikrak genom skogen.

Lundell (2005) anser att tillgänglighetsanpassade leder om möjligt bör läggas så att andra sinnen än enbart synen stimuleras. Detta stämmer bra överens med skogsbadsutövandet där den

grundläggande idén för skogsbad är, som tidigare nämnts, att använda sina sinnen för att komma i kontakt med naturen (Li, 2018).



Bild 22. En gångbana som kröker sig bjuder in till undersökning.

3.3.2.2 Framkomlighet

Tillgänglighetskonsult 1 menar att upplevelsen av trygghet är viktig för alla människor, men har en funktionsnedsättning är det ännu viktigare att omgivningen fungerar för en själv och de eventuella hjälpmedel en har. Det kan bland annat handla om att erbjuda anordningar och miljöer som ökar stabiliteten eller att orienterbarheten stärks för personer med nedsatt syn menar tillgänglighetskonsulterna.

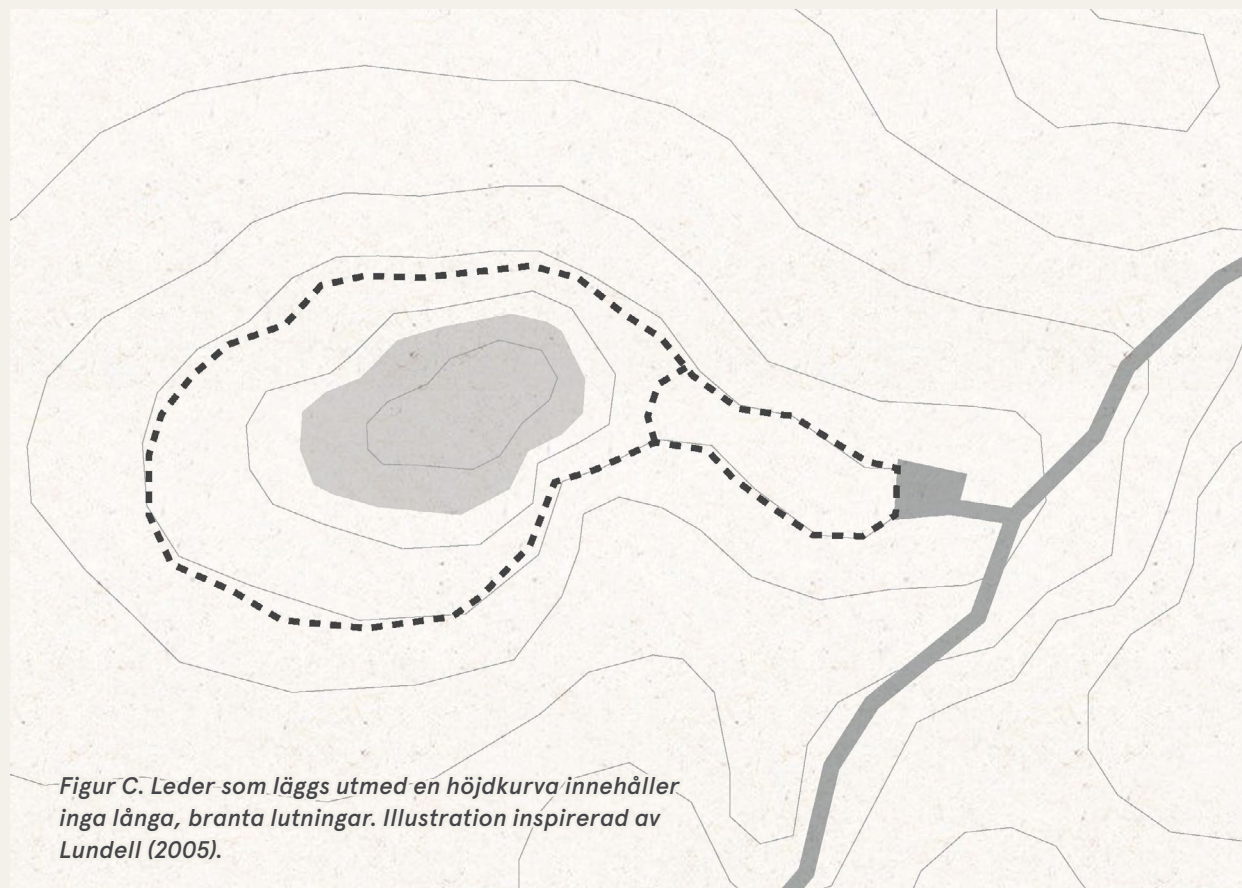
Alla tre intervjuade skogsbadsguider och Li (2018) menar att platsen för skogsbad bör tillmötesgå den egna förmågan att ta sig fram. En person med svaga ben och dålig balans eller någon som använder rullstol bör inte ta sig an en brant och ojämn runda (Li, 2018). De intervjuade tillgänglighetskonsulterna menar att tillgängliga gångvägar kan vara avgörande för att skogsbad ska kunna utövas av personer med fysisk funktionsnedsättning. Tillgänglighetskonsult 1 menar också att gångsystem och leder inte enbart anläggs för besökarnas skull, utan också av anledning att kanalisera människor i naturen för att minska slitaget som uppstår om folk rör sig helt fritt i ett område. Hen menar att



Bild 23. Naturen upplevs ofta från gångbanan, därför är det viktigt att den ursprungliga miljön längs vägen bevaras.

naturen i sig är komplicerad och att det är därför vi anlägger spänger, gångvägar och bryggor, för att kunna komma lite närmare och fram lite enklare. Med det sagt anser hen att det är viktigt att stig- eller gångsystemet även fungerar för exempelvis de med nedsatt syn eller de som använder rullstol. Lundell (2005)

poängterar att naturen ofta upplevs från gångbanan och att det därför är viktigt att försöka bevara så mycket som möjligt av den ursprungliga miljön längs vägen när den anläggs, se Bild 23. Tillgänglighetskonsult 1 tillägger att bara för att någon till exempel sitter i rullstol betyder det inte att den inte kan



påverkar hur enkelt eller svårt det är att anpassa ett område. Lundell anser att stigar avsedda för rullstol inte bör vara för branta och att acceptabel lutning på stigar kan uppnås genom att anlägga dem längs med sluttningar (följande höjdkurvor på en karta). För exempel se Figur C. Detta resulterar vanligtvis i en slingrande stig som erbjuder upplevelsen av många nya möjligheter "runt nästa hörn" menar Lundell (2005).

De intervjuade tillgänglighetskonsulterna ger exempel på anpassningar som att om skogsbadsstigen går genom våtmarksområden måste läggas en spång eller att stigen förstärks. Är det blockrik mark kan det vara svårare att anlägga gångvägar, det kan också vara en större utmaning att tillgodose framkomlighet i områden med mycket ris eller buskage. Om det är stora höjdskillnader och långa lutningar så kan en bli mer beroende av att ha någon annan med sig och det kan bli ett störningsmoment enligt tillgänglighetskonsulterna.

lämna stigen, det är beroende på naturen runtomkring och personens fysiska förutsättningar.

Tillgänglighetskonsult 2 menar att hur naturen är utformad skapar både förutsättningar och problem. Är det för

brant eller snårigt kanske en liten del någonstans kan anpassas. Framförallt stor lutning eller stenigt underlag gör att det kan vara svårt att ta sig fram. Alla tre intervjuade tillgänglighetskonsulter menar att typen av skog inte påverkar framkomligheten i sig, men att terrängen

3.3.2.2.1 Leder och stigar

Längd

Enligt Lundell (2005) är det lämpligt att anlägga tillgängliga slingor mellan 300-1500 meter i naturmiljö, med möjlighet att ta en genväg tillbaka. Detta då vissa personer kanske enbart orkar gå några få hundra meter medan andra klarar längre sträckor (ibid.). Rekommendationerna för en skogsbadstur är att den bör vara 2-5 kilometer lång (Li, 2018). Tillgänglighetskonsulterna ser inga problem med denna sträcka så länge det är bra underlag och inte för backigt medan skogsbadsguiderna menar att turen kan anpassas (göras kortare) efter förmåga. Det som är viktigt att tänka på är enligt tillgänglighetskonsulterna att det finns platser att vila på för de som har en form av funktionsnedsättning som gör att de lätt blir trötta.

Bredd

Enligt Gehl (2011) kräver gång utrymme; det är nödvändigt att kunna gå någorlunda fritt utan att bli störd och behöva manövrera för mycket. Detta

menar vi även kan kopplas till tillgängligt skogsbad då det till stor del handlar om att kunna röra sig fritt och självständigt när en förflyttar sig och tar in naturen. Problemet menar Gehl (2011) är att definiera den mänskliga nivån av tolerans för störningar som uppstår under promenader så att utrymmen är tillräckligt smala och rika på upplevelser, men ändå tillräckligt breda för att möjliggöra manövreringsutrymme. Tolerans och krav på utrymme varierar mycket från person till person, inom grupper av människor och från situation till situation. Särskilda krav på utrymme har den gångtrafik med hjul, det vill säga barnvagn eller rullstol med flera (ibid.). Det är viktigt att tänka på att stigarnas bredd ger möjlighet att passera eller gå två i bredd, och om det inte är möjligt att det finns mötesplatser för att passera varandra (Bell, 2018b). Tillgänglighetskonsult 1 nämner att när det gäller rullstol så är kvaliteten på gångvägarna viktig, det gäller framförallt att de har en viss bredd och att de är jämna, fasta och att de inte lutar för mycket. Enligt Lundell (2005) är en lämplig bredd för en stig 1,6 - 1,8 meter. Måttet 1,6 meter menar Lundell (2005) tillhandahåller möjligheten för en rullstolsburen person och en gående person eller två personer som använder sig av mindre elrullstolar att mötas. För

att två eldrivna utomhusrullstolar ska ha möjlighet att mötas eller en synneddatt person med ledsagare ska kunna möta andra gående är det gällande måttet 1,8 meter. Lundell (2005) menar också att en smalare stig ger en mer naturpräglad känsla, dock behöver den vara bredare, gärna över 2 meter, ju fler människor som använder den. För att kunna vända en elrullstol behövs en avtagsväg eller korsning eller att stigen är mellan 2,0-2,5 meter bred (ibid.).

Ojämna ytor

Gångytor behöver vara fasta och jämna utan fallrisk (Bell, 2018b), detta i enlighet med Boverkets (2018) byggregler 8:22 *Skydd mot att halka och snubbla*. Små ojämnheter, nivåförändringar eller låga hinder kan vara svårare att upptäcka och är därför viktiga att undvika eller markera med avvikande färger som både stående och sittande personer har möjlighet att upptäcka, enligt Boverkets (2018) byggregler 8:351 *Skydd mot sammanstötning*. Personer med gångsvårigheter är ofta i behov av jämna ytor som inte är hala eller lutar för mycket varken i längdriktning eller i sidled för pålitlig och säker åtkomst (Lundell, 2005). Tillgänglighetskonsult 1 nämner att om du använder teknikkäpp eller vit

käpp när du går på en anlagd stig och det sluttar nedåt på båda sidor stigen så tappar du lätt orienteringen.

Tillgänglighetskonsult 3 menar att återkommande funktionshinder för rullstolsburna personer i naturmiljöer är dåligt underlag, som till exempel gräs, eller om det är för kuperat. Enligt Boverket (2008) ska fysiska hinder som små nivåskillnader, ojämn markbeläggning och dräneringskanaler som är svåra att korsa tas bort. Ojämn ytbeläggning som är ett hinder för personer i rullstolar eller med rullatorer som rör sig på gångbanor bör ersättas med jämnare ytbeläggning, alternativt kan endast en del av gångytan ersättas (Lundell, 2005). Lutningen i sidled ska vara 0% på vägar som lutar i längsled och max 1% på plana ytor för att vattenavrinningen ska fungera (ibid.).

Tillgänglighetskonsult 3 menar att rullstolsburna personer har behov av hårt underlag såsom till exempel stenmjöl för att kunna ta sig fram. Lundell (2005) menar att cirka 5 cm stenmjöl är lämpligt som ytmaterial eftersom det är hårt, slätt och ohalkigt. Lundell (2005) ger också exempel på hur ett stabilt fundament för en sådan väg kan se ut; den kan till exempel "utgöras av ett lager sand underst, sen

ett lager bergkross och ovanpå det ett lager grus. Till sist läggs lagret av stenmjöl" (Lundell, 2005 s 21).

Lutningar och ramper

Enligt Lundell (2005) gör branta stigningar att framkomligheten försvåras för personer med gångsvårigheter och dålig balans samt rullstolsburna personer som har minskad styrka i armar och händer. En brant backe i början av en skogsstig kan vara en avgörande faktor som kan utesluta personer från hela slingan. För att det ska vara tillgängligt för de flesta menar Rosengren (2009) att avfasning av nivåskillnaden får ha en maxlutning på 1:12 och att den ska vara jämn och halksäker (Rosengren, 2009). Längre sträckor, menar Lundell (2005) bör inte luta mer än 1:40 - 1:50. På kortare stigar kan det vara något brantare, dock inte så brant som 1:20, detta för att personer i rullstol ska kunna ta sig fram självständigt. Skulle lutningen vara 1:20 eller mer så är det nödvändigt att ha 2 meter långa plana ytor att vila på var femte meter (ibid.). Sådana ramper (på 5 meter) får max vara två stycken efter varandra enligt Lundell (2005). Tillgänglighetskonsult 3 menar att efter ett visst antal meter beroende på hur lång och brant

en backe är så ska det finnas en vilplats med sittmöjligheter. I områden som benämns vara tillgänglighetsanpassade är det bara få och korta sträckor med kraftig lutning som kan godtas (Lundell, 2005).

I situationer där gångtrafiken måste ledas upp eller ner, föredras i allmänhet relativt platta ramper framför trappor (Gehl, 2011). Ramper gör det också lättare för människor att manövrera barnvagnar och rullstolar (ibid.). Även Boverket (2008) förespråkar ramper för att överbrygga nivåskillnader. Även om rampen är kort är det viktigt att lutningen inte är större än 1:12 på grund av risken att falla eller tippa bakåt. En gradient på 1:20 eller plattare bör eftersträvas. Rampen ska ha en jämn, halkfri yta, vara 1,3 meter bred och ha säkerhetskanter. Lutningen i sidled bör inte vara mer än vad som krävs för den nödvändiga vattenavrinningen och bör inte överstiga 1:50, detta för att inte utgöra någon fara för personer med dålig balans, desorientera personer med synnedsättning och tillåta personer i rullstol eller med rullator att enkelt manövrera (ibid.). Lundell (2005) menar att för att lutningar eller ramper ska vara användbara är det viktigt att de inte är svängda eller böjda (Lundell, 2005). Enligt Schibbye

och Saxgård (2007) däremot kan en svängande ramp ge möjlighet till närkontakt med naturen. Om rampen dessutom går nära vegetation ges fler möjlighet att på nära håll lukta, känna och titta på både djur och växter. Om rampen svänger erbjuds även fler vyer (Schibbye & Saxgård, 2007).

Spänger, broar och övergångar

Under intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna framgick att spänger på många ställen bara består av två brädor och att en då inte kan ta sig fram på dem med rullstol, *”görs den lite bredare så kan alla vara med”*. Tillgänglighetskonsult 3 menar att för att rullstolsburna personer ska ta sig fram på spänger måste dessa vara minst 90 cm breda. Lundell (2005) menar att spängerna bör vara lika breda som stigarna och ha bredare mötesplatser där till exempel rullstolar eller barnvagnar kan ta sig förbi varandra och att broar behöver vara minst 1,2 meter breda då de är uppskattade platser att stanna upp vid och måste därför ge plats åt möten. Schibbye och Saxgård (2007) menar dock att vandring på en spång inte ger samma upplevelse som att gå på marken. De menar att längre

promenader på spänger ofta blir långtråkiga jämfört med den variation som en stig kan erbjuda. Spänger gör trots allt att en kan ta sig fram i områden som annars är för blöta, dessutom bidrar de till minskat slitage av marken (ibid.).

Bell (2018b) menar att broar och spänger behöver kanter för att förhindra att hjul glider av och smala mellanrum mellan brädorna för att undvika att käppar eller kryckor fastnar. Lundell (2005) menar att mellanrummen mellan brädorna bör vara högst 5 mm. Topplagret av brädor på broar och spänger bör enligt Lundell (2005) vara ohyvlade och ligga vinkelrätt mot gångriktningen då de vid regn riskerar att bli mycket halkiga. Spänger ska också ligga så de visar vilken riktning stigen fortsätter när spången tar slut så att en person med synnedsättning kan anta att stigen går rakt fram. Det ska finnas ledstänger längs sidorna av spänger och broar ska ha räcken på bägge sidor, dessa ska vara så stabila att en kan stödja sig mot dem. Lundell (2005) menar också att broar ibland kan behöva vara dimensionerade så att underhållsfordon kan åka på dem, till exempel i samband med snöskottning.

Räcken, ledstråk, avåkningskydd

Upplevelsen av trygghet är viktig för personer med fysisk funktionsnedsättning när de förflyttar sig enligt Tillgänglighetskonsult 1, hen menar att det till exempel kan vara att en gångstig behöver ha stabila kanter så att en person i rullstol ska kunna åka där utan att vara rädd för att välta. Bell (2018b) menar att även personer med nedsatt syn behöver stabila stig- och vägkanter eftersom det annars kan leda till att de tappar fotfästet. Lundell (2005) förespråkar stoppkanter gjorda av en 20 cm hög trälist på de ställen där stigen är över markhöjd, kanten och stigen bör då ha ett mellanrum så vatten kan rinna av stigen.

Fasta ledstänger bör enligt Lundell (2005) finnas tillgängliga för att ge stöd till dem med gångsvårigheter och/eller dålig balans. För att personer med gångsvårigheter ska kunna ta sig fram behövs räcken vid lutningar som är 1:20 eller mer. Dessa räcken menar Lundell (2005) behöver ha en höjd på 90 cm och ha en ledstång på 75 cm höjd. Räcken är även användbara för personer med nedsatt syn, därför bör de finnas på brantare delar i naturområden och placeras i en höjd som låter rullstolsburna personer

se ut över dem (Bell, 2018b). Ledstänger samt avåkningsskydd ska finnas på bägge sidor av både ramper och trappor (Lundell, 2005). Ledstänger ska vara kontinuerliga, passera framkanten på övre och nedre trappsteg samt rampens början och slut med minst 30 cm, vara greppvänliga och ha ljushetskontrast i förhållande till omgivande ytor (ibid.). Det bör också vara möjligt att hålla sig i ledstänger förbi dess fästpunkter (Boverket, 2008).

Med nedsatt syn är det svårt att orientera sig över stora öppna områden och därför behöver människor med nedsatt syn tillgång till taktila stråk och markörer enligt Lundell (2005). Även ledstänger eller nylonrep kan användas för orientering av personer med synnedsättning (ibid.). Dessa är speciellt hjälpsamma på platser där andra naturliga orienteringspunkter saknas och det kan vara svårt att känna sig fram med käpp, som till exempel vid stigar som inte har en tydlig gräns mellan väg och terräng.

Stoppkanter kan också användas för att käppa mot med teknikkäpp för att personer med synnedsättning självständigt ska kunna röra sig längs en led enligt Lundell (2005). Målas kanterna i en kontrasterande färg kan de även

hjälpa personer med nedsatt syn att orientera sig menar hen. Tillgänglighetskonsult 1 menar att det är ett återkommande fel att personer med nedsatt syn inte har något att käppa mot. Bell (2018b) menar att kanter ska definieras av vegetation eller något att käppa mot. Även Lundell (2005) anser att en tydlig skillnad mellan vägens kompakta toppskikt och den mjuka terrängen vid sidan kan användas för orientering med teknikkäpp.

Kontrastmarkeringar

En annan del i att stärka orienterbarheten är att en väg kan ha kontrasterande färg jämfört med terrängen bredvid (Lundell, 2005). Om denna kontrast inte uppstår naturligt ger Lundell (2005) som förslag att lägga en remsa, cirka fem centimeter bred, med ett material som avviker från stigens material i både färg och struktur. Exempel på ett sådant material är ett grovt och ljust grus (ibid.).

Strategiska punkter, som busshållplatser och upphöjda gångvägar över vägar och entréer med mera bör kontrastmarkeras för att göra det lättare för personer med synnedsättning att orientera sig (Boverket, 2008). Lundell (2005) menar

att sittplatser också ska målas i en färg som kontrasterar sin omgivning för att vara mer synliga. Detta kan dock i vissa fall vara problematiskt i naturmiljöer där det ofta finns en vilja att materialet ska passa in i omgivningen (Bell, 2018c; Lundell, 2005). Synskadades Riksförbund (2016) menar att kontrasteringar gäller mörkt och ljust då många personer med synnedsättning har svårt att skilja på olika färger. *”Det är alltså lättare att se skillnaden mellan en ljusgrön och en mörkgrön yta, än mellan en grön och en blå yta av samma ljushet”* (Lundell, 2005 s 56). Ljushetskontrasten ska ligga på minst 0,40 enligt NCS (Natural Color System) (Synskadades Riksförbund, 2016). Dessutom menar Synskadades Riksförbund (2016) att i en utomhusmiljö kan olika material användas istället för målarfärg för att skapa kontraster och på så sätt förstärka orienterbarhet och trygghet. Även Boverket (2008) rekommenderar kontrastmarkering genom användning av olika material, såsom en annan struktur och ljushet i markytor.

Markytan bör utformas så att den inte utgör en fallrisk. En ljushetskontrast på minst 0,40 enligt NCS gör det möjligt för många synskadade personer att uppfatta markeringen (ibid.). Kanter ska vara i kontrasterande färg för att

personer med nedsatt syn ska kunna se dem (Bell, 2018b). Om trappor finns bör de vara försedda med kontrastmarkeringar så att synskadade personer kan urskilja nivåkillnader: till exempel, de lägsta och översta trappstegens främre kant i varje trappuppsättning bör också få en ljushetskontrast av minst 0,40 enligt NCS (Boverket, 2008). Markeringarna bör göras på ett konsekvent sätt i hela området (ibid.). Ytförändringar kan också användas för att klargöra att något kommer dyka upp, som en bänk, skylt eller grind (Bell, 2018b). Detta menar Lundell (2005) kan innebära materialbyte på kantmarkeringen 2 meter innan föremålet dyker upp, från till exempel en stock till träbrädor eller stubbar. För exempel se Figur G. Markeringar kan också göras med materialbyte på gångvägen. Där menar Lundell (2005) dock att det finns en fara för att det med tiden blir ojämnheter i gångytan på grund av materialens olika egenskaper vilket då kan leda till bland annat snubbelrisk.

Utskjutande delar av byggnader, stolpar i gångvägar, lutande kanter och andra detaljer bör kontrastmarkeras för att hjälpa personer med synnedsättningar att identifiera detaljer (Boverket, 2008). Fasta hinder i promenadområden ska

markeras tydligt visuellt och utformas så att de kan identifieras med en teknik-käpp, om det inte är möjligt att flytta dem från gångbanan (ibid.).

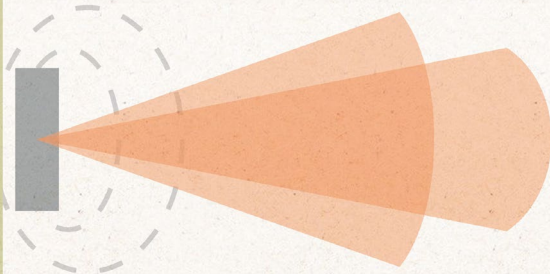
Tillgänglighetskonsult 1 menar också att det är viktigt med vita markeringar och goda kontraster så att en kan hitta längs leder, det underlättar för alla. Att skogsbad kan utövas under olika tider på dygnet menar alla intervjuade tillgänglighetskonsulter kan vara svårt för personer med synnedsättning speciellt om det är mörkt och det inte finns kontraster.

3.3.2.3 Återhämtnings-möjligheter

Då skogsbad innebär viss förflyttning genom landskapet (Li, 2018) menar Tillgänglighetskonsult 3 att platser för vila är betydelsefulla. Hen menar att personer med fysisk funktionsnedsättning har olika behov av återhämtning beroende på individuell förmåga. Att planera in viloplatser är särskilt viktigt för personer med nedsatt rörelseförmåga enligt Lundell (2005). Tillgänglighetskonsult 1 menar att ett vanligt fel är att bänkar är utplacerade

med väldigt långt avstånd vilket gör att äldre eller andra som behöver vila lite oftare inte orkar ta sig dit. Längs kortare slingor rekommenderas att bänkar placeras med intervall på 50-100 meter enligt Lundell (2005). Sittplatser bör finnas på platser passande för vila, både i skuggiga och soliga lägen (ibid.). Bell (2018b) menar att de ska placeras på attraktiva platser. Tillgänglighetskonsult 1 menar att personer med fysiska funktionsnedsättningar vill ha upplevelser i naturmiljöer och ger förslag på sittplatser nära en bäck som porlar. Detta menar vi, tyder på att platser för återhämtning inte enbart är en faktor för att göra förflyttning möjlig, utan kan också innebära sinnlig interaktion.

Appletons (1975 se Hägerhäll, 2005) teori om utsikt och skydd (prospect-refuge-teorin), baserad på övertygelsen om att människor och djur har en medfödd böjelse för miljöer där överlevnad anses sannolik, indikerar att en viss typ av plats bör vara mest uppskattad av alla. Den platsen är där en kan se utan att själv bli sedd av andra; en plats med både utsikt och skydd (Appleton, 1975 se Hägerhäll, 2005). Enligt denna teori kan det därför vara fördelaktigt att placera sittmöjligheter på just sådana platser.

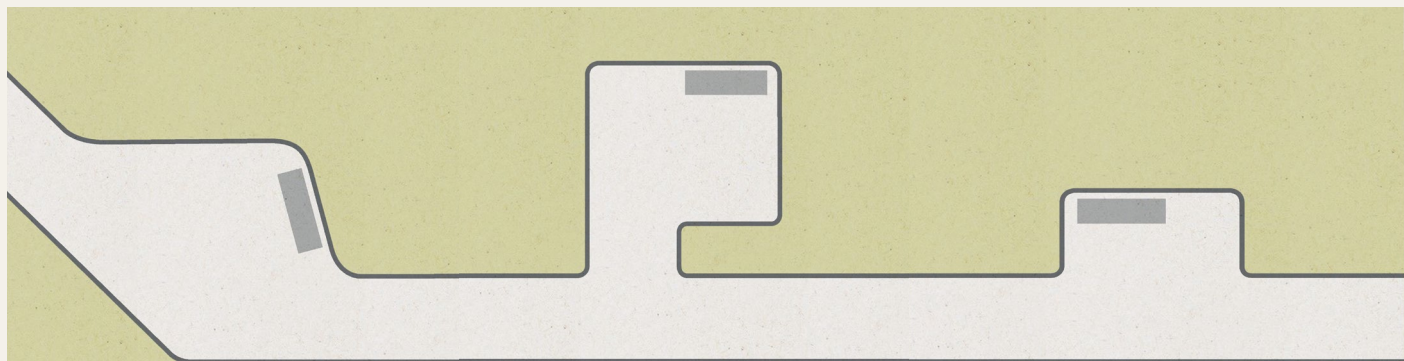


Figur D. En bänk med skyddad rygg och utsikt inbjuder till vila. Illustration inspirerad av Loidl & Bernard (2014).

Bänkar är viktiga byggstenar för öppna utrymmen, de kompletterar rörelse och erbjuder en tydlig inbjudan att stanna till och vila (Loidl & Bernard, 2014). En bänk är "rätt" bara med avseende på omgivningen (ibid.). Sittplatser kräver noggrann planering (Gehl, 2011). Det finns exempel överallt på hur sittplatser placeras slumpmässigt med mycket lite eftertanke. Placering av sittplatser måste styras av en noggrann analys av platsens rumsliga och funktionella egenskaper. Platser för att sitta ned föredras längs rumsgränser framför sittplatser i mitten av ett utrymme eftersom människor tenderar att söka stöd av detaljerna i den fysiska miljön

(ibid.). Loidl och Bernard (2014) menar att det finns tre avgörande kriterier för bänkars placering: 1. tyst(are) omgivning, 2. något speciellt att titta på (t.ex. tydlig utsikt över ett livligt torg i staden eller vy av ett slående landskap etc.), 3. skyddad rygg (av en vägg, häck, högt gräs, trädstam, terrass etc.). Även Gehl (2011) menar att sittplatser i nischer, eller på andra väl definierade platser samt sittplatser där ens rygg är skyddad föredras framför platser som är mindre exakt definierade. För bildexempel på sittplats med skyddad rygg, se Figur D. Bänkar som placeras längs en väg bör inte vara "i vägen", med undantag för mycket breda stigar där bänkar kan skapa sitt eget lugna utrymme (Loidl & Bernard, 2014). Istället menar Loidl

och Bernard (2014) att små alkover vid vägen är bättre. Detta stämmer dessutom överens med Lundells (2005) tanke om att bänkar bör stå bredvid gångvägen för att inte inskränka på vägens bredd och att personer då kan sitta på bänken utan att vara i vägen för förbipasserande. Figur E visar exempel på hur sådana platser kan utformas. Varje bänk eller sittplats bör helst ha en individuell lokal kvalitet och bör placeras där det till exempel finns ett litet utrymme i utrymmet, en nisch, ett hörn, en plats som erbjuder intimitet och säkerhet och som regel också ett bra mikroklimat (Gehl, 2011). Skydd på sidorna i form av träd är också att rekommendera (Loidl & Bernard, 2014).



Figur E. Väl definierade platser i form av alkover kan utgöra bra viloplatser. Illustration inspirerad av Loidl & Bernard (2014).

3.3.2.3.1 Tillgängliga sittplatser

Själva bänkarna bör vara 50 centimeter höga, ha ryggstöd att vila sig emot och armstöd som kan hjälpa en att både sätta sig ned, resa sig upp och hålla balansen. Armstöden bör då vara 70 cm från marken och vara greppvänliga (Rosengren, 2009; Lundell, 2005). De ska löpa längst hela sittytans djup (Lundell, 2005) och nå förbi bänkens framkant (Rosengren, 2009). Se Figur F som illustrerar detta. Tillgänglighetskonsult 1 menar att många bänkar inte har några armstöd vilket gör det svårt för muskelsvaga personer som behöver ta hjälp av armstöden för att kunna ta sig upp. Ytan där sittplatser placeras ska vara plan och hårdgjord (Lundell, 2005). Det ska också finnas utrymme för fötter under sittytan för att underlätta uppresning (Rosengren, 2009). Det bör också finnas sittplatser som är lägre så att även barn och kortväxta kan sitta bekvämt (Lundell, 2005).

För att möjliggöra att en person som använder rullstol också ska kunna vila, dels tillsammans med eventuellt sällskap och dels ur vägen för förbipasserande, bör det bredvid bänkar finnas en hårdgjord och plan yta. Ytan ska vara cirka en meter bred så att en utomhusrullstol får plats (Lundell, 2005).



Figur F. En tillgänglig sittplats med 50 cm sitthöjd och armstöd 70 cm från marken.

3.3.2.3.2 Tillgängliga britsar

Att lägga sig ner på marken, som en av skogsbadsguiderna rekommenderar, kan innebära både vila och interaktion med omgivningen. Dock är detta något som kan vara besvärligt för vissa personer med rörelsenedsättning anser tillgänglighetskonsulterna.

Tillgänglighetskonsult 1 tänker att en brits kan göra det möjligt för fler att lägga sig ner, även om det inte blir direkt på marken. Om britsen är 50 centimeter hög menar hen att armstarka personer som använder rullstol självständigt kan flytta över till britsen medan andra kan behöva hjälp. Hen föreställer sig att det säkert hade varit underbart att komma ur sin rullstol och lägga sig ner mitt i naturen.

3.3.2.4 Information (för orientering)

Att kunna orientera sig i ett område menar vi kan göra skogsbadet till en tryggare upplevelse för personer med fysisk funktionsnedsättning. Tillgänglighetskonsulterna menar därför att det är bra om orienteringskartor

finns på plats, gärna med specifikationer gällande tillgänglighet. Information gällande tillgängliga toaletter, väg- underlag, längd, lutningar och ledstråk (att käppa emot) är viktigt för att personer med fysisk funktionsnedsättning ska ha möjlighet att i förväg avgöra om de vill eller klarar av att ta sig fram i ett visst område (Lundell, 2005; Bell, 2018b). Även platser för vila längs gångvägar bör vara utmarkerade (Lundell, 2005). Den information som finns ska inte bara vara tillgänglig för seende personer utan ska även finnas i punktskrift för personer med synnedsättning. Taktila kartor (reliefkartor) kan också vara bra för att personer med synnedsättning ska få en överblick av området.

Rosengren (2009) menar att det behöver finnas rätt förutsättningar för att fler människor ska kunna ta del av skyltars information. Tillgänglighetskonsult 1 säger att det är vanligt att information om platsen bara är tillgänglig för de som kan se, men att det också behövs alternativ för personer med synnedsättning. Boverket (2008) ger förslagen inspelad information eller punktskrift. Skyltar kan även kompletteras med text i upphöjda reliefer och tydliga, lättförståeliga och

välkända symboler (ibid.). Bell (2018b) anser att där bör vara hög kontrast mellan text och bakgrund och rekommenderar san-serif som typsnitt. Text i informationsbroschyrer behöver ha en stor teckenstorlek på minst 12 punkter (ibid.). Om en är ovan att gå i skogen kan en kartapp i mobiltelefonen vara en trygghet under skogsbadet menar Tillgänglighetskonsult 3.

Ledstråk kan underlätta för personer med synnedsättning att finna skyltar då synfältet kan vara begränsat till endast en kvadratmeter på marken framför fötterna eller 1 till 3 decimeter i ögonhöjd (Rosengren, 2009). Boverket (2008) menar att skyltar ska vara lätta att förstå och läsa, ha ljushetskontrast och placeras i lämplig höjd för att läsas och höras både av personer i rullstolar och av personer som står upp. Lundell (2005) menar då att mitten av tavlan inte ska vara belägen på högre höjd än cirka 120 centimeter över marken. Enligt Boverket (2008) ska skyltar vara lätt att ta sig fram till och att textstorleken bör anpassas till läsavståndet. Lundell (2005) förespråkar att informationstavlor ska luta 5-10 grader framåt i överkant för att de inte ska reflektera naturligt ljus. Denna lutning menar Lundell (2005) också bidrar till att hela tavlan blir mer

lättläst för bland annat rullstolsburna personer. Ytan på tavlan bör inte vara reflekterande och läsbarheten ökar om ytan är matt (Lundell, 2005; Boverket, 2008). Skulle skyltar behöva belysas är det viktigt att de inte reflekterar ljuset eller att belysningen är placerad så att den som läser inte skuggar texten (Lundell, 2005). Boverket (2008) trycker på att tydlig och väl upplyst information är av stor betydelse för att personer med bland annat nedsatt syn eller hörsel ska kunna orientera sig.

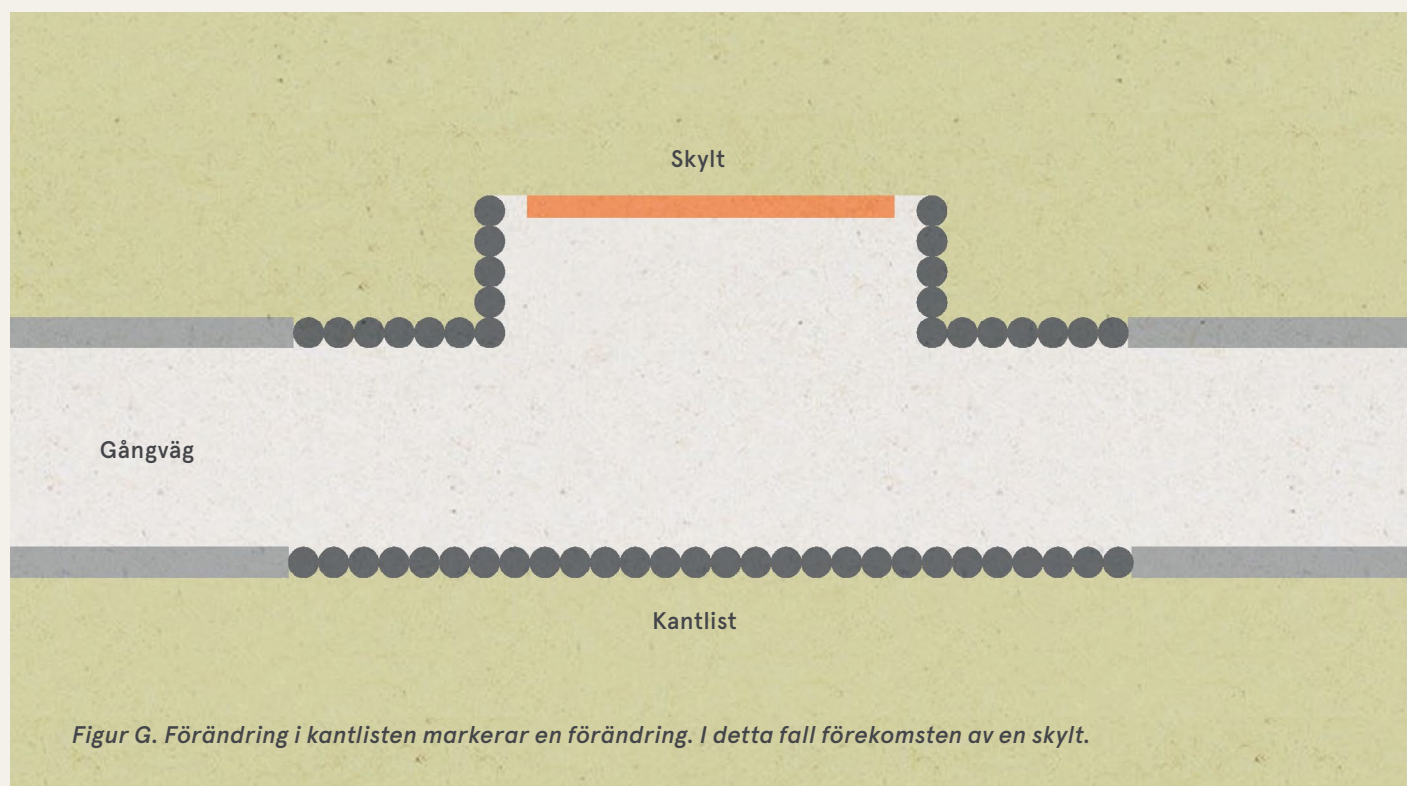
Informationsskyltar som placeras längs smala passager, som till exempel en stig, ska vara ordnade på ett sånt sätt att de som stannar för att läsa skyltarna inte är ivägen för de som passerar förbi (Lundell, 2005). Det gäller också att utrymme finns för personer i utomhusrullstol ska kunna stå riktade mot tavlan eller passera (ibid.).

Tillgänglighetskonsult 1 menar dock att det är viktigt att tänka på hur skyltar används då *”det inte finns något värre än att komma till ett naturområde som är helt nedlusat av onödiga skyltar”* och att det är den viktiga informationen som ska finnas på plats.

Förutom informationstavlor kan det också vara viktigt med vägvisare för att

människor ska kunna orientera sig, speciellt vid platser där olika stigar korsar varandra (Lundell, 2005). Leder bör vara markerade med hjälp av tekniker som är tillgängliga för personer med olika fysiska funktionsnedsättningar, som till exempel taktila pilar eller symboler, dessa ska även vara synliga från en rullstol (Bell,

2018b). För personer med nedsatt syn är det viktigt att skyltar har någon slags markering cirka 2 meter ut i alla riktningar, dessa markeringar kan till exempel vara någon slags förändring i kantlisten (Lundell, 2005). Det ger personer med synnedsättning en förvarning att de snart kommer fram till en skylt (ibid.). För exempel se Figur G.





3.3.3 Interaktion genom sinnen

Huvudinnehållet i skogsbad är att interagera med och uppleva naturen med våra sinnen, detta menar både Li (2018) och de intervjuade skogsbadsguiderna. Att komma i kontakt med saker i naturen ger en värdefull upplevelse menar även Lundell (2005) som trycker på att detta ska ges möjlighet till längs anpassade stigar. Olika platser och rum kan ge och/eller stärka olika aktiviteter och upplevelser (Gehl, 2011). De intervjuade skogsbadsguiderna använde ord som "skogsrum" när de berättade om hur de använde sig av olika platser i skogen för att stärka variationen av skogsbadsupplevelser, att vissa platser bjöd in till bland annat vila, synintryck, ljudintryck eller dofter.

Gehl (2011) menar att kunskap om de mänskliga sinnen (hur de används och de områden där de används) är en viktig förutsättning för att utforma och dimensionera alla former av utomhusmiljöer samt är en nödvändig förutsättning också för att förstå den mänskliga uppfattningen av rumsliga

förhållanden och dimensioner (ibid.). De organ människan använder för att ta in omvärlden är ögon, öron, hud, smakorgan och luktorgan (Nationalencyklopedin, 2020d). Genom dessa omvandlas fysiska eller kemiska retningar till upplevelser genom hörsel, syn, doft, smak och känsel (Nationalencyklopedin, 2020e).

Hörsel

"Lyssna till fåglarna som sjunger och vinden som prasslar i löven."

(Li, 2018 s. 129)

Hörselsinnet har ett större funktionellt intervall än till exempel luktsinnet (Gehl, 2011). Inom avstånd på upp till 7 meter är örat ganska effektivt (ibid.). Ljud som är viktiga för skogsbadet menar Skogsbadsguide 1 är de en själv gillar, hen nämner att dröja kvar vid något som en tycker extra mycket om är viktigt då alla gillar och mår bra av olika saker. En övning som nämns under intervjuerna handlar om att skicka ut hörseln, att börja lyssna på ljud långt borta för att sedan hitta ljud på närmare håll. En annan övning som nämns är att lyssna

Bild 24. Vad skulle upplevas om en använde sina sinnen i den här miljön?

efter tre olika ljud. De intervjuade skogsbadsguiderna nämner att vissa personer gillar ljudet av knastrande grenar, andra gillar trädens sus, löv som prasslar eller tystnad. Li (2018) föreslår att en kan blunda för att höra mer och menar att de ljud människor uppskattar mest är vatten, vind och fågelläten.

Att lyssna på naturljud anser ingen av tillgänglighetskonsulterna är några problem förutom om en person har en hörselnedsättning. Dock menas det att problematiken kan variera beroende på hur grav hörselnedsättningen är, vissa ljud kanske kan uppfattas, medan andra går förlorade. Tillgänglighetskonsult 2 funderar över om en tyst och stilla skog kan tillåta fler distinkta ljud att nå vissa personer med hörselnedsättning. En annan tanke som kom upp under intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna var ifall hörseln i vissa fall kunde ersättas av känselsinnet; att ljudet av naturliga ting istället kunde uppfattas genom vibrationer.

Tillgänglighetskonsult 1 spekulerar också kring hur en synnedsättning kan påverka uppfattningen av ljud. Hen tror att lyssna på naturljud kan bli en extra stark upplevelse för personer med synnedsättning.



Bild 25. Fågelsång är ett exempel på naturljud att lyssna efter under skogsbad.

Syn

“Titta på de olika gröna nyanserna på träden och hur solskenet strilar ner genom lövverket.”

(Li, 2018 s. 129)

För att använda synen under ett skogsbad kan en behöva bredda upplevelsefältet menar de intervjuade skogsbadsguiderna. En övning som nämns innebär att hålla upp händerna på vardera sida om ansiktet, som skygg-lappar, och sedan vända ansiktet i olika riktningar, att titta uppåt, nedåt och åt sidorna och att en då kan se saker som en inte sett förut. Andra övningar som beskrivs är att låta fokus skifta mellan det som är nära och långt bort eller att uppmärksamma olika nyanser av grönt och brunt. Intervjudeltagarna poängterar att det är viktigt att lägga fokus på det som en mår bra av och dröja kvar vid det en gillar. Exempel som nämns är att titta upp på de långa, mäktiga träden och deras toppar och se trädkronorna svaja när det blåser (se Bild 26) eller att uppmärksamma droppar på grenar efter ett regn och strukturer i mossor.



Bild 26. Svajande trädkronor kan uppmärksammas under ett skogsbad.

Skogsbadsguide 1 menar också att många gillar att titta på rörelse i till exempel fraktaler, skuggspel eller solljus som sipprar genom grenar vilket också Li (2018) nämner som viktigt. Fraktaler är grova eller fragmenterade geometriska

former av vilka delarna är, åtminstone ungefärliga kopior i mindre storlek av helheten (Joye & van den Berg, 2013). De flesta naturliga strukturer är fraktala i sin form (ibid.), se Bild 27 och 39. Dessa naturliga mönster kan

också återfinnas i till exempel vågor, blommor, träd, moln och snöflingor (Li, 2018; Stoltz, 2020). Oändliga naturmönster, i kontrast till den relativt enklare geometri som kännetecknar mycket av mänsklig design, har en avslappnande effekt på människor oberoende av hur komplicerade de är (Li, 2018; Stoltz, 2020).

Tillgänglighetskonsulterna bedömer inte att titta på natur som någonting problematiskt så länge en person inte är helt blind. Många med synnedsättning har "synrester" som kan ge viss information enligt Tillgänglighetskonsult 1. Alla tre intervjuade menar att personer med synnedsättning upplever synintryck på sitt sätt. Tillgänglighetskonsult 3 föreslår att taktila kartor kan vara ett sätt för att uppleva landskapet för någon som har svårt att se vyer. Hen nämner också förstoringsglas och kikare som hjälpmedel för att se och upptäcka mer.



Bild 27. Granens fraktalmönster.

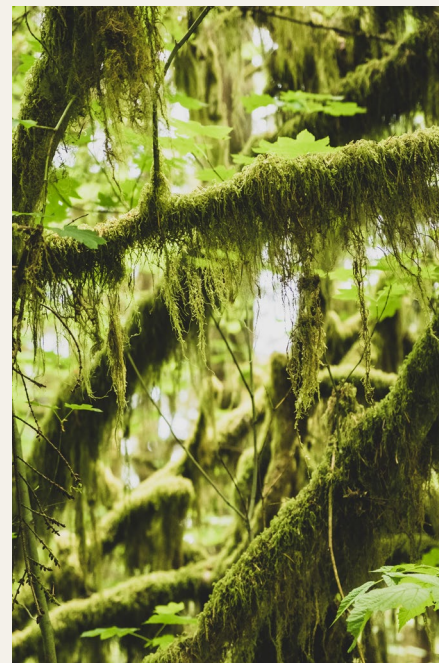


Bild 28, 29 och 30. Fraktaler och andra naturmönster.

Doft

"Känn doften av skogen och andas in fytoncidernas naturliga aromaterapi."

(Li, 2018 s. 129)

Luktsinnet registrerar variationer i lukt inom ett mycket begränsat intervall. Endast på avstånd under 1 meter är det

generellt möjligt att känna relativt svaga lukter enligt Gehl (2011). Li (2018) menar att luktsinnet är människans främsta sinne, då det påverkar vårt humör och beteende. Hen anser också att ha fokus på andningen är viktigt då en ska ta in naturen med alla sina sinnen (ibid.). Under ett skogsbad kan doften av jord och växter uppmärksammas (Turistrådet Västsverige, 2020; Rosén, 2019). Det är

också främst jorden och dess mikrober och mossa som nämns gällande doft av alla intervjuade skogsbadsguider, de menar att många tycker om doften och att den verkar lugnande. Vilket kan bero på att bakteriekulturerna i jorden är antidepressiva och att det påverkar våra synapser och vårt serotonin (Nationalencyklopedin, 2020f). Synapser är de ställen där nervimpulser överförs mellan celler i kroppen (ibid.). Serotonin påverkar bland annat vårt välbefinnande, sömn, mättnadskänsla, smärtupplevelser och impuls kontroll (Nationalencyklopedin, 2020g). De fytoncider som träd och växter avger ger också positiva effekter, som stärkt immunförsvar och avslappning, vid inandning (Li et al., 2008; Tsunetsugu et al., 2009; Collins, 2016). Andra uppskattade dofter som nämns av de intervjuade skogsbadsguiderna är fukt, löv, grankottar och olika träd. Att dofta på saker och andas in skogsluft ser de intervjuade tillgänglighetskonsulterna som något värdefullt. En komplikation kan dock vara att komma nära saker som en vill dofta på.



Bild 31. Mossa är ett exempel på något en kan lukta på under ett skogsbad.



Bild 32. Te kan till exempel avnjutas under ett skogsbad.

Smak

”Smaka på luftens friskhet när du tar djupa andetag.”

(Li, 2018 s. 129)

Skogsbadsguiderna menar att det under sommaren finns många olika bär och örter att smaka på. Granbarr och tallbarr är något som går att smaka på året om. De poängterar dock att det är viktigt att ha kunskap om växter så en inte äter något giftigt. Tillgänglighetskonsulterna menar att smaka på saker kan vara läskigt för vissa som inte känner till vilka örter, bär, nötter eller svampar som är giftiga eller inte. Dessutom kan personer med synnedsättning ha det extra svårt att hitta något att smaka på. Skogsbadsguide 2 nämner att en kan ta med sig något att öva medveten smakupplevelse med, till exempel russin, choklad eller torkad aprikos. Det är också möjligt att brygga te på olika sorters växter eller dricka vatten från en källa (Li, 2018).

Genom att ha munnen lite öppen när en luktar på saker kan en känna doftsmak, då blir upplevelsen ännu starkare menar

Skogsbadsguide 1. Hen ger exemplet att doftsmaka på murkna pinnar som luktar mycket svamp, vissa kan då känna svampsmaken i munnen säger hen.

Tillgänglighetskonsulterna ser på smakupplevelser i naturen som något positivt. Utöver tidigare nämnd problematik är den enda svårigheten att komma åt det en vill smaka på.

Känsel

“Lägg händerna mot en trädstam. Doppa fingrarna eller tårna i ett vattendrag. Lägg dig på marken.”

(Li, 2018 s. 129)

Saker de intervjuade skogsbadsguiderna nämner att en kan känna på är bland annat mossor och grankottar, träd eller stenar. Skogsbadsguide 1 samt Li (2018) nämner att en kan ta av sig skorna för att känna marken under fötterna när en går. Om där finns ställen med mjukare underlag, som mossor eller gräs, kan en också lägga sig ner för att lättare känna på marken menar skogsbadsguiderna. Som skogsbadsguide vill en uppmantra

deltagarna till att våga ta på det mesta - *“det kan vara att stoppa ner händerna i jorden, våga, var nyfiken!”* säger Skogsbadsguide 1. Exempel på saker att uppmärksamma som framkom under intervjuerna är trädens olika temperatur, stammar och strukturer, se Bild 33–35. När träd svajar kan det kännas på huden om en rör vid stammen menar Skogsbadsguide 3. När det gäller det taktila sinnet så är synen ofta dominant menar skogsbadsguiderna, därför kan det vara en fördel att blunda när en tar på saker, så att inte synen tar över, då kan en känna mycket mer. Att röra vid träd, känna på barken eller lägga armarna om det leder dessutom till en reaktion i växten som gör att den utsöndrar fytoncider (Rosén, 2019; Turistrådet Västsverige, 2020).

Tillgänglighetskonsulterna tror att känna på saker i naturen kan vara väldigt givande. Om en person är ovan med att vistas i naturen är detta något nytt och upplevelsen kan bli mycket stark. De intervjuade tillgänglighetskonsulterna upplever känselsinnet som något viktigt för många personer med fysisk funktionsnedsättning. Dels för personer med synnedsättning som ofta använder känseln för att läsa, registrera, och orientera sig i sin omgivning. Men också för personer som använder rullstol,

som kan ha svårt att komma åt saker i naturen och som uppskattar möjligheten att kunna ta på exempelvis en trädstam.

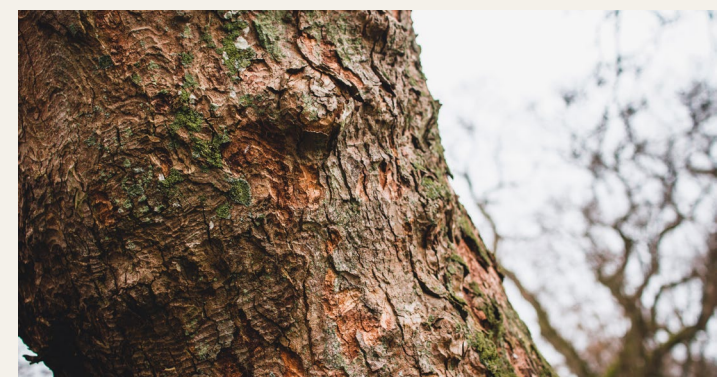
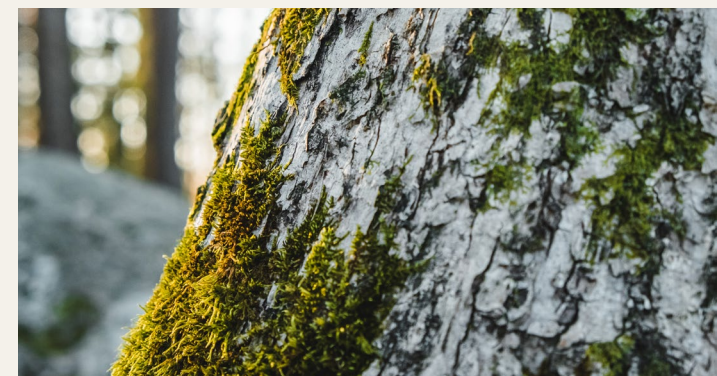


Bild 33, 34 och 35. Oilka strukturer på trädstammar.

3.3.3.1 Hjälpmedel

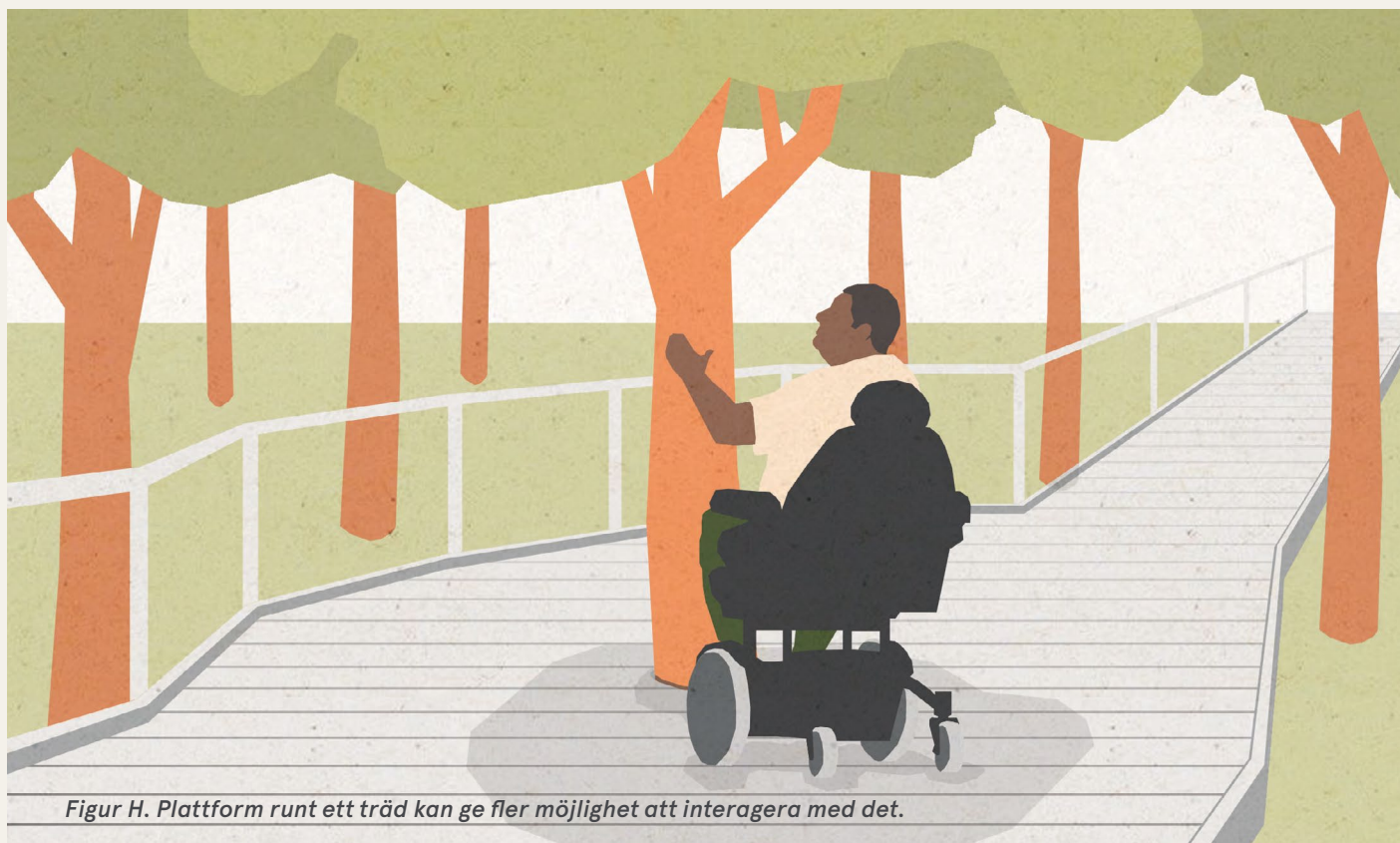
Alla tre tillgänglighetskonsulter är positiva till att skogsbadet uppmuntrar interaktion med naturen men uppmärksammar att vissa personer kan ha svårt att komma åt olika saker. Det kan vara lätt att interagera med det i höjd med sin torso men att nå ned till något i marknivå kan vara problematiskt för personer med rörelsenedsättning. Under intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna resonerades det kring olika lösningar på denna problematik. En var så enkel som att ta hjälp av någon annan som kan nå marken och räkka saker till personen med rörelsenedsättning. Denna metoden var också den som lades fram under intervjuerna med skogsbadsguiderna när de bads hitta en lösning på samma problem. En av tillgänglighetskonsulterna anser dock att tvingas ha någon runt sig kan vara störande om en vill skogsbada i avskildhet. Ett annat förslag var att använda en plockare eller griptång och med hjälp av den plocka upp saker i marknivå att dofta, känna och smaka på.

Andra lösningar som framkom under intervjuerna med tillgänglighets-

konsulterna var mer platsspecifika och utgick från att saker behöver vara i rätt höjd för att personer med rörelsenedsättning lätt ska komma åt dem.

Lundell (2005) skriver att det är bäst att ta bort träd som står närmast stigar så att deras rötter inte riskerar att spränga sönder stigens yta och gör den knölig och ojämn. Som svar på det säger

Tillgänglighetskonsult 1 att där kanske inte behöver stå träd nära längs hela gångvägen, men hen anser att något träd borde gå att komma fram till. Tillgänglighetskonsult 3 lyfter fram ett annat sätt att komma nära träd; att bygga en plattform runt om ett uppvuxet träd och på så sätt tillgängliggöra det för nyfikna fingertoppar och näsor, för exempel se Figur H.



Figur H. Plattform runt ett träd kan ge fler möjlighet att interagera med det.

3.3.4 Avslutning (och samling)

Som avslutning på ett skogsbad kan te bryggt på delar av växter eller träd från skogen drickas, det kan vara gjort av exempelvis löv, barr, blommor, bark eller kvistar (Li, 2018), detta nämns även i intervjuerna med skogsbadsguiderna. De intervjuade skogsbadsguiderna nämner att avslutning är en viktig del av skogsbadet och att det kan göras både som grupp eller om en är ute själv. Då får de som vill dela med sig av sina upplevelser och alla kan visa sin tacksamhet för skogen, varandra och stunden i naturen. Av intervjuerna framkom även att en kan samlas kring en brasa och att skogstéet även kan vara annan varm dryck samt kan kompletteras med fika. Genom intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna framkom att tillgängliga rastplatser eller grillplatser kan möjliggöra för personer med fysisk funktionsnedsättning att delta i skogsbadets avslutning.



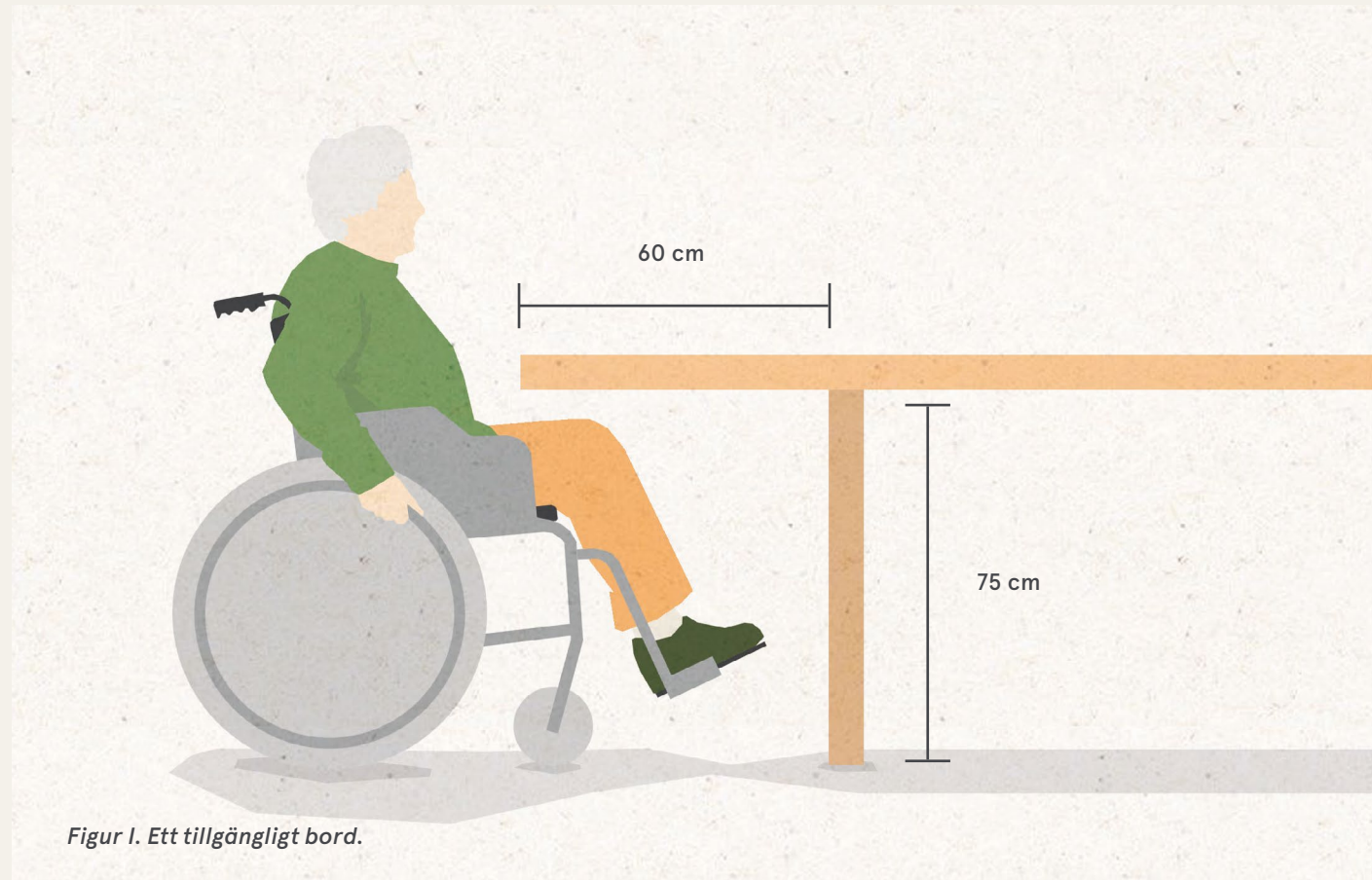
Bild 36. Som avslutning på skogsbadet kan en samlas kring en brasa.

3.3.4.1 Samlings- möjligheter

Att göra det bekvämt för alla genom att anpassa för vissa (Mebus et al., 2013; Rosengren, 2009) kan i dessa fall implementeras genom att anlägga rastplatser med tillgänglighetsanpassade bord och sittplatser så att de som sitter i rullstol kan sitta med. Tillgänglighetskonsult 1 menar att rastbord oftast inte har en tillgänglig utformning som då resulterar i exempelvis att rullstolsbrukare får äta sin matsäck långt ifrån bordet utan att komma åt avställningsytan. Hen säger att det vanligaste felet är att där inte finns någon fri yta under bordet för rullstol och ben. För att tillgängliggöra bordet för personer i rullstol bör bordsskivan skjuta ut minst 60 centimeter från bordsbenen och ha en fri höjd på 75 centimeter så att utomhusrullstolar med armstöd får plats under (Lundell, 2005; Rosengren, 2009). Se Figur 1 som illustrerar detta. Bell (2018b) nämner samma problematik och poängterar dessutom att markytan bör vara jämn och hårdgjord på dessa ställen. Tillgänglighetskonsult 1 menar också att om det finns en grillplats ska det vara möjligt att vara med och grilla även när en sitter i rullstol.

Personer med nedsatt rörelseförmåga har enklare att sätta sig på en sittbänk vid bord om bänken sträcker sig förbi bordets ben (Rosengren, 2009). Lundell (2005) menar dessutom att ett avstånd på 20 centimeter

mellan sittytan och bordsskivan är idealiskt. Hen rekommenderar också att bord- och sittmöbeln bör vara stabila och gärna tunga så att personer med balans- och rörelsesvårigheter kan stödja sig på möbeln.



3.3.5 Utmaningar med tillgängligt skogsbad

3.3.5.1 Klimat

Med Sveriges klimat kan det vara en utmaning att hålla värmen under vinterhalvåret menar skogsbadsguiderna. De nämner att det är viktigt att ha på sig rikligt med kläder och att de stillasittande eller stillastående momenten bör minimeras under riktigt kalla skogsbadsturer. Skogsbadsguide 3 menar även att skogsbadet behöver anpassas efter årstid och väder. Tillgänglighetskonsulterna anser också att det kan vara problematiskt att skogsbada från sen höst till tidig vår då det är svårt att hålla värmen. Tillgänglighetskonsult 1 menar då att väderskydd och möjligheter att komma in och värma sig kan göra att en kan stanna längre. Sonntag-Öström et al. (2015a) observerade även skillnader i välbefinnande under naturbesök mellan årstiderna; under våren blev effekterna större i jämförelse med hösten. De

menar att denna skillnad kan bero på minskat dagsljus, ökad kyla och andra säsongsskillnader som förekommer i den boreala skogen då vintern nalkas (ibid.). Dagsljus och väderförhållanden har också en erkänd påverkan på det mentala välbefinnandet (Molin et al. 1996, Keller et al. 2005, Denissen et al. 2008, Kämpfer & Mutz 2013 se Sonntag-Öström et al. 2015a).

Beroende på plats, tid på året och en själv kan det också vara bra att ta med vissa saker. Både tillgänglighetskonsulter och skogsbadsguider nämner i intervjuerna mygg som ett potentiellt problem under sommaren. Tillgänglighetskonsult 2 nämner också att det på sommaren kan bli väldigt varmt så att det är viktigt med tillgång till vatten. Skogsbadsguiderna ger exempel på att en kan ta med sig sitt- och liggunderlag, varm dryck, myggspray och ett första hjälpen-kit.

3.3.5.2 Underhåll

För att intrycket av ett naturområde ska vara positivt och locka till sig besökare behövs en hög prioritet av förvaltning vid entrézonerna (Schibbye & Saxgård,

2007). För att ett område ska vara tillgängligt för personer med fysisk funktionsnedsättning är detaljer och skötsel mycket viktigt då dessa personer kan ha mycket små marginaler för vad som fungerar och inte (Lundell, 2005). Detta menar vi även kan appliceras på ett naturområde för skogsbad. Tillgänglighetskonsult 1 nämner att om där är mycket sten och rötter handlar det ofta om bristande underhåll, och det kan bli besvärligt och farligt. Därför är det essentiellt med ett kontinuerligt underhåll. En person med nedsatt styrka i armarna kan kanske ta sig över trädrötter som är 1 cm höga, men får vända om om rötterna istället är 2 cm höga (Lundell, 2005). Om marken sjunker intill en ramp kan det bli svårt att ta sig upp eller ned från den och blir det gropar i marken av tjällossningen kan även det leda till att det blir svårframkomligt. En vattenfåra i vägen efter ett regn kan göra att ett helt område blir otillgängligt eller medföra fall- och skaderisk. Detta är något som skötselpersonal behöver vara införstådda med menar Lundell (2005). Informationstavlor bör även innehålla information om vem en ska vända sig till för att informera om behov av brådskande underhåll och reparation (ibid.).

Vid skogsbad under vintertid kan snö utgöra ett problem för framkomligheten för många personer med fysisk funktionsnedsättning menar tillgänglighetskonsulterna. De anser att skottning av väg eller stig skulle vara en lösning. Lundell (2005) liksom Bell (2018b) menar att grenar som sticker ut vid gångvägar (under nivån 2,2 m) måste trimmas efterhand då de annars kan utgöra hinder och olycksfallsrisk för personer med synskada. Lundell (2005) menar också att det många gånger går att hålla ner kostnaden för underhåll genom att göra rätt materialval och ha bra byggnadsteknik. Om det investeras i att till exempel grundarbetet vid anläggningen av stigar görs ordentligt så ska det inte behövas reparationer lika ofta, istället håller de längre utan extra underhåll (ibid.).



Bild 37. Snö kan göra det svårframkomligt i naturen under vintern.

4 DISKUSSION

Diskussionen består av tre delar; *Metoddiskussion*, *Resultatdiskussion* och *Slutsats*. Här behandlas författarnas egna tankar och funderingar kring tillvägagångssätt samt utmaningar och frågor som resultatet lett till. Avsikten med metod- och resultatdiskussion är att kritiskt granska, diskutera och lyfta metoder och resultat.



4.1 Metod-diskussion

4.1.1 Intervjuer

Valet av intervjuer som metod i detta arbete grundade sig i att vi genom vår litteratursökning fann mycket forskning gällande skogsbadets hälsoeffekter men saknade information om skogsbadets utövande och hur detta kunde kopplas till de dokument kring tillgänglighetsanpassning av naturmiljöer som vi funnit. Genom intervjuerna fick vi ta del av olika personers perspektiv och tankar kring skogsbadandet och dess möjligheter och begränsningar gällande tillgänglighetsanpassning.

En större mängd intervjuer hade kunnat leda till ett mer pålitligt resultat. Vi menar dock att med den tiden vi hade till förfogande var det inte ett rimligt tillvägagångssätt. Det intervjuformat vi valt, med öppna frågor, menar vi gav mycket personlig och detaljerad information som kunde inkluderas i arbetet.

4.1.1.1 Intervjudeltagare

Trots att tillgänglighetskonsulterna valdes ut i egenskap av konsult och inte i egenskap av deras fysiska funktionshinder såg vi en tendens att intervjufrågorna besvarades utifrån den egna upplevelsen istället för med ett objektivt synsätt på tillgänglighet. Detta då vi också upplevde att den tillgänglighetskonsult som inte hade några fysiska funktionshinder svarade på frågorna med ett bredare perspektiv, och utifrån flera personers erfarenheter. En lösning på detta hade antingen kunnat vara att formulera om intervjufrågorna så att de blev mer opersonliga eller att intervjua tillgänglighetskonsulter som inte har någon fysisk funktionsnedsättning.

En känsla vi fick efter att intervjuerna genomförts var att svaren på frågorna vi ställt till skogsbadsguiderna var mycket mer utvecklade och kom med mer information som var användbar i arbetet. När vi reflekterat över detta har vi kommit fram till att det förmodligen berodde på att skogsbadsintervjuerna gjordes mycket tidigare under processen då vi inte hunnit lägga ner lika mycket tid på inläsning jämfört med tillfällena för

tillgänglighetsintervjuerna då vi hunnit samlas på oss mycket mer kunskap. Dessutom är tillgänglighet ett ämne som behandlats under vår utbildning, i motsats till skogsbad. Därför ansåg vi att intervjuerna med skogsbadsguiderna till viss del kändes mer informativa än de med tillgänglighetskonsulterna. Vid bearbetningen av materialet fann vi dock att svaren från tillgänglighetskonsulterna var till lika stor nytta som skogsbadsguidernas svar.

4.1.1.2 Utförande och bearbetning

Tanken med att använda en standardiserad intervju med samma frågor till alla deltagare var att vi då lätt skulle kunna jämföra svaren och urskilja likheter och skillnader. Dock gjorde de öppna och neutrala frågorna att de tolkades lite olika av deltagarna och att samma åsikter och tankar kunde komma upp under olika delar och frågor. Detta gjorde att bearbetningen av materialet kanske tog längre tid och krävde mer arbete än om frågorna hade varit mindre öppna. Trots det upplever vi att materialet som samlades in under intervjuerna var omfattande och mångsidigt tack vare frågornas öppenhet.

4.1.1.3 Redovisning

Varför vi valde att redovisa resultatet av litteratur- och dokumentinsamlingen och intervjuerna tillsammans beror på att vi anser att de har såpass mycket med varandra att göra och att stora delar av det intervjudeltagarna förmedlade var möjligt att motivera ytterligare med hjälp av litteratur. Om resultaten för de olika metoderna hade delats upp tror vi att det skulle blivit många upprepningar och sämre i flöde i texten. Dock kan redovisningen ha upplevts mer transparent om resultaten delats upp på det sättet, men vi anser att referaten trots allt är tydliga.

4.1.2 Betydande källor

Förutom svaren från intervjuerna har två källor använts frekvent i vårt arbete; Qing Lis bok *Shinrin-Yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi* (2018) samt Ylva Lundells rapport *Tillgång till naturen för människor med funktionshinder* (2005). Genom Lis forskning, engagemang och betydelse för den japanska Shinrin-Yokurörelsen

kändes källan både pålitlig, grundläggande och informativ. Dock lyfter Li (2018) ingen problematik gällande utövandet av skogsbad utan menar enbart att en ska skogsbada utefter sin egen förmåga. Det uppfattar vi som en ödmjuk inställning samtidigt som vi anser att det är ett lättvindigt svar på ett komplext problem. Ett exempel är bristen på lösningar för personer som inte har möjlighet att komma nära komponenter i naturmiljöer. Det exemplet kanske vi uppfattar extra tydligt i och med detta arbete som tar upp just de aspekterna samt att vi i egenskap av landskapsarkitektstudenter har fokus på det fysiska miljön. Li (2018) förmedlar bilden av att en tillgänglig park eller ett ensamt träd lämpar sig som skogsbadsplats, men skriver också om vikten av faktorer som i de flesta fall enbart förekommer i skogar vilket får oss att dra slutsatsen att ett ensamt träd inte fyller samma funktion som skogen vilket i sin tur motiverar tillgänglighetsanpassning av skogsmiljöer.

Lundell (2005) har skrivit en mycket omfattande rapport om saker att ta i beaktande gällande tillgänglighet i naturmiljö, vi uppfattar den som både informativ och pedagogisk. Det är dock flertalet gånger som texten innehåller

påståenden utan att ge förklaringar till varför dessa delar presenteras som fakta. Likväl finner vi inte dennes påståenden nödvändigtvis felaktiga, vår anmärkning gäller enbart bristen på förklaringar.



Bild 39. Ännu ett exempel på fraktalmönster.

4.2 Resultat-diskussion

4.2.1 Balans mellan naturupplevelse och tillgänglighet

4.2.1.1 Störningar i skogsbadet

Att tillgänglighetsanpassade naturmiljöer ofta är populära (Schibbye & Saxgård, 2007) bådär gott för möjligheten att motivera skötsel och underhåll, vilket både Lundell (2005) och de intervjuade tillgänglighetskonsulterna anser är en viktig del för att upprätthålla tillgängligheten. Dock väcker det funderingar kring hur ett ökat antal besökare påverkar upplevelsen av skogsbadet. Genom intervjuerna med skogsbadsguiderna och litteraturinsamling gällande utövandet av skogsbad framkommer att tystnad, ro och avskildhet är viktiga faktorer för att tillgodose sig ett skogsbad.

Både skogsbadsguiderna och tillgänglighetskonsulterna menade att det är fördelaktigt om skogsbadplatserna är belägna nära en stad och/eller är tillgängliga med kollektivtrafik. Detta påvisar vikten av naturområden i dessa strategiska lägen. Risken är dock, som skogsbadsguiderna nämnde, att tystnaden ofta inte blir lika påtaglig i en stadsnära skog, då staden och trafikens buller har större chans att nå dit. Denna problematik upplever vi är svår att komma ifrån. Kanske kan något slags bullerskydd ge goda resultat? Men bullerskyddet kanske också kan utgöra en barriär och göra området svårtillgängligt?

I beskrivningen av skogsbadsutövandet presenteras rekommendationer om att mobiltelefoner ska lämnas hemma eller stängas av under ett skogsbad (Turistrådet Västsverige, 2020; Rosén, 2019; Li 2018). Dock framkom det under intervjuerna med tillgänglighetskonsulterna att mobiltelefoner kan vara en trygghet för många. De kan vara avgörande för om människor vågar ta sig ut eller inte, särskilt för de med fysisk funktionsnedsättning som till exempel kan ha behov av att ringa färdtjänst för att ta sig därifrån.

4.2.1.2 Vild eller tillrättalagd?

Att tillgänglighetsanpassa naturmiljöer innebär ofta att tumma på den vilda karaktären av natur som uppskattas av många, även personer med fysisk funktionsnedsättning (Schibbye & Saxgård, 2007). Kan tillgänglighetsanpassningar göras naturlika och neutrala? Försvinner den vilda känslan om tillgänglighetsanpassningar införs? Eller kommer de istället prioriteras bort vilket i så fall går ut över personer med fysisk funktionsnedsättning? Finns det en gräns på hur många skyltar eller vägvisare det kan vara i ett område innan det känns rörigt eller onaturligt? Vilken information ska då prioriteras? Kommer orienteringen i området bli otydlig och göra att skogsbadsupplevelsen känns otrygg? Konsten att balansera mellan ett väl anpassat och tillgängligt naturområde och upplevelser av "äkta" och "vild" natur ser vi som en komplex utmaning där många anpassningar lär behöva platsspecifika lösningar som utarbetas från fall till fall.

4.2.1.3 Förpassad till stigen

En skogsbadstur ska vara intuitiv (Li, 2018; Rosén, 2019; Turistrådet Västsverige, 2020) och utformas efter ens personliga tycke och smak. För personer med fysisk funktionsnedsättning kan möjligheten att ströva fritt, följa sina ingivelser och ta sig fram i skogen utan en tillgänglighetsanpassad stig många gånger vara mycket problematiskt. Utifrån de studier av litteratur som gjorts har ingen uppenbar



Bild 40. För en person med fysisk funktionsnedsättning kan det vara svårt att ta sig fram utan en stig.

lösning uppdragats och frågan om ett skogsbad för bland annat syn- och rörelsenedsatta personer utan bundenhet till en stig är fortsatt obesvarad.

Vi anser också att stigar som uppfyller behovet att interagera med naturen är extra viktigt då sinnesupplevelserna är essentiella inom skogsbadet. Att Lundell (2005) rekommenderar att ta bort träd som står nära vägen eftersom deras rötter kan tränga upp ur marken och göra vägen otillgänglig är ett exempel på hur personer med fysisk funktionsnedsättning ofta har svårt att nå fram till, och känna på trädstammar. Att bygga trädäck med ramper skulle kunna vara en lösning på detta. Men om trädäcken bara finns på några ställen kan trädskramning då ske intuitivt?

Vi tror även att Schibbye och Saxgårds (2007) förslag om en ramp eller plattform som går upp mellan träden eller längs en bergvägg skulle öka möjligheten att interagera med naturen genom att känna, lukta och titta nära på mossor, löv och andra växter.

Tillgänglighetskonsult 1 föreslog utplacering av en brits för att möjliggöra för personer med rullstol

att lägga sig ner i naturen. Detta tror vi kan vara en del i arbetet att förhöja skogsbadsupplevelsen. Oklart är fortsatt om detta kan det göras på ett sätt så känslan är liknande eller likvärdig med att ligga på marken.

4.2.2 Olika förmågor

Tillgänglighetskonsulterna poängterade upprepade gånger genom intervjuerna att personer med fysisk funktionsnedsättning inte är en homogen grupp utan alla besitter individuella förmågor att ta sig an den fysiska miljön. De rekommendationer för tillgänglighetsanpassning som redovisas i arbetet kanske därför inte är nödvändiga för alla i, till synes, samma situation. Några behöver eventuellt enbart en del av åtgärderna, till exempel klarar kanske vissa en brantare sluttning än den rekommenderade men har behov av att underlaget är jämnt. Med detta vill vi trycka på att det är bättre att tillgänglighetsanpassa i mindre omfattning för att ge några fler möjlighet att använda området, än att inte göra någonting alls.

4.3 Slutsats

Detta arbete har lyft övergripande aspekter av skogsbadsutövandet som genom litteraturinsamling och intervjuer har uppfattats som väsentliga samt redogjort för olika fördelaktiga platskvalitéer för skogsbadsutövande. Arbetet har också tagit upp de förutsättningar som ansetts mest avgörande för att personer med fysisk funktionsnedsättning ska ha möjlighet att utöva skogsbad. Dessutom har olika förslag presenterats på vad som bör beaktas då en naturmiljö tillgänglighetsanpassas samt hur den kan utformas för att personer med fysisk funktionsnedsättning ska få en positiv skogsbadsupplevelse. De rekommendationer som presenterats behandlar främst de fysiska aspekter som är viktiga för ett tillgängligt skogsbad. Det handlar bland annat om möjligheten att planera sitt besök i förväg, att det finns tillgänglig information, att kunna ta sig fram och orientera sig längs stigar, möjlighet till vila och interaktion med naturen samt att kunna använda toalett på plats.

I dagens stressade samhälle tror vi att naturens läkande och lugnande kraft

med fördel kan användas för att få en friskare befolkning och att skogsbad kan vara ett verktyg i det arbetet. Alla har dock inte samma förutsättningar att komma ut och röra sig i skogen. Därför menar vi att tillgänglighetsanpassat skogsbad kan ge fler möjlighet att skapa relationer till naturen. Ett tillgänglighetsanpassat skogsbadsområde kan dock komma att kräva en del skötsel för att det ska hållas tillgängligt. Vi menar emellertid att ett naturområde som är tillgänglighetsanpassat gör att ett ökat antal människor får tillgång till rekreation vilket leder till att fler får en förbättrad hälsa.

Detta arbete har visat att det definitivt är möjligt att tillgänglighetsanpassa naturmiljöer för att göra skogsbad mer lättillgängligt och värdefullt för personer med fysisk funktionsnedsättning. Att uppfylla allas krav på den fysiska miljön kan ses som en omöjlig uppgift, särskilt då upplevelsen av platsen som naturlig är av så stor vikt, men med aktsamhet, omsorg och planerande ser vi stor potential i skogsbad för fler.

Bild 41. Fler får förbättrad hälsa genom tillgänglig natur och skogsbad.



5 REFERENSER



Bild 42.

5.1 Publicerat material

- 1177 Vårdguiden (2013). *Funktionsnedsättning*. Tillgänglig: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/vard-och-stod-for-barn/funktionsnedsattning-hos-barn/funktionsnedsattning/> [2020-03-02]
- 1177 Vårdguiden (2019). *Nedsatt hörsel*. Tillgänglig: <https://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/ogon-oron-nasa-och-hals/horsel/nedsatt-horsel/> [2020-04-29]
- Berman, M. G., Kross, E., Krpan, K. M., Askren, M. K., Burson, A., Deldin, P. J., . . . Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*, 140(3), 300–305. doi:10.1016/j.jad.2012.03.012
- Bertram, U. & Eklind, B. (2008). *De funktionsnedsattas ekonomiska förhållanden*. Stockholm: Socialdepartementet. Ds 2008:78. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/49bbbf/contentassets/5cca65c4a16c468ba9edb5b58fcc7448/de-funktionsnedsattas-ekonomiska-forhallanden-ds-200878> [2020-04-29]
- BFS 2011:5 ALM 2. *Boverkets föreskrifter och allmänna råd om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader*. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: <https://rinfo.boverket.se/ALM/PDF/BFS2011-5-ALM2.pdf> [2020-03-02]
- Boman, M., Lindhagen, A., Sandberg, M. & Henningson, S. (2013). Tätortsnära friluftsliv. I: Fredman, P., Stenseke, M., Sandell, K. & Mossing, A. (red.), *Friluftsliv i förändring: Resultat från ett forskningsprogram*. Naturvårdsverket. (Rapport nr 27). Tillgänglig: https://www.researchgate.net/profile/Mattias_Boman/publication/268208551_Friluftslivet_i_samhallsekonomin/links/5463d0dc0cf2c0c6aec4f945/Friluftslivet-i-samhaellsekonomin.pdf#page=133 [2020-04-29]
- Boverket (2019). *Tillgänglighet*. Tillgänglig: <https://www.boverket.se/sv/byggande/tillganglighet--bostadsutformning/tillganglighet/> [2020-04-29]
- Boverket (2018). *Boverkets byggregler, BBR, BFS 2011:6 med ändringar till och med 2018:4 (BBR 26)*. Karlskrona: Boverket. Tillgänglig: https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2018/bbr-2018_konsoliderad-version.pdf [2020-05-02]
- Boverket (2008). *Removal of easily eliminated obstacles BFS 2003:19 / HIN 1*. Boverket. Tillgänglig: https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2008/hin1_removal_of_easily_eliminated_obstacles_bfs_2003_19.pdf [2020-04-29]
- Collins, D. (2016). Shinrin Yoku – Just What the Doctor Ordered. *The Forestry Chronicle*, 92(04), 512–516. doi:10.5558/tfc2016-087
- Folkhälsomyndigheten (2015). *Sämre hälsa hos personer med funktionsnedsättning*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2015/mars/samre-halsa-hos-personer-med-funktionsnedsattning/>

- Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsodata - Stressad (självrappporterat) efter kön, region och år*. Andel (procent). Folkhälsomyndigheten: Nationella folkhälsoenkäten. Tillgänglig: http://fohm-app.folkhalsomyndigheten.se/Folkhalsodata/pxweb/sv/A_Folkhalsodata/A_Folkhalsodata__8_Sjukvard__aHalsoutfall/stress.px/ [2020-05-06]
- Funktek (2020). *Ordlista*. Tillgänglig: <http://www.funktek.se/ordlista/> [2020-03-02]
- Funktionsrätt Sverige (2018). *Om oss*. Tillgänglig: <https://funktionsratt.se/om-funktionsratt-sverige/> [2020-03-03]
- Funktionsrätt Sverige (2020). *Tillgänglighet*. Tillgänglig: <https://guide.funktionsrattskonventionen.se/hur-du-anvander-konventionen/tillganglighet/> [2020-03-02]
- Gehl, J. (2011). *Life Between Buildings: Using Public Space*. Washington: Island Press.
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), 851. doi:10.3390/ijerph14080851
- Hendricks, P. S. (2018). Awe: a putative mechanism underlying the effects of classic psychedelic-assisted psychotherapy. *International Review of Psychiatry*, vol. 30:4, ss. 331-342. DOI: 10.1080/09540261.2018.1474185
- Hägerhäll, C. M. (2005). Naturen i landskapsupplevelsen och landskapsupplevelsens natur. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.), *Svensk miljöpsykologi*. 1:2. uppl. Lund: Studentlitteratur, ss. 209-226. ISBN 978-91-44-03424-9.
- Iwarsson, S. & Ståhl, A. (2003) Accessibility, usability and universal design—positioning and definition of concepts describing person–environment relationships. *Disability and Rehabilitation*, vol. 25:2, ss. 57-66, DOI: 10.1080/dre.25.2.57.66
- James, L., Shing, J., Mortenson, W. B., Mattie, J., & Borisoff, J. (2017). Experiences with and perceptions of an adaptive hiking program. *Disability and Rehabilitation*, 40(13), 1584-1590. doi:10.1080/09638288.2017.1302006
- Joye, Y. & van den Berg, A. E. (2013). Restorative environments. I: Steg, L., van den Berg, A. E. & de Groot, J. I. M. (red.), *Environmental Psychology: An Introduction*. British Psychological Society and John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-0-470-97638-8, ss. 57-66. Tillgänglig: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/detail.action?docID=888149> [2020-04-29]
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol. 16, ss. 169-182. Tillgänglig: <http://willsull.net/resources/KaplanS1995.pdf> [2020-05-02]
- Kindwall, K. (2016). *Rörelsenedsättning*. Region Stockholm: Habilitering & Hälsa. Tillgänglig: <http://habilitering.se/funktionsnedsattningar/rorelsenedsattning> [2020-04-29]
- Klein, M. (2017). *Begreppet "Funktionsrätt" - analys av intressepolitiska möjligheter med lanseringen av ett nytt begrepp i svenska språket*. Funktionsrätt Sverige. Tillgänglig: http://funktionsratt.se/hemsida.eu/wp-content/uploads/2017/01/Om_begreppet_funktionsratt.pdf [2020-03-02]

- Kågström, M. (2019). *Så mycket upplevelse med så enkla medel! – dokumentation och reflektion från två seminarier om naturvägledning, naturupplevelser och hälsa*. Uppsala: Sveriges lantbruksuniversitet (SLU Framtidens djur, natur och hälsa, rapport nr 2). Tillgänglig: https://pub.epsilon.slu.se/16727/7/kagstrom_m_200303.pdf [2020-04-16]
- Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2012). Nature Therapy and Preventive Medicine. I: Maddock, J. (red.), *Public health: Social and behavioral health*. InTech, ss. 325-350. ISBN: 978-953-51-0620-3. Tillgänglig: https://books.google.se/books?hl=sv&lr=&id=ocqgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA325&dq=public+health+social+and+behavioral+health+nature+therapy+and+preventivemedicine&ots=-yhWJnfZ--&sig=S-ZNNvxM5nYTxioxzspjTGPQolQ&redir_esc=y#v=onepage&q=public%20health%20social%20and%20behavioral%20health%20nature%20therapy%20and%20preventivemedicine&f=false [2020-03-02]
- Li, Q. (2018). *Shinrin-Yoku: bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*. Stockholm: Mima Förlag.
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Li, Y.J., Wakayama, Y., Kawada, T., Ohira, T., Takayama, N., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2008). A Forest Bathing Trip Increases Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins In Female Subjects. *Journal of Biological Regulators & Homeostatic Agents*, vol. 22 (1), ss. 45-55. Tillgänglig: https://healinggardensupport.org/wp-content/uploads/2017/01/forest_bathing_tripfemale_subjects_2008.pdf [2020-02-28]
- Loidl, H. & Bernard, S. (2014). *Opening Spaces*. Basel: Birkhäuser Verlag. ISBN 978-3-03821-487-8.
- Lundell, Y. (2005). *Tillgång till naturen för människor med funktionshinder*. Jönköping: Skogsstyrelsen. (Rapport, 2005:2). ISSN 1100-0295. BEST NR 1694. Tillgänglig: <https://pub.epsilon.slu.se/4620/1/1694.pdf> [2020-03-02]
- Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S. & Spreeuwenberg, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health*, vol. 60, ss. 589. Tillgänglig: <https://jech.bmj.com/content/jech/60/7/587.full.pdf> [2020-04-29]
- Martyn, P., & Brymer, E. (2014). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1436-1445. doi:10.1177/1359105314555169
- Mathers, C. D., & Loncar, D. (2006). Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030. *PLoS Medicine*, 3(11). doi:10.1371/journal.pmed.0030442
- McAvoy, L., Holman, T., Goldenberg, M. & Klenosky, D. (2006). Wilderness and Persons with Disabilities Transferring the Benefits to Everyday Life. *International Journal of Wilderness*, vol. 12(2), ss. 23-35. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/50232789_Wilderness_and_Persons_with_Disabilities [2020-03-02]
- McNamara, C. (2009). General guidelines for conducting interviews. *Free Management Library*. [Forum] 11 januari. Tillgänglig: <https://managementhelp.org/businessresearch/interviews.htm> [2020-04-29]

- Mebus, F., Lindman J., Näsström, C., Wahldén, M., Wiberg, K. & Mattisson, M. (2013). *Tillgängliga natur- och kulturområden – En handbok för planering och genomförande av tillgänglighetsåtgärder i skyddade utomhusmiljöer*. Bromma: Naturvårdsverket. (Riksantikvarieämbetet och Naturvårdsverket Rapport 6562). Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/6400/978-91-620-6562-1.pdf?pid=8057> [2020-03-02]
- Miljödepartementet (2009). *Framtidens friluftsliv*. Visby: Sveriges Regering. (Regeringens proposition 2009/10:238). Tillgänglig: <https://data.riksdagen.se/fil/2F3B41B6-E589-47D6-B1C0-CB53FE9582A4> [2020-04-29]
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., . . . Shirakawa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, 121(1), 54-63. doi:10.1016/j.puhe.2006.05.024
- Murata, T., Takahashi, T., Hamada, T., Omori, M., Kosaka, H., Yoshida, H., & Wada, Y. (2004). Individual Trait Anxiety Levels Characterizing the Properties of Zen Meditation. *Neropsychobiology*, 50(2), 189-194. doi:10.1159/000079113
- Myndigheten för delaktighet (2017). *FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. [Affisch]. Myndigheten för delaktighet. Tillgänglig: <http://www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/informationsmaterial/2017/2017-5-fn-konvention-crpd-affisch-svensk.pdf> [2020-02-04]
- Myndigheten för delaktighet (2020). *Delaktighet och tillgänglighet*. Tillgänglig: <https://www.mfd.se/verktyg/metodstod/metodstod-for-strategi/utgangspunkter-for-arbete/delaktighet-och-tillganglighet/> [2020-03-02]
- Nationalencyklopedin (2020a). *Nationalencyklopedin: autonoma nervsystemet*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/autonoma-nervsystemet> [2020-04-29]
- Nationalencyklopedin (2020b). *Nationalencyklopedin: barrskogszonen*. Tillgänglig: <https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/barrskogszonen> [2020-05-08]
- Nationalencyklopedin (2020c) *Nationalencyklopedin: tätort*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/tatort> [2020-04-29]
- Nationalencyklopedin (2020d) *Nationalencyklopedin: sinnesorgan*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/enkel/sinnesorgan> [2020-04-29]
- Nationalencyklopedin (2020e) *Nationalencyklopedin: sinne*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sinne> [2020-04-29]
- Nationalencyklopedin (2020f) *Nationalencyklopedin: synaps*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/synaps> [2020-04-29]
- Nationalencyklopedin (2020g) *Nationalencyklopedin: serotonin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/serotonin> [2020-04-29]

- Naturvårdsverket (2015). *Friluftsliv för alla - Uppföljning av de tio målen för friluftslivspolitikerna*. Bromma: Naturvårdsverket. (Rapport 6700). ISBN 978-91-620-6700-7. ISSN 0282-7298. Tillgänglig: <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6700-7.pdf?pid=16863> [2020-03-02]
- Nordlund-Spiby, R. (2018). Om att använda rätt begrepp – funktionshinder, funktionsnedsättning eller funktionsvariation? *THL-blogg*. [Blogg]. 18 januari. Tillgänglig: <https://blogi.thl.fi/sv/om-att-anvanda-ratt-begrepp-funktionshinder-funktionsnedsattning-eller-funktionsvariation/> [2020-03-02]
- Oishi, Y., Kanehama, S., Hibi, S. & Taguchi, H. (2003). Comparison of Forest Image and Mood Psychological Examination in a Forest Environment Using Profile of Mood States and Semantic Differential Method. *Journal of the Japanese Forestry Society*, vol. 85(1), ss. 70-77 doi: 10.11519/jjfs1953.85.1_70
- Permer, K. (1989). Perceptionspsykologi. I: Permer, K. & Permer, G. (red). *Psykologi - en grundbok*, Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-24941-1.
- Rosén, B. (2019). Nybörjarens guide till skogsbad. *Utemaningen.se*. [Blogg]. 5 mars. Tillgänglig: <https://utemaningen.se/nyborjarens-guide-till-skogsbad/> [2020-02-28]
- Rosengren, M. (2009). *Tillgänglighet till naturreservat för personer med funktionsnedsättning - Riktlinjer och standard för fysisk tillgänglighet*. Länsstyrelsen i Västra Götalands län, Naturvårdsenheten. (Rapport 2009:81). ISSN: 1403-168X. Tillgänglig: <https://www.lansstyrelsen.se/download/18.6ae610001636c9c68e53704b/1529569103290/2009-81.pdf> [2020-03-02]
- Schibbye, B. & Saxgård, T. (2007). *Friluftsanordningar - en vägledning för planering och förvaltning*. Stockholm: Naturvårdsverket. Tillgänglig: <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/620-1257-6.pdf> [2020-04-29]
- SDR (2019a). *Vad innebär det att vara döv?*. Sveriges Dövas Riksförbund. Tillgänglig: <https://www.sdr.org/component/k2/item/318> [2020-04-29]
- SDR (2019b). *Hur många döva finns det?*. Sveriges Dövas Riksförbund. Tillgänglig: <https://www.sdr.org/component/k2/item/319> [2020-04-29]
- Shinrin-yoku Sweden (2020). *Shinrin Yoku*. Tillgänglig: <http://shinrin-yokusweden.se/shinrin-yoku/> [2020-03-02]
- Socialdepartementet (2008). *FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Stockholm: Regeringskansliet (Socialdepartementet, Ds 2008:23) (ISBN 978-91-38-22947-7) (ISSN 0284-6012). Tillgänglig: <https://fn.se/wp-content/uploads/2016/08/Konvention-om-r%C3%A4ttigheter-f%C3%B6r-personer-med-funktionsneds%C3%A4tning.pdf> [2020-05-06]
- Socialstyrelsen (2007). *Socialstyrelsens termbank*. Tillgänglig: <https://termbank.socialstyrelsen.se/#results> [2020-03-02]
- Socialstyrelsen (2018). *Att leva med synnedsättning*. Socialstyrelsen: Kunskapsguiden.se. Tillgänglig: <https://www.kunskapsguiden.se>

- se/funktionshinder/Teman/synnedssattning-och-blindhet/Sidor/Att-leva-med-synnedssattning.aspx [2020-03-02]
- Socialstyrelsen (2019). *Långvarig psykisk ohälsa en utmaning för vården*. Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/langvarig-psykisk-ohalsa-en-utmaning-for-varden/>
- Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 781. doi:10.3390/ijerph13080781
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Järvholm, L. S., Lundell, Y., Brännström, R., & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26(3), 245-256. doi:10.1080/02827581.2011.558521
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Nilsson, L., & Järvholm, L. S. (2015a). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 30(8), 732-748. doi:10.1080/02827581.2015.1046482
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., . . . Dolling, A. (2015b). "Nature's effect on my mind" – Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14(3), 607-614. doi:10.1016/j.ufug.2015.06.002
- Sorsa, R. (2019). *Utvärdering av vård vid depression och ångestsyndrom*. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer – Utvärdering. (ISBN 978-91-7555-495-2) (Artikelnummer 2019-5-12). Tillgänglig: <https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/nationella-riktlinjer/2019-5-12.pdf> [2020-03-02]
- Stockholms Universitet (2020). *Naturen till hjälp för återhämtning*. Stockholms Universitet: Naturvetenskapliga fakulteten. Tillgänglig: https://www.science.su.se/om-oss/nyheter/naturen-till-hj%C3%A4lp-f%C3%B6r-%C3%A5terh%C3%A4mtning-1.486707?fbclid=IwAR1a3EBY52XQchOzRk_Gf1q5Tqp8s5vVxnff_feA0-vxO5p2LR4hbxn10HQ [2020-04-29]
- Stoltz J., (2020). *Perceived Sensory Dimensions: A Human-Centred Approach to Environmental Planning and Design*. Diss. Stockholm University. Tillgänglig: <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1374120/FULLTEXT01.pdf> [2020-04-29]
- Synskadades Riksförbund (2016). *Kontraster*. Tillgänglig: <https://www.srf.nu/leva-med-synnedssattning/att-ha-en-synnedssattning/att-lasa/tydlig-tryckt-text/kontraster/> [2020-05-02]
- Tsunetsugu, Y., Park, B., & Miyazaki, Y. (2009). Trends in research related to "Shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 27-37. doi:10.1007/s12199-009-0091-z
- Turistrådet Västsverige (2020). *Skogsbada*. Tillgänglig: <https://www.vastsverige.com/dalsland/artiklar/skogsbad/> [2020-02-28]

- Turner, D. W. (2010). Qualitative Interview Design: A Practical Guide for Novice Investigators. *The Qualitative Report*, vol. 15(3), ss. 754-760. Tillgänglig: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.674.8927&rep=rep1&type=pdf> [2020-04-29]
- Tveit, M. S., Ode Sang, Å. & Hägerhäll, C. M. (2012). Scenic beauty: Visual landscape assessment and human landscape perception. I: Steg, L., van den Berg, A. E. & de Groot, J. I. M. (red.), *Environmental Psychology: An Introduction*. British Psychological Society and John Wiley & Sons, Ltd. ISBN 978-0-470-97638-8, ss. 37-46. Tillgänglig: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/detail.action?docID=888149> [2020-04-29]
- Utrikesdepartementet (2008). *Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och fakultativt protokoll till konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning*. Stockholm: Utrikesdepartementet. SÖ 2008:26. ISSN 1102-3716. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/sveriges-internationella-overenskommelser/2008/01/so-200826/> [2020-03-02]
- Vetenskapens värld (2019). Frisk av naturen. [TV-program]. Sveriges Television, SVT 1 september.
- Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. ISBN:91-7307-008-4. Tillgänglig: https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf [2020-05-10]
- Wahlström, F. (2016). *Betydelsen av skyddad natur: Människors upplevelse och uppfattning av naturskyddade områden*. Umeå Universitetet. Institutionen för ekologi, miljö och geovetenskap. (Examensarbete i Naturguidning 15hp). Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:942298/FULLTEXT01.pdf> [2020-04-29]
- Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1). doi:10.1186/s12199-019-0822-8
- Wilber, N., Mitra, M., Walker, D. K., & Allen, D. (2002). Disability as a Public Health Issue: Findings and Reflections from the Massachusetts Survey of Secondary Conditions. *The Milbank Quarterly*, 80(2), 393-421. doi:10.1111/1468-0009.00009
- Wilson, J. F., & Christensen, K. M. (2012). The Relationship Between Outdoor Recreation and Depression Among Individuals With Disabilities. *Journal of Leisure Research*, 44(4), 486-506. doi:10.1080/00222216.2012.11950275
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2012). Happiness and Feeling Connected. *Environment and Behavior*, 46(1), 3-23. doi:10.1177/0013916512451901
- Öhlin, B., Nilsson P.M., Nilsson J.A. & Berglund G. (2004). Chronic psychosocial stress predicts long-term cardiovascular morbidity and mortality in middle-aged men. *European Heart Journal*, 25(10), 867-873. doi:10.1016/j.ehj.2004.03.003

5.2 Opublicerat material

Bell, S. (2018a) Project Design for Recreation. Opublicerat manuskript. Department of Landscape Architecture. Tartu: Estonian University of Life Science

Bell, S. (2018b) Planning and Design for Inclusive Access. Opublicerat manuskript. Department of Landscape Architecture. Tartu: Estonian University of Life Science

Bell, S. (2018c) Design of the Visit. Opublicerat manuskript. Department of Landscape Architecture. Tartu: Estonian University of Life Science

6 BILAGOR

Bilaga 1: Intervjudeltagare

Bilaga 2: Intervjuguide skogsbad

Bilaga 3: Intervjuguide tillgänglighet

Bilaga 4: Information till de intervjuade, skogsbad

Bilaga 5: Information till de intervjuade, tillgänglighet



Bild 43.

Intervjudeltagare

Skogsbadsguide 1 är sedan ungefär ett år tillbaka en av de första certifierade skogsbadsguiderna i Europa. Tidigare har hen läst neuropsykologi på universitet och har över 20 års erfarenhet som arbetsterapeut. Hen har utfört skogsbad både enskilt och som guide och har under ungefär ett år guidat både öppna och slutna grupper.

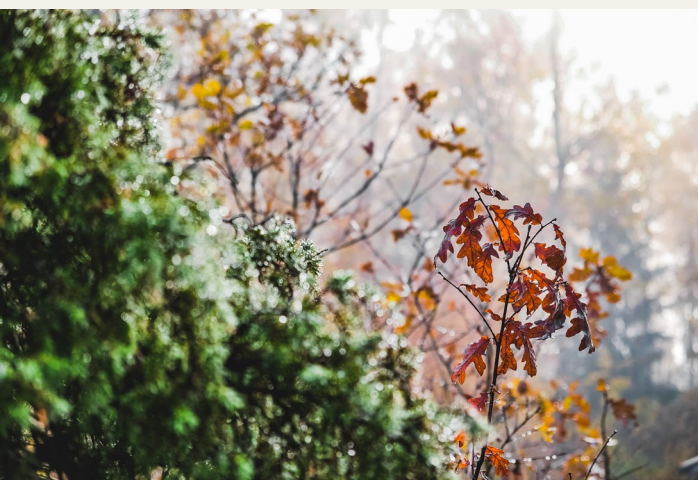
Skogsbadsguide 2 är utbildad naturhälsopedagog sedan 10 år och arbetar med friskvård och hälsa för seniorer. Hen har hållit i skogsbad och utomhusvistelser i grupp, med framförallt äldre människor. Hen har även jobbat inom vård och omsorg av äldre personer, bland annat på äldreboende.

Skogsbadsguide 3 är beteendevetare och har en kandidat i sociologi. Hen arbetar som coach och har utbildat sig inom både gruppcoaching och hälsocoaching. Tidigare har hen också jobbat med personer med funktionsnedsättningar. Hen coachar vanligtvis sina klienter i skogen och under en kortare tid har hen även erbjudit skogsbad med coaching.

Tillgänglighetskonsult 1 har en biologexamen sedan cirka 30 år tillbaka och har jobbat som ekolog och med miljöfrågor. Hen började arbeta med tillgänglighet för mer än 10 år sedan och har blivit utplärd av tillgänglighetsrådgivare, gått på kurser och föreläsningar och har lärt sig mycket praktiskt från vad människor berättat.

Tillgänglighetskonsult 2 är utbildad till skötare, undersköterska och har läst ekonomi på högskola. För drygt 10 år sedan startade hen eget företag och har efter det gått kurser om tillgänglighet, lagkrav och inventerat många vårdcentraler och vandringsleder. Tillgänglighetskonsult 2 har artros vilket hen menar är en fysisk funktionsnedsättning som påverkar vistelsen i naturen och gör det utmanande att gå om det är svår terräng.

Tillgänglighetskonsult 3 sitter i rullstol, är naturguide och arrangerar promenader och event i naturmiljö för människor med funktionsnedsättningar. Hen arbetar sedan två år tillbaka som tillgänglighetskonsult och inventerar för kommuner, länsstyrelser och olika företag. Dessutom föreläser hen om hur det är att vara rullstolsburen och vara ute i naturen.



Intervjuguide, skogsbad

Bakgrund

- Vad har du för utbildning?
- Vad har du för erfarenheter inom terapi och skogsbad i synnerhet?
- Hur länge har du arbetat inom yrkesområdet?

Utförande

- Vad innebär skogsbad för dig?
- Hur utförs vanligtvis ett skogsbad?
- Hur ofta anser du att skogsbad bör utföras?
- Under hur lång tid utför man ett skogsbad?
- När på året utförs skogsbad?
- När på dygnet utförs skogsbad?
- Finns det några hinder för att utföra skogsbad? Vilka i så fall?
- Finns det några saker som du tycker är viktigare än andra att ett skogsbad innehåller? Vilka är de i så fall?
- Finns det någon allmän mall eller ordning gällande skogsbad?
Hur ser den ut i sådana fall?
 - Om inte, hur gillar du, i egenskap av guide, att organisera skogsbadet?

- Vi har förstått att de fem sinnen spelar roll i skogsbad, hur tar det sig uttryck utförandet, anser du?
- Finns det några ljud som är extra viktiga? Vilka i så fall?
- Finns det saker som är extra viktiga att kunna ta på? Vilka i så fall?
- Finns det några dofter som är extra viktiga? Vilka i så fall?
- Finns det något som är extra viktigt att titta på? Vad i så fall?
- Finns det något som många gärna smakar på? Vad i så fall?
- Hur uppfattar du responsen från deltagarna efter ett guidad skogsbad?
 - Finns det något moment som deltagarna tycker särskilt mycket om?
 - Finns det något moment som upplevs problematiskt av deltagarna?
- Finns det något mer du skulle vilja tillägga angående utförandet?

Platsen

- Vad ser du skulle behöva finnas på platsen (egenskaper) för ett lyckat skogsbad?
- Spelar storlek på skogen någon roll? I så fall; på vilket sätt påverkar det?



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

- Spelar det någon roll vilken typ av skog det är? I så fall; vad är det som påverkar?
- Spelar det någon roll vart skogen är belägen? I så fall; vad är det som påverkar?
- Finns det faciliteter, saker på plats eller saker som du tar med dig för att skogsbadet ska kännas lyckat? Vad i så fall?
- Har du några favoritplatser för ditt skogsbad? Kan du beskriva dem?
- Finns det något mer du skulle vilja tillägga angående platsen?

Intresse för skogsbad

- Hur upplever du det allmänna intresset för skogsbad?
- Har intresset för skogsbad förändrats över tid? Hur i så fall?
- Vad är det för personer som söker sig till skogsbad?
- Vad uppfattar du är anledningar till att människor söker sig till skogsbad?

Utförande för personer med fysisk funktionsnedsättning

- Har du upplevt intresse från personer med fysisk funktionsnedsättning?

Om intresse finns;

- Vilken typ av fysisk funktionsnedsättning har personer som du guidat haft?
- Hur har det utförts?
- Vad har du fått för respons från personer med fysisk funktionsnedsättning?
- Vad har fungerat bra?
- Vad har fungerat mindre bra?

Om inte;

- Hur tror du att det skulle fungera?

- Tror du att något skulle behöva förändras i utförandet för att förenkla för personer med fysisk funktionsnedsättning att delta? Vad i så fall?
- Tror du att något skulle behöva förändras i skogsbadsmiljön för att förenkla för personer med fysisk funktionsnedsättning att delta? Vad i så fall?
- Finns det något mer du skulle vilja tillägga angående detta?



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

Intervjuguide, tillgänglighet

Bakgrund

- Vad har du för utbildning?
- Vad har du för erfarenheter inom tillgänglighet och tillgänglighet i naturmiljöer i synnerhet?
- Hur länge har du arbetat inom yrkesområdet?
- Har du någon fysisk funktionsnedsättning? I så fall; hur tar den sig uttryck?
- Vad vet du om skogsbad?/Vad är dina erfarenheter av skogsbad?

Intresse för rekreation i naturmiljöer

- Hur upplever du intresset för rekreation i naturmiljöer hos personer med fysisk funktionsnedsättning?
- Vad är din upplevelse av vilka personer som söker sig till naturmiljöer för rekreation?
- Vad upplever du är anledningar till att människor söker sig till rekreation i naturmiljöer?

Allmänt om tillgänglighet i naturmiljö

- Har personer med fysisk funktionsnedsättning några särskilda behov när de vistas i naturmiljöer? I så fall; vad?
 - Vad kan personer med fysisk funktionsnedsättning ha för

behov gällande estetiska värden i naturmiljöer?

- Vad kan personer med fysisk funktionsnedsättning ha för behov av återhämtning i naturmiljöer?
- Vad kan personer med fysisk funktionsnedsättning ha för behov gällande upplevelser i naturmiljöer?
- Vad kan personer med fysisk funktionsnedsättning ha för behov gällande interaktion med naturmiljöer?
- Vad kan personer med fysisk funktionsnedsättning ha för behov gällande framkomlighet i naturmiljöer?
- Vad finns de för funktionshinder som är återkommande/vanliga i naturmiljöer?
- Har du några favoritplatser som är tillgängliga naturmiljöer? Kan du beskriva dem/ge exempel?

Skogsbadsutövande utifrån ett tillgänglighetsperspektiv

- Hur ser du på möjligheten att en person med fysisk funktionsnedsättning skulle kunna skogsbada?
 - Vad tror du skulle fungera bra?
 - Vad tror du skulle fungera mindre bra?
- Tror du att något skulle behöva förändras i utövandet för att förenkla för personer med fysisk funktionsnedsättning? Vad i så fall?



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

(Bilaga 3, forts.)

Användandet av sinnen

- Under ett skogsbad är det fördelaktigt att använda alla sinnen för att komma i kontakt med naturen. Hur skulle detta kunna se ut från ett tillgänglighetsperspektiv?
- Hur tror du att lyssna på naturljud skulle fungera? Exempelvis vindens sus i träden, fågelläten eller en porlande bäck.
 - Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Hur tror du att det skulle fungera att ta på saker i naturen, så som trädstammar, mossor eller blad?
 - Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Hur tror du att det skulle fungera att andas in skogsluft och dofta på saker i naturen? T.ex. jord, murkna pinnar, barr eller blommor.
 - Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
- Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Hur tror du att det skulle fungera att smaka på saker i naturen? Såsom bär, frukter, barr och örter?
 - Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Vad kan det finnas för upplevelser som är viktigare för personer med fysisk funktionsnedsättning att erfara än för personer utan fysisk funktionsnedsättning?



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

När och var

- Det finns rekommendationer om att skogsbad bör utövas under minst 2 timmar. Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Det finns rekommendationer om att en skogsbadstur bör vara 2-5km lång. Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Skogsbad kan utföras när som helst på året. Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Skogsbad kan utföras under olika tider på dygnet. Ser du några problem eller möjligheter med det? Vad i så fall?
 - Om där finns problem; Ser du någon lösning på det/dem? Hur kan det se ut?
- Finns det något mer du skulle vilja tillägga angående utförandet?

Platsen för skogsbad

- Vad ser du att platsen behöver ha för egenskaper för det ska bli ett lyckat skogsbad för personer med funktionsnedsättning?
- Tror du att något skulle behöva förändras i naturmiljön för att förenkla utövandet av skogsbad för personer med fysisk funktionsnedsättning? Vad i så fall?
- Spelar det någon roll för framkomligheten vilken typ av skog det är? I så fall; vad är det som påverkar?
- Spelar det någon roll vart skogen är belägen? I så fall; vad är det som påverkar?
- Finns det faciliteter eller saker på plats som du ser skulle underlätta utövandet av skogsbad för personer med fysisk funktionsnedsättning? Vad i så fall?
- Finns det saker att ta med sig som du ser skulle underlätta utövandet av skogsbad för personer med fysisk funktionsnedsättning? Vad i så fall?
- Har du tips på platser som kan ha potential för tillgängligt skogsbad?
- Finns det något mer du skulle vilja tillägga angående platsen för tillgängligt skogsbad?



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

Information till intervjudeltagare, i samband med examensarbete

Syftet med intervjun är att samla information om hur skogsbad utförs, platsen för skogsbadets utförande, hur intresset för skogsbad ser ut och möjligheten för personer med fysisk funktionsnedsättning att utföra skogsbad. Intervjun ingår i en studie som undersöker hur skogsbad kan tillgängliggöras för fler.

Intervjun spelas in och den insamlade informationen kommer bearbetas och ingå i studien. Deltagaren kommer att vara anonym i arbetet och refereras till som skogsbadsguide. Intervjun är frivillig och deltagare kan, när de vill, avbryta sin medverkan i studien utan att ange orsak.

Studien ingår i ett examensarbete för master i landskapsarkitektur vid SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet.

Studenter:

Elin Svensson
ensv0004@stud.slu.se
07X-XXX XX XX

Tuva Hardorp
tuha0001@stud.slu.se
07X-XXX XX XX

Handledare:

Nina Oher
nina.ohher@slu.se

Biträdande handledare:

Anna Bengtsson
anna.bengtsson@slu.se



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se

Information till intervjudeltagare, i samband med examensarbete

Syftet med intervjun är att samla information om hur intresset för rekreation i naturmiljö ser ut hos personer med fysisk funktionsnedsättning, vilka behov personer med fysisk funktionsnedsättning kan ha vid vistelse i naturmiljö, hur skogsbad kan utövas av personer med fysisk funktionsnedsättning samt hur platsen för tillgängligt skogsbad kan se ut. Intervjun ingår i en studie som undersöker hur skogsbad kan tillgängliggöras för fler.

Intervjun spelas in och den insamlade informationen kommer bearbetas och ingå i studien. Deltagaren kommer att vara anonym i arbetet och refereras till som sin arbetstitel. Intervjun är frivillig och deltagare kan, när de vill, avbryta sin medverkan i studien utan att ange orsak.

Studien ingår i ett examensarbete för master i landskapsarkitektur vid SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet.

Studenter:

Elin Svensson
ensv0004@stud.slu.se
07X-XXX XX XX

Tuva Hardorp
tuha0001@stud.slu.se
07X-XXX XX XX

Handledare:

Nina Oher
nina.ohher@slu.se

Biträdande handledare:

Anna Bengtsson
anna.bengtsson@slu.se



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds-
och växtproduktionsvetenskap

SLU Alnarp, Box 52, 230 53 Alnarp, Sweden
Org nr: 202100-2817
www.slu.se

tel: 040-41 50 00
info@slu.se