

# **Naturen som källa till välbefinnande**

**En kvalitativ studie om ungdomars upplevelser av friluftsliv  
under det tionde skolåret**

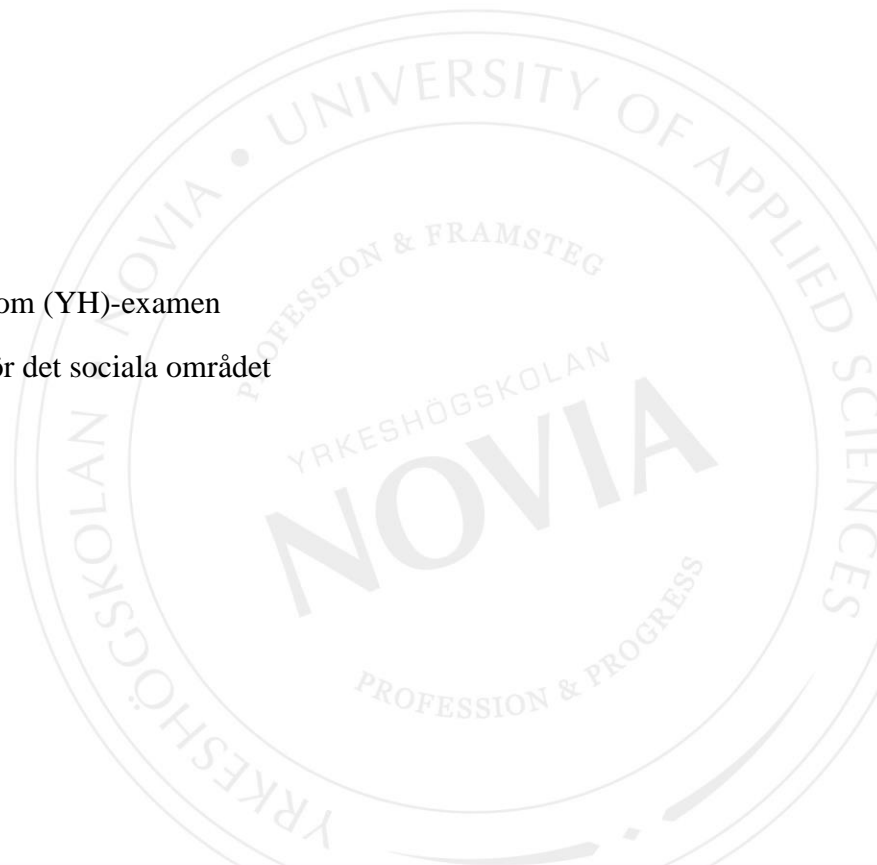
Hagman Alice

Sundelin Saul

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2019



## EXAMENSARBETE

Författare: Hagman Alice & Sundelin Saul  
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningsalternativ: Familjearbete  
Handledare: Höglund-Ingo Pia & Lillbacka Ralf

Titel: Naturen som källa till välbefinnande

---

Datum 09.05.2019

Sidantal 44

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med vårt examensarbete är att beskriva ungdomars subjektiva upplevelser av friluftsliv och utomhuspedagogik vid Base Camp i Kronoby. Våra frågeställningar är, hur naturen och friluftslivet inverkar på ungdomarnas välbefinnande samt på vilket sätt utomhuspedagogiken bidrar till personlig och social utveckling.

Teoridelen omfattar bland annat naturkraftens historia, tidigare forskning om naturens restaurativa effekter, friluftslivets betydelse för hälsan, olika viktiga platser i naturen samt utomhuspedagogik. I den kvalitativa undersökningen vi genomfört deltog fyra ungdomar. Vi intervjuade våra respondenter och använde oss av öppna frågor med en eller flera följdfrågor efter varje fråga.

Resultatet från vår undersökning visar att naturen och friluftslivet bidrar till välbefinnande, vistelse i naturen ger glädje, lugn och ro. Utomhuspedagogiken å sin sida bidrar till intressanta undervisningssessioner där eleverna har möjlighet att göra konkreta iakttagelser och praktiskt prova på saker. Utomhuspedagogiken visar också att elevernas självkänsla och självförtroende förbättras tack vare utmanande uppgifter, även den sociala sammanhållningen i gruppen förbättras vid samarbetsövningar och vistelse utomhus.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Friluftsliv, hälsa, natur, ungdomar

---

## BACHELOR'S THESIS

Authors: Hagman Alice & Sundelin Saul  
Degree Programme: Social welfare, Vaasa  
Specialization: Family work  
Supervisors: Höglund-Ingo Pia & Lillbacka Ralf

Title: Nature as a source of well-being

---

Date 09.05.2019

Number of pages 44 Appendices 1

---

### **Abstract**

The object of our thesis is to describe young people's subjective experiences of outdoor life and outdoor education at Base Camp in Kronoby. The questions proposed are, how nature and outdoor life affects the well-being of young people and in which way outdoor education contributes to the personal and social development of young people.

The theoretical section of this study includes for example; the history of the power of nature, previous research about the restorative effects of nature, the importance outdoor life for the benefit of health, outdoor education and various places of significance in nature. In the empirical section of this study we conducted a qualitative study with four participants. The participants were people of young age whom we interviewed. We used open questions with one or more follow-up questions.

The result of this study shows that nature and outdoor activities contributes to the well-being of a person, being out in nature contributes to feelings of joy, peace and calmness. Using outdoor education provides interesting teaching sessions where students have the opportunity to make concrete observations and to exercise their practical skills. The study also shows that using outdoor education improves the self-esteem and self-confidence among the students because of the challenging tasks provided in outdoor education. The social structure and cohesion in the group improved as well while doing team-building exercises and spending time outdoors.

---

Language: Swedish

Key words: Adolescents, health, nature, outdoor life

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
2.1	Presentation av Base Camp.....	3
3	Naturkraft i ett historiskt perspektiv.....	3
3.1	Naturens betydelse under medeltiden.....	3
3.2	Naturens betydelse under industrialiseringen.....	4
3.3	Friluftslivets uppkomst.....	4
3.4	Sammanfattning.....	5
4	Naturen – människans kraftkälla.....	6
4.1	Forskningar om naturens restorativa effekter.....	7
4.1.1	Äventyrsterapi.....	9
4.1.2	En förändrad inställning efter ”projekt Reflektion”.....	10
4.1.3	Sammanfattning.....	11
5	Friluftslivets betydelse för hälsan.....	11
5.1	Definitioner.....	11
5.2	Friluftsliv som metod för hälsa och livskvalitet.....	12
5.3	Friluftslivets förhållande till fysisk aktivitet och till kroppen.....	14
5.4	Sammanfattning.....	14
6	Människans plats i naturen.....	15
6.1	Skogen.....	15
6.2	Havet.....	16
6.3	Fjällen.....	17
6.4	Sammanfattning.....	18
7	Utomhuspedagogik.....	19
7.1	Didaktiken i utomhusundervisningen.....	20
7.1.1	Var, vad, hur, när och varför.....	20
7.2	Utomhusmiljöns betydelse för lärandet.....	21
7.3	Utomhusmiljöns betydelse för den personliga och sociala utvecklingen.....	22
7.4	Ledarskapets roll för naturupplevelsen.....	24
7.5	Sammanfattning.....	25
8	Sammanfattning av teoridelen.....	26
9	Empirisk del.....	27
9.1	Metodval.....	27
9.2	Val av respondenter.....	27
9.3	Intervjufrågor.....	27
9.4	Sekretess.....	28

9.5	Undersökningstillfället.....	28
10	Analys av intervjun.....	29
10.1	Redovisning av resultaten .....	29
10.2	Sammanfattning av resultaten .....	40
11	Slutdiskussion.....	41
	Källförteckning.....	43

# 1 Inledning

Naturens positiva effekter på människans välbefinnande har alltid fascinerat oss. ”Naturen som källa till välbefinnande” har därför kommit att vara ett tema som vi intresserat oss för och som vi valt att fördjupa oss i. Temaområdet har både samhällelig och vetenskaplig relevans i det avseendet att det är ett konkret hjälpmedel eller ett sätt för människan att både habilitera och rehabilitera fysisk och psykisk sjukdom. I dagens stressade samhälle är det också nödvändigt att människorna får vetskap om konkreta stresshanteringsmetoder, där kommer vistelse i naturen väl till pass. (Ottoosson & Ottoosson 2006, 12).

Naturen som tema är ett ganska brett område, ämnet rymmer allt från trädgårds- och skogsterapi till utomhuspedagogik och friluftsliv. För att teoridelen i vårt examensarbete ska vara relevant med tanke på vår undersökning har vi valt att inte beröra olika terapiformer i naturen desto mer, utan vi har fokuserat mer på friluftsliv, utomhuspedagogik och konkreta undersökningar om naturens inverkan på människan. Teoridelen innefattar även naturen som kraftkälla ur ett historiskt perspektiv samt olika platser i naturen och deras betydelse för olika individer.

I vårt examensarbete har vi valt att intervjua ungdomar som går ett tionde skolår vid Base Camp i Kronoby. Ungdomarna har under skolåret möjlighet att höja sina betyg för att sedan ha bättre möjligheter att söka in till en utbildning på andra stadiet. Vid Base Camp vistas ungdomarna mycket utomhus i naturen och vildmarken och gör olika aktiviteter tillsammans. Vi har undersökt vilka effekter friluftslivet har på ungdomarnas välbefinnande samt personliga och sociala utveckling. Dessutom har vi också ställt frågor angående erfarenheter av själva utbildningen. (Kvarnen, u.å.).

De ungas uppväxtvillkor ser lite annorlunda ut idag jämfört med hur det var när tekniken inte var lika långt utvecklad. Som känt är förändras vårt samhälle i en mycket snabb takt, de snabba förändringarna som sker påverkar de ungas sätt att leva. Till exempel präglas vardagen hos de flesta av mycket tid framför olika skärmar. Det krävs att dagens unga skall anpassa sig till det nutida samhället som ofta kännetecknas av ett storstadsliv långt bort från den vilda naturen. (Brügge m.fl. 2007, 202).

Dagens samhälle innebär också att många strävar till att uppnå olika ideal, som till exempel att bli känd, att bli rik eller att alltid prestera bra. På grund av det hamnar många människor i en konflikt med sig själv, konflikten kan ibland uttrycka sig som existentiell osäkerhet där

människan börjar ifrågasätta sig själv och vad hon håller på med. Detta leder ofta till ett sökande efter något annat, någonting som skulle vara mer hållbart och ha ett högre värde. På grund av dagens massmedier påverkas de unga också av en mängd olika reklamer, vilket gör att de konsumerar mycket. Barnens och ungdomarnas värld behöver utvidgas, de behöver erbjudas andra alternativ i form av upplevelser och kompetenser som är mer hållbart. Här ligger ansvaret hos de vuxna, det är viktigt att de unga får uppleva saker på riktigt, inte bara genom en mobiltelefon eller en TV apparat. (Brügge m.fl. 2007, 202–203).

I examensarbetet använder vi oss av flera naturrelaterade ord, såsom natur, friluftsliv, utomhuspedagogik och utomhusdidaktik. Gemensamt för alla ord är att aktiviteterna utförs i naturen. I användningen av ordet natur menar vi allt som ryms i den, till exempel skogar, sjöar, hav och fjäll. Friluftsliv definieras och förklaras i kapitel fem som olika aktiviteter som utförs i naturen, i aktiviteterna finns inga krav på prestationer, utan upplevelsen i sig är det som är viktigt. Kapitlet om utomhuspedagogik handlar om lärande i utemiljö medan utomhusdidaktiken handlar om på vilket sätt kunskapen förmedlas i utemiljön.

## **2 Syfte och frågeställningar**

Syftet med examensarbetet är att beskriva ungdomars subjektiva upplevelser av friluftsliv och utomhuspedagogik vid Base Camp i Kronoby.

Till en början hade vi tänkt intervjua både elever och lärare vid Base Camp, vi ville nämligen också få en bild av friluftslivsverksamheten ur ett lärarperspektiv. Dock konstaterade vi rätt snabbt att undersökningen skulle ha blivit för omfattande om vi skulle ha intervjuat lärarna också, därför valde vi att fokusera bara på eleverna. Vi har inte heller kartlagt utomhuspedagogikens eventuella inverkan på skolframgången och höjande av vitsord, utan vårt fokus har legat enbart på deras upplevelser av lärande i utemiljön.

Följande frågeställningar fungerar som utgångsläge för ämnet vi har valt:

- Hur inverkar naturen och friluftslivet på ungdomarnas välbefinnande?
- På vilket sätt bidrar utomhuspedagogiken till personlig och social utveckling?

Vårt examensarbete består av en teoretisk och en empirisk del. Teorin innefattar bland annat naturkraftens historia, forskning om naturens restaurativa effekter, betydelsen av olika platser i

naturen, friluftsliv och hälsa samt utomhuspedagogik. I den empiriska delen har vi använt oss av kvalitativa intervjuer med våra intervjupersoner.

## 2.1 Presentation av Base Camp

Folkhögskolan i Kronoby erbjuder ett tionde skolår till ungdomar som avklarat grundskolan och som vill eller behöver höja vitsorden i olika teoretiska ämnen. Det tionde skolåret fungerar även som ett mellanår för många studeranden som är osäkra på vidareutbildning efter grundskolan. Base Camp har profilerat sig som en folkhögskola där ett aktivt friluftsliv är en stor del av själva undervisningen. Under skolårets båda terminer sker en hel del av undervisningen utomhus och flertalet utflykter och resor finns färdigt inplanerade i studieupplägget. Studerande vid Base Camp har möjlighet att utvecklas både som enskilda individer och tillsammans med gruppen. Att stärka elevernas självkänsla och självförtroende är något som hela tiden finns som en röd tråd genom hela utbildningen. Finansieringen av det tionde läsåret, eller påbyggnadslinjen som det också kallas, sker via statsstöd med hänvisning till det fria bildningsarbetet. (Undervisnings- och kulturministeriet u.å.; Kvarnen u.å.).

## 3 Naturkraft i ett historiskt perspektiv

I alla tider har människan kopplat ihop naturens grönska med hälsa. Tankar om hur människan och naturen hör ihop har länge funnits med i olika religioner och filosofier, till exempel i de kristnas berättelse om Edens lustgård eller i romarnas berättelse om Elysion är människans ideal att för evigt leva bekymmersfri och välmående i en praktfull natur. De gamla grekerna var de som först började skriva ned sina tankar om naturen och tack vare det kan vi än idag ta del av deras funderingar. Grekerna och romarna var också de första att anlägga parker och trädgårdar för att människorna skulle kunna koppla av och samla krafter. Många antika filosofer, såsom Aristoteles, Epikuros och Zenon funderade mycket på människans förhållande till naturen. Aristoteles lärde att människan bör eftersträva lycka och källan till lyckan finner hon i naturen. Zenon ansåg även naturen vara *”det högsta goda, sanna och sköna.”* (Niemelä m.fl. 2011, 77; Ottosson & Ottosson 2006, 149–150).

### 3.1 Naturens betydelse under medeltiden

I takt med att kristendomen fick allt större fotfäste i Europa förbjöds så småningom bland annat stoicismen med dess idéer, men på några få ställen i Europa och i många kloster bibehölls de



gamla tankesätten. I klosterträdgårdarna odlades grönsaker och växter för medicinskt bruk eftersom nunnorna och munkarna brukade ta hand om sjuka. Hälsa kopplades redan här ihop med vistelse i naturen eller med en vacker utsikt, det upptäcktes tack vare gamla anteckningar från kloster. Dock försvagades sedan intresset för naturen som metod för behandling, för att under 1300- och 1400-talen nästan helt försvinna. Det var först på 1600-talet som naturvistelse som behandlingsmetod fick ett uppsving, då anlades bland annat små parker i London och Hyde Park blev tillgänglig för vanliga människor. (Ottosson & Ottosson 2006, 151).

### **3.2 Naturens betydelse under industrialiseringen**

När industrialiseringen tog fart i Europa och de stora städerna växte under 1700-talet blev det igen populärt med stora parker i städerna, det ansågs på nytt att människan var i behov naturen och trädgårdar. Man försökte också förklara varför människorna på landsbygden levde längre och var friskare än stadsborna; människan levde nämligen närmare naturen på landsbygden och luften var också friskare. De här tankarna breddes sedan ut till andra delar av världen, även till Norden. (Ottosson & Ottosson 2006, 151–152).

Den västerländska synen på naturen som energikälla hade hittills främst handlat om en natur som människan format, till exempel de gamla grekernas herdelandskap, klosterträdgårdarna och städernas parker. Den orörda naturen ansågs som grym och de flesta kände obehag för att bege sig ut i vildmarken. Man talade om att naturen snarare var en fiende än en vän. Den förste som började tala gott om den vilda naturen var engelsmannen William Wordsworth (1770–1850), men det dröjde fortfarande länge innan en modernare röst blev hörd. (Ottosson & Ottosson 2006, 153–154).

### **3.3 Friluftslivets uppkomst**

Den amerikanske författaren och filosofen Henry David Thoreau (1817–1862) vågade tänka annorlunda och såg på naturen som ”*en besjälad helhet där också människan ingick*”. Han menade att hela naturen påverkar människan positivt, inte bara somliga platser eller växter; ”*Natur är blott ett annat ord för hälsa*”. Även amerikanen John Muir (1838–1914) menade att den orörda naturen fungerar som ett botemedel för de som är stressade och bundna av tiden på sådana ställen där naturen varken syns eller hörs. Han påstod att den orörda naturen har en gåtfull styrka att ge inspiration och uppliva:

*”Bestig bergen och mottag deras goda nyheter. Naturens lugn kommer att strömma in i dig som solskenet strömmar in i träden. Vinden kommer att blåsa in sin friskhet i dig, och stormarna sin kraft, medan bekymren faller av dig som höstens löv.”* (Ottosson & Ottosson 2006, 154–155)

Under senare delen av 1800-talet hade en ny syn på vildmark vuxit fram, man pratade inte längre om fjällen som hemska, utan det var bra för människan att vistas till fjälls. Det började byggas fjällpensionat och -hotell och folk vallfärdade till dessa hälsofrämjande platser. Tack vare att friluftslivet ansågs mycket viktigt bland det svenska folket bildades flera olika föreningar, bland annat Svenska Turistföreningen (1885) och Friluftsförbundet (1892). En av Svenska Turistföreningens grundare, Louis Amén, hävdade att samvaron med naturen är *”människans främsta kroppsliga och andliga livselixir”*. Amén skildrar även 1800-talet som ett oroligt århundrade:

*”Uttröttad av rastlöst arbete, som utgör tidens lösen, utledsen på det bullrande livet inom de stora städerna och övermätt på civilisationen, ger sig nutidens människa ut på resa, inte för att utveckla sina andliga förmågor utan för att vila sig. Man uppsöker inte längre de stora bildningshårdarna utan vildmarken, man vänder kulturen och människorna ryggen och drager till fjälls.”* (Ottosson & Ottosson 2006, 155).

I samband med industrialiseringen och det att människan flyttade till städerna väcktes omkring sekelskiftet 1900 igen ett intresse för att fysiskt röra på sig på fritiden. I takt med att man blev allt rikare och på så sätt fick en högre materiell standard samt att den svenska semesterlagstiftningen trädde i kraft år 1938 blev det möjligt att använda sin lediga tid till vad man ville. Det ansågs viktigt att friluftslivet fanns med som en grundpelare i de ungas uppfostran, samtidigt låg det i statens intresse att den enskilda individen fick bättre hälsa och kondition, det i sin tur gjorde att hela landet blev starkare. Man ansåg att friluftslivet var en fördelaktig kontrast mot det ohälsosamma livet i staden. (Brügge m.fl. 2007, 10).

### **3.4 Sammanfattning**

Vi kan alltså konstatera att naturen alltid har fascinerat människan. I alla tider tycks man ha känt till naturens förmåga att upprätthålla den psykiska, fysiska, mentala och sociala hälsan. De forna grekerna var som sagt först med att skriva ner sina tankar om naturens hälsobringande krafter, men troligt är att människan även långt tidigare använde naturen som kraftkälla.

Konstigt nog försvann naturen som rehabiliterande metod nästan helt under medeltiden, men under industrialiseringen blev det igen populärt med naturen som metod för rehabilitering.

Dagens friluftsliv har uppstått till följd av en högre levnadsstandard bland befolkningen samt arbetarnas rätt till semester och fritid. Eftersom utbrändhet, stress och ångest är så vanligt idag söker sig många ut i naturen för att samla krafter och ”rensa huvudet”, utövandet av friluftsliv har också blivit populärt och ses som något eftersträfvansvärt, dess effekter har nämligen visat sig vara nästan enbart positiva för människans hälsa. Nästa kapitel handlar om hur naturen påverkar människan och på vilket sätt människan kan använda sig av naturen som kraftkälla, kapitlet innehåller även forskning som gjorts om naturens restaurativa effekter.

## **4 Naturen – människans kraftkälla**

Många människor lever idag ett hektiskt vardagsliv och känner sig ofta stressade, därför går de ofta ut i naturen för att lugna ner sig. Vistelse i naturen kan på så sätt hjälpa till att behärska vardagen. Många människor tar också naturen till hjälp när de går igenom olika typer av livskriser, till exempel sorg efter en närståendes död kan vara lättare att bearbeta genom att vistas i naturen. Idag finns det hur många böcker som helst som handlar om hur människan kan hjälpa sig själv att bli fri från stress, men konstigt nog lyfts sällan naturens krafter fram. Naturen är alltid ett gratis alternativ och kan fungera som ett terapirum. (Ottosson & Ottosson 2006, 12–13).

Naturen kan vara ett bra ställe att fly till om livet känns tungt och om man känner stress eller ångest. Åtminstone många av oss finländare har möjlighet att åka ut till sommarstugan för att samla krafter. Flera forskningar visar att naturen gör gott åt både kropp och själ, vid vistelse i naturen kan människan slappna av samtidigt som hon fylls av ny kraft. Naturvistelse ger möjlighet att bli stilla och fokusera på nuet. I städerna är det ofta mycket ljud och fartfyllt, människan ges ingen möjlighet att slappna av och bara vara stilla. Miljön i naturen har ett lugnare tempo och därför kan vistelse i naturen lindra ångest och minska stress. Ute i det fria får alla vara den de är, naturen sätter inga krav på människan och förväntar sig inte heller något av henne. Människan har även en tendens att förstora upp sina problem, men i naturens närvaro bruka hon inse att de problem hon har är bagateller. (Borg 2012, 25).

Från allra första början har naturen varit det självklara hemmet för oss människor. Förutom att naturen inte ställer några krav på oss finns det inte heller sociala förväntningar som känns

övermäktiga. Vi får känna oss som en naturlig del av naturen med allt vad den innehåller. Forskning visar att bland annat följande positiva hälsoeffekter kommer från vistelse i naturen: sänkt puls och blodtryck, färre stresshormoner, förbättrad upplevelse av hälsa, bättre immunförsvar, starkare muskler och en stabil blodsockernivå. (Arvonen 2018, 11–15, 19).

Förutom att många tycker det är roligt och uppfriskande att vara i naturen menar också de flesta att naturen påverkar hälsan. Ofta har nutidens människa mycket annat program och det är lätt hänt att vistelsen i naturen prioriteras bort trots vetenskapen om vilka goda hälsoeffekter den ger. En annan orsak till att naturen som kraftkälla inte används i så stor utsträckning kan vara att det saknas uppmuntran från allmänheten. Ifall man vill hämta kraft för sjukdomshantering eller dämpa stress och ångest måste det ske på eget initiativ. Ibland kallas vården för ”den vita sektorn” eftersom naturens positiva hälsoeffekter nästan inte alls tas i beaktande i vården och behandlingen av sjuka. Dock är det inte längre möjligt att ursäkta sig med att det saknas vetenskapliga bevis på naturens hälsofrämjande krafter, det har nämligen under senare tid forskats mycket och alla resultat visar på samma sak. (Ottosson & Ottosson 2006, 13–15).

#### **4.1 Forskningar om naturens restorativa effekter**

I människan möte med fjället uppnås goda resultat, det menade William Blake (1757–1827) redan under sin livstid. Han ansåg även att människan behöver en plats att fly till, en plats som får henne att känna sig hel. Redan här fanns en medvetenhet om naturens restorativa effekter. Den så kallade ekopsykologin grundar sig på att mänskligt beteende beror på olika faktorer i vår omgivning. Ur ett ekopsykologiskt synsätt är det moderna sättet att leva att isolera sig från naturen och förstöra den. Enligt ekopsykologin är det orsaken till att så många lider av ångest. På vilket sätt ska det problemet lösas? Jo, människan varseblir naturens ljuvlighet och den egna skönheten om hon återvänder till naturen och slutar att förstöra den. (SurrIDGE m.fl. 2004, 20–21).

En undersökning som gjorts visar att det inte behövs flera veckor långa resor i vildmarken för att det skall ha positiva effekter på måendet, utan de områden som finns nära är mycket viktiga platser, det kan till exempel handla om parker och grönområden. De områden som ligger närmast människans bostad är viktigast efter hon tenderar att spendera mest tid där. Forskning visar även att man känner sig mindre stressad ju oftare man besöker ett grönområde, och sannolikheten för att man regelbundet besöker ett grönområde är större om man bor i närheten

av det. Tack vare vistelse i grönområden sjunker stressnivån och det psykiska välbefinnandet höjs. Forskare har kunnat konstatera att blodtrycket sjunker redan efter några minuter utomhus, humöret blir bättre och immunförsvaret stärks. (Lyytinen & Reini 2018, 14–15; Ottosson & Ottosson 2006, 17).

Även vid det engelska universitetet Essex har forskare kommit fram till att motion ute i naturen gör människorna lyckligare och piggare. Motion utomhus ger energi som håller längre än samma typ av motion inomhus. Fysisk aktivitet utomhus har även visat sig förstärka självkänslan mer än samma aktivitet inomhus. Vid fysisk aktivitet har man kunnat konstatera att den upplevda hälsan snabbt förbättras, också vid kortare utomhusaktiviteter. (Qing Li 2018, 252).

Också inom sjukvården har man märkt av naturens positiva hälsoeffekter. Undersökningar har gjorts där man jämfört tillfriskningsprocessen hos patienter i rum med fin utsikt med patienter som bara såg en vägg av tegel. Det konstaterades att patienterna som hade utsikt över grönområdet blev fortare friska än de patienter som saknade den utsikten. Inom sjukvården har man även märkt att naturmotiv på tavlor och till och med fiskar i ett akvarium har samma goda inverkan, patienterna hade lägre blodtryck, kände mindre stress och ångest och behövde inte lika många doser smärtstillande medicin. Man har även kunnat konstatera att patienter som endast har möjlighet att se diffusa och ogripbara bilder känner mer oro än de som helt och hållet saknar bilder att titta på. (Ottosson & Ottosson 2006, 18–19).

När det forskats om naturens effekter inom fängelsevården har det noterats att fångar som har utsikt över öppna landskap inte anmäler sig sjuka lika ofta eller lider av lika många påfrestningsrelaterade symtom som de fångar som inte har utsikt över öppna landskap. Även i undersökningar där deltagare fått se bilder och filmer från naturen respektive stadsmiljöer har man kunnat märka att naturbilderna och -filmerna gett upphov till högre andel alfavågor i hjärnan, det betyder att hjärnan är alert, men ändå avslappnad. Vidare har det forskats kring hur människor påverkas av natur respektive inomhusmiljö efter att ha blivit utsatta för stress. De deltagare som hanterade stress med hjälp av en promenad i naturen kände sig på bättre humör och kunde koncentrera sig bättre än de som tog en promenad i ett tätbebyggt område eller bara satt inomhus och tog det lugnt. (Ottosson & Ottosson 2006, 19–20).

På arbetsplatser kommer inslag från naturen också väl till nytta, bara närvaron av krukväxter eller annan grönska har visat sig göra de anställda mer produktiva, mer tillfredsställda med sina

arbeten och inte lika stressade. Mycket positivt har det också visat sig vara på de arbetsplatser där personalen har möjlighet att vistas utomhus under pauserna. Vid undersökningar gjorda vid olika daghem har närhet till naturen haft goda effekter på barnens motorik och koncentration. Inom åldringsvården har utomhusvistelse också haft positiva effekter på de äldres koncentrationsförmåga. Återhämtning i naturen har bidragit till lugnare och mer självständiga åldringar som med glatt hjärta berättat om sina livserfarenheter. (Ottosson & Ottosson 2006, 21–23).

#### **4.1.1 Äventyrsterapi**

Under 1930-talet grundades äventyrsterapi av en man som hette Kurt Hahn. Hahn menade att barn har möjlighet att lära sig det sociala samspelet och grundläggande värderingar genom aktiviteter ute i naturen. Äventyrsterapi används mest av ungdomar och unga vuxna. Terapisessionerna hålls ute i naturen, gärna i vildmarken, och antingen deltar en enskild individ eller en hel grupp i terapin. Äventyrsterapi behandlar beteende- och känslomässiga problem samt förbättrar sociala relationer. Dessutom bidrar terapin till ansvarstagande och personlig utveckling. Utomhusaktiviteterna ger de unga möjlighet att lära sig nya saker om till exempel samarbete och kommunikation, även självförtroendet förbättras. Att utvecklas och lära sig nya saker i främmande vildmarksmiljöer är en av grundpelarna inom äventyrsterapi. (SurrIDGE m.fl. 2004, 21; Tucker m.fl. 2016, 17).

Man har använt sig av äventyrsterapi i en undersökning med ungdomar som varit självmordsbenägna, aggressiva och haft dålig kommunikation. Resultatet visade sig vara positivt, när ungdomarna fick möjligheten att lära sig nya saker och uppmuntrades att hitta på egna lösningar fick de bättre självkänsla och hade färre självskadebeteenden. De vågade på nytt berätta hur de kände. I synnerhet ungdomarnas förbättrade självförtroende uppmärksammades i undersökningen. Ungdomarna hade till en början varit stökiga men deras beteende förändrades, de blev bättre på att kommunicera och lärde sig många nya saker. En annan undersökning visar också att äventyrsterapi minskar mentala problem både bland ungdomar och unga vuxna. Dock kan terapin ibland vara utmanande för ungdomar eftersom de är tvungna att lämna sitt sociala nätverk för att vistas i vildmarken och få känslomässig rehabilitering. (Bettmann m.fl. 2011, 183; SurrIDGE m.fl. 2004, 21–22; Tucker m.fl. 2016, 17).

#### 4.1.2 En förändrad inställning efter ”projekt Reflektion”

Vid en sjukhusavdelning för mentalt långtidssjuka människor som hade sociala problem började man införa äventyrsterapi som behandlingsmetod. Många klienter var så kallade hopplösa fall och den slutna avdelningen var det enda alternativ som fanns kvar. På avdelningen ställdes knappt några krav på klienterna, vilket ledde till att de var väldigt omotiverade att själva göra någonting. ”Kan inte-attityden” förstärktes genom att personalen gjorde allt för klienterna. Personalen tog inte klienternas kompetenser i beaktande och förväntade sig inte heller att klienterna skulle lära sig något nytt. (SurrIDGE m.fl. 2004, 20–21).

Äventyrsterapin bestod av bland annat vandring, klättring och orientering. En gång i månaden under en period på ett halvt år fick klienterna prova på de olika aktiviteterna i naturen. Resultatet var positivt; klienterna hade någonting att stiga upp till om morgnarna och de var angelägna om att bli en del av gruppen. Innan projektets start brydde sig klienterna inte så mycket om hur deras kamrater mårde, men tack vare äventyrsterapin blev kommunikationen mellan dem betydligt bättre. Under uteaktiviteterna började de bry sig om varandra och fråga varandra hur de mår. Klienterna började även uppmärksamma den vackra omgivningen tack vare äventyrsterapin, någon kunde ibland börja skratta högt av glädje eller plötsligt börja sjunga. De konflikter som ibland uppstod kunde även lösas eftersom alla hade en rätt inställning. (SurrIDGE m.fl. 2004, 22).

Två klienter beskrev sina erfarenheter från äventyrsterapin, en av dem tyckte att vistelsen i naturen påminde om livet som ung, innan alla problem började. Naturen gav en känsla av frihet och han kände att han levde när han andades in den friska luften. Klienten menade att självförtroendet förbättrades, han ansåg också att gruppmedlemmarnas samarbete och stöd till varandra var någonting bättre än vardagen på institutionen. Den andra klienten beskrev projektet som en chans att komma ut i solen och friska luften, vilket gjorde honom mer avslappnad. Projektet bidrog till en personlig utveckling för honom, dessutom kände han sig som rätt person på rätt plats tack vare gruppen. (SurrIDGE m.fl. 2004, 23).

Bytet av rehabiliteringsmiljö var till en början något som både klienter och personal var rädda för. Vissa klienter hade inte varit ute på en lång tid och personalen ansåg att en behandling ute i naturen skulle vara för riskfylld. Dock kunde de konstatera att en förändring till ett bättre och mer självständigt liv ägde rum när de började ta risker och utföra olika aktiviteter utomhus med klienterna. Tack vare de positiva resultaten av äventyrsterapin vill personalen på sjukhusavdelningen numera skapa rum för personlig utveckling hos klienterna. Enkla sociala

funktioner kunde återuppbyggas och personalen anser numera att det finns hopp för alla. (SurrIDGE m.fl. 2004, 21).

### **4.1.3 Sammanfattning**

I detta kapitel framkommer vilka effekter vistelse i naturen har på människan. Naturen som terapi- och behandlingsmetod kan användas i många olika avseenden, den enskilda individen kan i förebyggande syfte välja att gå ut i naturen, men naturterapi används också som metod på olika enheter och institutioner. Även på arbetsplatser och daghem ser man nyttan av grönska och närheten till naturen. Fysiskt gynnar naturvistelse konditionen och muskelstyrkan, psykiskt finns det tid för kraftsamling och återhämtning när hjärnan får vila och den sociala sammanhållningen förbättras och utvecklas med hjälp av samarbetsövningar och tid tillsammans.

Följande kapitel kommer att behandla friluftslivet mer specifikt. Förutom att definiera både friluftsliv och hälsa mer ingående lyfter kapitlet även fram friluftsliv som metod för hälsa och livskvalitet samt friluftslivets förhållande till fysisk aktivitet och till kroppen.

## **5 Friluftslivets betydelse för hälsan**

Eftersom vi människor kommer från olika delar av världen har vi blivit vana att förhålla oss till naturen på olika sätt, därför upplever vi olika saker när vi vistas i naturen. De som från barnsben är vana vid naturen kan känna att utomhusvistelse fungerar som ett andrum, de upplever lugn och ro och finner mening med livet. Å andra sidan kan de som är ovana att vara i naturen uppleva den som otrevlig och otrygg; utelivet förknippas med köld, insekter, obekväma sovplatser och svårigheter vid matlagning. Dock visar det sig att vi människor inte är skapta för ett isolerat liv i en storstad, de flesta har nämligen en känsla av lugn och ro i ett naturlandskap. Biologiskt sett är människan alltså skapad till att vara en del av naturen. (Brügge m.fl. 2007, 196; Haapala & Oksanen 2000, 39).

### **5.1 Definitioner**

Vad betyder egentligen ordet friluftsliv? Svenska kulturdepartementet står för den officiella svenska definitionen på friluftsliv, de menar att: *"Friluftsliv är vistelse och fysisk aktivitet utomhus för att uppnå miljöombyte och naturupplevelse utan krav på prestation eller tävling"*.



(Kulturdepartementet 1999, 15). Alltså kan friluftsliv innehålla fysisk aktivitet och motion men det är inget måste eftersom det inte skall vara några krav på prestationer, det viktigaste är upplevelsen ute i naturen.

Hur skall vi då definiera ordet hälsa? Världshälsoorganisationen definierade redan år 1948 hälsan som ett tillstånd av ”*fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande*”. Definitionen redogör för människans hälsa på ett positivt sätt där hälsan berör hela människan. Människan kan tänka, uppleva och handla praktiskt och ses på så sätt som en sammansättning av fysiska, psykiska och sociala egenskaper. Eftersom människan rör sig i en social och kulturell omgivning går det inte att ta enbart faktorer rörande individen i beaktande i synen på hälsa, utan flera miljöfaktorer bör även beaktas. (Brügge m.fl. 2007, 199).

När man då frågar sig vilken typ av syn på hälsa som inom friluftslivet är passande i arbetet med barn och ungdomar har det vuxit fram en mer djupgående hälsosyn. Den innebär att fysiska, psykiska och sociala faktorer tillsammans med förekomsten av något positivt, till exempel välmående och meningsfullhet är central. Enligt den här hälsosynen ser man på människan som en handlande individ i olika sociala gemenskaper. Hela individens sätt att fungera tas i beaktande. Människan har enligt detta synsätt oändliga möjligheter att själv skapa sitt eget liv och välja de rätta handlingarna, hälsan fungerar som hjälpmedel för att vinna ett gott liv. Arbetet med barn och ungdomar handlar i det här avseendet om att skapa stabilitet i livet och hitta en betydelsefull tillvaro. Friluftslivet kan här komma att fylla en betydande funktion. (Brügge m.fl. 2007, 200).

## **5.2 Friluftsliv som metod för hälsa och livskvalitet**

Det finns två olika pedagogiska förhållningssätt för relationen mellan hälsa och friluftsliv. Det första innebär att man för att fullfölja sina syften använder sig av friluftsliv som metod, det kan till exempel handla om att få bättre fysisk kondition. Det andra förhållningssättet innebär att själva friluftslivet med dess upplevelser är målet, friluftslivet som sådant har alltså ett värde i sig. När man betraktar friluftslivet ur det förstnämnda ”metod-perspektivet” innebär det att bara aktiviteten i sig räknas, enligt detta synsätt har friluftslivet betydelse bara om det kan nå det uppsatta målet. Nyttan med aktiviteten blir då mest väsentlig och själva upplevelsen i naturen väcker inget större intresse. (Brügge m.fl. 2007, 203).

Att förbättra den fysiska hälsan brukar vanligen vara syftet vid utförandet av utomhusaktiviteter, till exempel att bygga mer muskler, förbättra konditionen eller träna motoriken. Naturen agerar då den miljö var olika handlingar utförs, till exempel paddling, klättring eller vandring. Inget illa med detta, men troligen berör detta ”metod-perspektiv” inte individers välmående på ett djupare plan. Många ungdomar har idag stora behov av att fylla de djupare dimensionerna av hälsan, därför är friluftslivet i sig som mål det viktigaste för att bidra till en bättre hälsa hos de unga. (Brügge m.fl. 2007, 203–204).

Friluftslivets upplevelser är unika och har ett värde i sig. När människan rör sig i orörd och vild natur blir det meningsfullt, men människans möte med sig själv och med andra individer motiverar också till utövandet av friluftsliv. Då friluftslivet i sig är målet lär individen inte enbart känna sig själv, utan hen får också en överblick på livet och kommer underfund med livets mening. Det blir alltså djupare än att bara få bättre kondition. På detta sätt kunde friluftslivet ge de unga en bättre livskvalitet. (Brügge m.fl. 2007, 204).

Vid beskrivningen av sina erfarenheter av naturen från en djupare synvinkel säger många naturälskare att de i naturen kan uppleva frid, de går ut i naturen för att söka stillhet och få vara ensamma. Samtidigt finns också motsatsen i naturen, nämligen spänningen och utmaningen genom det oförutsägbara som kan hända, till exempel under en roddtur på sjön eller en promenad i skogen. Det som är bra med friluftslivet är att det ständigt är så konkret, i vardagen tampas många med svårlösta och abstrakta problem, men i naturen ter sig allting så enkelt. Vid utomhusvistelse visar sig människans grundbehov rätt snabbt, om man till exempel är hungrig och trött måste man äta och sova. Om man tittar ut över ett vidsträckt fjällandskap kanske man känner lycka och glädje. Eftersom alla individer erfar olika känslor betyder det att varje individ möter sig själv och försöker tillgodose sina behov. Svåra utmaningar gör att individen växer och utvecklas i sig själv. (Brügge m.fl. 2007, 204–205).

Naturen har även en förmåga att ge både en fysisk och en psykisk frihetskänsla. Den fysiska frihetskänslan kan kännas när det fysiskt inte finns några väggar eller tak som begränsar och den psykiska känslan av frihet kommer till uttryck i att det inte finns några måsten eller tvång. Det finns till exempel oändligt med valmöjligheter i naturen i fråga om vart man ska gå, när man ska gå eller när man ska äta sin matsäck. Gemenskapen med andra människor i naturen är också en viktig ingrediens för att människan skall uppleva sig ha god hälsa, det kan till exempel handla om att ge sig ut på en dagsvandring med familjen eller utföra en utmanande samarbetsövning med kollegerna. De som förespråkar friluftslivet i sig som mål säger att det

hjälp dem att se på livet som en betydelsefull helhet. Människans kärlek till det som lever och till naturen blir en kraftkälla. (Brügge m.fl. 2007, 205).

### **5.3 Friluftslivets förhållande till fysisk aktivitet och till kroppen**

På många håll kan vi idag tala om en så kallad institutionalisering av de ungas idrottande, det innebär att de fysiska aktiviteterna ofta är styrda och planerade i miljöer där det är anpassat för just de aktiviteterna. Många av de fysiska aktiviteterna är också prestationsinriktade, alla tävlar med varandra vilket innebär att kroppskulturen blir inriktad på prestationer. Många unga idrottare har därför en hård disciplin på sig själv, sitt idrottande och sina känslor, vilket inte i längden gynnar hälsan. (Brügge m.fl. 2007, 205).

Det har väckts mycket kritik mot att flera idrottsgrenar bidrar till en kroppskultur som grundar sig i att prestera bra, dessutom hämmar många idrottsgrenar också nyskapande och kreativa idéer. Däremot kan friluftsliv som betonar upplevelser fungera som en alternativ kroppskultur. När upplevelserna får agera målet blir det plötsligt roligare att röra på sig och göra saker tillsammans. När man till exempel hoppar över en stor sten i skogen finns det inte samma krav som när man när man hoppar höjd på en friidrottsarena. Det gäller alltså för de vuxna att skapa möjligheter för de unga att upptäcka vad den mänskliga kroppen är kapabel till. (Brügge m.fl. 2007, 205–207).

Tack vare en alternativ kroppskultur där naturen med alla dess överraskningar och upplevelser står i centrum kan vi se på kroppen och fysisk aktivitet på ett annat sätt. Människan bör kunna njuta av att röra på sig i naturen utan att behöva fokusera på att prestera bra. Under en vandring i skogen pratar man knappast om vem som är bäst på att lyssna på fågelsång eller samla pinnar till brasan. Istället fokuserar man på den process som sker i mötet med olika utmaningar. På så sätt kan omgivningen i naturen främja en harmonisk utveckling samt hjälpa individen att känna glädje och livslust utan fokus på materiell egendom. (Brügge m.fl. 2007, 207).

### **5.4 Sammanfattning**

Att naturupplevelsen i sig skall få vara centrum för aktiviteten är viktigt inom friluftslivet. Människan bör komma ihåg att njuta och slappna av i naturen och inte konstant tänka på att prestera bra. Under en mycket ansträngande fysisk aktivitet utomhus känner man sig ofta väl till mods efteråt, men man kanske har missat mycket av det naturen har att erbjuda när man

”rusat fram”. Det är viktigt att kunna bli stilla och bara ta in det som finns runtomkring; lyssna på fågelsången, känna solens värmande strålar mot kinden eller iaktta träden när de vajar i vinden. Det är många gånger genom stillhet som människan läks inuti och blir starkare.

Friluftsliv kan utföras på många olika platser i naturen, till exempel i en kanot ute på havet, på ett högt berg eller i skogen, det är bara fantasin som sätter gränser. Följande kapitel kommer att handla om olika specifika platser i naturen och vilken betydelse de olika platserna har för olika människor.

## **6 Människans plats i naturen**

Eftersom vi människor är olika föredrar vi också olika platser i naturen. Om man är född vid havet kanske man aldrig känner sig hel om man flyttar bort, om man på samma sätt är född uppe i Lappland kanske man upplever sig sakna något om man inte har tillgång till fjällen när som helst. Vissa tycker mest om att gå i skogen medan andra känner mest frihet vid havet eller till fjälls. Gemensamt för alla platser är dock att människan inser sin litenhet i den stora naturen, känner vördnad inför den och på samma gång känner sig hel som människa. Det här kapitlet kommer att behandla olika specifika platser i naturen samt på vilka sätt de främjar människans välbefinnande. (Ottosson & Ottosson 2006, 111).

### **6.1 Skogen**

Skogen brukar kallas vårt gröna guld. Trots att människan avverkar mycket skog och på andra sätt sätter spår i naturen har vi i våra nordiska länder stora arealer täckta av skog. Skogen är verkligen en rikedom för oss, inte bara ifråga om den ekonomiska delen, utan också ur ett hälsofrämjande perspektiv. I skogen är de olika årstiderna som mest synliga, under vintrarna är det ofta helt tyst, alla växter och insekter vilar under snön. Under somrarna däremot vaknar allt till liv igen och då råder full aktivitet, men ändå på ett fridfullt och harmoniskt sätt. Årsringarna på träden berättar om både bra och dåliga år. Även livets gång och döden syns i skogen, gamla träd ruttar bort och blir uppätta av insekter medan nya träd växer upp ur mullen. (Ottosson & Ottosson 2006, 106–108).

Att vara i skogen kan liknas vid en god natts sömn, skogsvistelsen återställer, piggar upp och lugnar människan. Skogen är en plats som ger frisk luft, utrymme att fundera och reflektera. I skogen ställs inga krav på människan, hon får vara precis den hon är. Dessutom är skogen full

av terapeutiska egenskaper. Många använder sig av skogen föra att bearbeta någon typ av sorg, när de är arga, trötta eller glada. Skogen ger både rumskänsla och intimitet. Man går *in* i skogen, den omsluter och tar hand om människan. Författarna till boken *Naturkraft* berättar om en intervjuperson att hon inte upplever sig bli helad *av* skogen, utan *med* den. Hon blir genast lugn då hon lägger handen på trädets bark eller på mossan. Vissa känner också att det hjälper att krama om träd när de är riktigt ledsna, träden är stora och stabila och förmedlar kraft och stabilitet i livet. (Lyytinen & Reini 2018, 56; Ottosson & Ottosson 2006, 106–109).

Att bara betrakta träd kan också vara en källa till glädje och välbefinnande. Alla träd är olika och unika, precis som vi människor. Grenarna, stammarna och bladen bildar en helhet som kan se ut nästan hur som helst, somliga träd har skador och somliga grenar har gått av medan andra träd ännu står ståtliga utan ärr. Träden har alla sina egna historier, liksom vi människor har våra egna historier. Med mer livserfarenhet kanske vi har en del ”knotor” och ärr, med trots det är vi ändå lika värdefulla. Skogen i sig kan symbolisera en gemenskap medan ett enskilt träd symboliserar individen, allt bildar en vacker helhet. (Ottosson & Ottosson 2006, 109).

## 6.2 Havet

Det sägs att havet och vatten överlag alltid dragit till sig människor. Fisket har i alla tider varit en viktig inkomstkälla för många, därför har de varit bosatta vid havet. Möjligheterna till transporter av olika varor på havet, sjöarna och floderna har också bidragit till att många städer uppkommit vid just vatten. Idag är det i de rika länderna kanske inte dessa faktorer som bidrar till att människan gärna vill vara nära vatten, utan det ses mer som en ”lyx” att bo nära vatten eftersom det är naturskönt och vackert.

Förutom själva havet drar också små öar till sig människor. De som inte är tillräckligt modiga att ge sig ut med båt på öppet hav känner sig kanske säkrare på en liten ö. När vardagen blir för hektisk och man vill ta det lugnt en stund kan man alltid bege sig till en ö i havet. På en liten ö är det inte lika stressigt eftersom det inte finns så många alternativ att välja på i vardagen, alla problem ute i världen försvinner för en stund. Att ligga stilla på en klippa ute vid havet en varm sommardag och lyssna till havets brus kan för många kännas väldigt avkopplande. De modigaste badar i havet även under vintern, våren och hösten, det ger energi och sätter igång blodcirkulationen. (Ottosson & Ottosson 2006, 119–120).

Ibland kan havet också vara skräckinjagande och hotfullt, när de hårda höststormarna drar fram över stora hav gäller det att hålla sig på land. Å andra sidan får en solnedgång på ett stilla, spegelblankt hav de flesta att förundra sig. Många anser havet som heligt och värt att respektera, det är lätt att som människa inse sin litenhet i proportion till havet och dess enorma krafter. Havets ständiga förändring gör att det inte blir tråkigt att bara sitta och titta. Det rika djurlivet runt hav och olika vattendrag gör också att det blir intressant att gå till vattnet. Många som är födda nära havet känner att de måste kunna fly till havet för att finna ro, de trivs helt enkelt inte i en miljö där havet ligger för långt borta. (Ottosson & Ottosson 2006, 120–121).

### 6.3 Fjällen

Fjällens storlek imponerar, fjällen är urgamla och känns eviga. Även om bergskedjor med tiden försvinner har människan svårt att få grepp om en så lång tid. För människan är fjällen bestående, mycket annat i naturen kan förändras på en liten stund, såsom skogar, strandlinjer och ängar, men fjällen står kvar. En vardagsnära natur är kanske mest aktuell för de flesta, men vill man ha en kraftig dos natur kan man dra till fjälls. Utsikten är magnifik, människan blir återigen liten i förhållande till fjällen, hon får ett inre lugn och känner sig som en del av naturen. (Ottosson & Ottosson 2006, 111–113). Författaren Lin Yutang skriver följande i sin bok *Konsten att njuta av livet*:

*”Naturen är alltid som ett sanatorium. Ifall den inte kan bota människan för någonting annat kan den i varje fall bota henne för storhetsvansinne. Människan behöver att då och då bli satt på sin plats och med naturen som bakgrund blir alltid proportionerna de rätta. (...) Det är nyttigt för människan att då och då förnimma sin egen litenhet.”* (Ottosson & Ottosson 2006, 112–113).

Livsmiljön i fjällen är rätt så extrem, både för människor djur och växter. Dock finns det ett fåtal växter och djur som anpassat sig för att kunna leva ovanför trädgränsen. Den korta sommaren gör att växterna redan på hösten måste förbereda sig för att blomma ut så fort snön smält bort. Fågeln fjällabben, som lägger sina ägg på fjällen, håller sina två ägg varma genom att ha dem på sina fötter och inte direkt på den kalla marken. (Ottosson & Ottosson 2006, 113–114).

Den världsberömde norske filosofen Arne Naess (1912–2009) var mycket fascinerad av fjällen och började på 1930-talet bygga en stuga på fjället Tvergastein i Norge. Hallingskarvets branta

stup låg strax ovanför stugan och en fantastisk utsikt bredde ut sig över Hardangervidda. Allt som allt vistades han på den platsen under tolv år av sitt liv, han hade då varken radio eller tv som störde honom från att tänka djupa tankar. Han menade att platsen ersatte en fadersgestalt och en Gud för honom. (Ottosson & Ottosson 2006, 114–115). Han säger så här:

*”På Tvergastein finner jag ro innerst inne (...) En sådan ro utesluter inte att det kan blåsa kraftigt i livet. Men det är inre lugn och närvaro som gör att man kan känna sig som en hel människa. Ett sådant lugn känner jag genom sättet jag lever här på Tvergastein. Naturen kan hjälpa oss att finna detta lugn. En del söker fjället, andra havet, somliga skogen.”* (Ottosson & Ottosson 2006, 115).

## 6.4 Sammanfattning

De flesta naturälskare tycker om att vistas överallt i naturen, men ändå kan det vara någon speciell plats som talar extra mycket till dem. Det kan finnas olika orsaker till varför olika platser i naturen har någon speciell betydelse för en människa, havet kan till exempel ligga extra varmt om hjärtat om man är född och uppvuxen där, skogen kan vara näst intill helig för någon om de vistats där vid bearbetning av en svår sorg och så vidare. Naturen är bra på att väcka positiva känslor hos oss människor. Havet, fjällen eller skogen, alla platser har en förmåga att läka människans invärtes sår.

Naturen läker inte enbart människan, den inspirerar också till upptäckande. Utomhuspedagogiken ser till att ta vara på naturen som inspiratör, naturen får vara miljön för lärandet. Människans använder alla sina sinnen vid utomhusvistelse, det är också därför som barnen och ungdomarna lär sig bättre. Följande kapitel berör utomhuspedagogiken, den personliga och sociala utvecklingen samt lite ledarskap.

## 7 Utomhuspedagogik

Naturen inspirerar oss, att ha naturen nära hjärtat gör oss ofta engagerade att utvecklas på alla plan. Skolornas användning av utomhuspedagogik och friluftsliv för inläring gör att eleverna får möjlighet att vara kreativa, öva sig på problemlösning samt göra samarbetsövningar. Dessutom finns det möjlighet till fysisk träning i naturen eftersom den ojämna marken gör att både balansen och koordinationen sätts på prov. Tack vare friluftsliv och utomhuspedagogik har eleverna också möjlighet att på ett djupare plan fundera på stora livsfrågor eftersom vistelse i det fria gör det möjligt att bli stilla. (Brügge m.fl. 2007, 25).

Inom skolvärden bör utomhuspedagogiken vara en självklar del av undervisningen, utomhuspedagogiken ska fungera som ett tillägg till den vanliga undervisningen som oftast äger rum inomhus. När eleverna har uterummet som inlärningsmiljö möter de olika landskap där alla sinnen aktiveras, på så sätt bidrar utomhuspedagogiken till en bättre inläring. Naturen fungerar som en uppfostrande omgivning där undervisningen kan ha många olika former, men det är viktigt att som pedagog komma ihåg att naturen inte är bekant för alla elever, därför måste allas olika erfarenheter beaktas i undervisningen utomhus. (Brügge m.fl. 2007, 25–26).

Eftersom det finns många olika förklaringar på vad utomhuspedagogik egentligen handlar om väljer vi att göra som Brügge m.fl. och citera Centrum för miljö- och utomhuspedagogik vid Linköpings universitet, de definierar utomhuspedagogiken så här:

*”Utomhuspedagogik är ett förhållningssätt som syftar till lärande i växelspel mellan upplevelse och reflektion grundat på konkreta erfarenheter i autentiska situationer. Utomhuspedagogik är ett tvärvetenskapligt forsknings- och utbildningsområde som bland annat innebär:*

- *att lärandets rum även flyttas ut till samhällsliv, natur- och kulturlandskap*
- *att växelspelen mellan sinnlig upplevelse och boklig bildning betonas*
- *att platsens betydelse för lärandet lyfts fram”* (Brügge m.fl. 2007, 26).

Utomhuspedagogiken fokuserar alltså på själva upplevelsen eftersom de unga lär sig bäst när alla sinnen stimuleras. Eftersom vi är olika väcker olika saker i naturen vårt intresse och vår uppmärksamhet, det kan handla om att samla fina naturföremål, lägga märke till att bär smakar olika eller att stå och titta ut över ett vidsträckt fjällandskap. Naturen är expert på att väcka känslor hos människan, den är nämligen full av dofter, ljud, färger och former. Vistelse i naturen



kan innebära spännande och oförutsägbara händelser. Naturen ger en känsla av trygghet, lugn och ro, möjlighet till nya förhållningssätt och uppfattningar samt nya sociala kontakter. Utomhusaktiviteter möjliggör även skapandet av en relation till naturen. (Brügge m.fl. 2007, 26–27; Palmberg & Kuru 2000, 36).

## 7.1 Didaktiken i utomhusundervisningen

Utomhuspedagogiken bör betraktas som en viktig grund ifråga om det mänskliga behovet av fysisk aktivitet och stimulans av hjärnan, det är väldigt relevant idag när en stor del av undervisningen i skolorna går åt till att sitta inomhus framför skärmar. Utomhusdidaktik handlar kort och gott om hur man förmedlar kunskap utomhus och för att kunna fullfölja den läroplan som finns bör man som pedagog tänka på bland annat följande: miljön utomhus bör ses som en möjlighet, inte ses som ett hinder. Undervisningen bör också ske utgående från ett problem som ska lösas. Det är viktigt att fokusera på att arbeta med elevernas personliga trygghet där utemiljön blir det nya klassrummet samt att se undervisningen i naturen som ett tillägg till den vanliga undervisningen som ofta sker inom skolans fyra väggar. Det är även angeläget att som pedagog ge de unga en bra grund till friluftslivet. (Brügge m.fl. 2007, 27).

### 7.1.1 Var, vad, hur, när och varför

För att på ett ändamålsenligt sätt kunna planera och genomföra en meningsfull verksamhet använder man sig inom utomhusdidaktiken av frågeorden *var*, *vad*, *hur*, *när* och *varför*. Ordet *var* fokuserar förstås på platsen för inläringen. Man utgår från att kunskapsupplevelserna inspireras av den fysiska miljön. Elevernas intresse och upptäckarlust ökar högst antagligen när man lägger till uterummet som plats för lärandet. (Brügge m.fl. 2007, 27).

Ordet *vad* innebär att pedagogen ställer sig frågan: Vad ska läras ut och vad ska vi göra? För att kunna förbereda ett bra innehåll till en lektion bör pedagogen fundera på vad eleverna egentligen skall lära sig. När läraren vill få klart för sig på vilket sätt eleverna ska lära sig något använder hen sig av frågeordet *hur*. Undervisningen kan innehålla till exempel lekar, teater eller slöjd, det finns oändligt många möjligheter när det handlar om hur man kan lära ut kunskap. (Brügge m.fl. 2007, 28).

Som pedagog är det också viktigt att tänka på vilka naturplatser man använder sig av och *när*. Eftersom vi har fyra årstider och vädret och temperaturen kan vara väldigt omväxlande gäller

det att planera in rätt aktivitet under rätt årstid, till exempel om eleverna ska lära sig om blommor och kunna dofta på dem lönar det sig att göra det under våren eller sommaren och inte mitt i vintern. Naturen i förändring erbjuder många olika former av aktiviteter tack vare de fyra årstiderna. (Lyytinen & Reini 2018, 76). Frågeordet *när* är även av stor betydelse med tanke på själva upplevelsen, pedagogen bör vara lyhörd och uppmärksam och känna till när det passar att göra olika saker eller när det är bäst att bara sitta stilla och tyst. Om alla i gruppen är hungriga och trötta lönar det sig exempelvis inte att göra något som kräver mycket tankeverksamhet innan alla fått mat. Frågeordet *när* är ofta det ord som bestämmer dagsprogrammet, för ledaren gäller det att kunna vara flexibel och vid behov vara beredd att ändra på planerna. (Brügge m.fl. 2007, 29).

Ordet *varför* innebär att man behöver fundera på varför man gör just det man gör. Mycket forskning som gjorts på den senaste tiden tyder på att naturen har nästan enbart positiva effekter på människan. Speciellt viktig är naturen när man pratar om barns och ungdomars välmående, motoriska utveckling och förmåga att koncentrera sig. Ett annat bra argument för att använda sig av utomhuspedagogik är att naturen ofta fordrar samarbete, vilket i sin tur betyder att den sociala kompetensen utvecklas. Miljön utomhus innebär en anpassning till olika situationer, inläringen blir mångsidig när vad som helst kan hända när som helst. (Brügge m.fl. 2007, 29–30).

## 7.2 Utomhusmiljöns betydelse för lärandet

Alla elever har olika relation till naturen, för många är det inte en självklarhet att vistas i naturen och därför kan det ibland kännas motbjudande och osäkert att gå ut. Till exempel kan det för många invandrare till en början kännas jobbigt att vistas utomhus eftersom de inte känt sig trygga att röra sig ute i sina hemländer. Dock går det att bygga upp en bra relation till naturen genom att regelbundet vistas utomhus under alla årstider och i olika väderförhållanden. I de nordiska länderna där det är tryggt att röra sig i naturen och där allemansrätten ses som en självklar sak finns det oändliga möjligheter att använda naturen i undervisningen. (Lundegård m.fl. 2004, 137).

Upplevelserna i utemiljön för ofta med sig oförutsägbara och spännande händelser som väcker elevernas nyfikenhet. Naturen inspirerar till många olika aktiviteter och därför sker den fysiska aktiviteten ofta helt oplanerat. Tack vare det att naturupplevelserna ger upphov till många sinnesintryck blir det lättare att ta till sig kunskap som verkligen lämnar i minnet. Eleverna lär

sig bäst när det uppstår vardagliga problem som de själva måste lösa. Pedagogens roll i planeringen och genomförandet av aktiviteter är ytterst viktig. Pedagogen bör ta elevernas tidigare erfarenheter och relationer till naturen i beaktande i planeringen av verksamheten. Elevernas tidigare kunskap påverkar hur de lär sig nya saker och tolkar olika händelser. Att konkret studera naturen istället för att läsa teori i klassrummet bidrar ofta till nya frågeställningar och större engagemang hos eleverna. Pedagogen bör i den här formen av undervisning vara medupptäckande och visa intresse för elevernas tankar och åsikter. (Lundegård m.fl. 2004, 139–140, 143; Lyytinen & Reini 2018, 75; Palmberg & Kuru 2000, 35).

Den verksamhet som utövas bör ganska långt utgå ifrån att eleverna själva skall kunna välja aktivitet och utifrån sina val kunna besluta om och ha ansvaret för sitt eget lärande. Det betyder inte att pedagogen skall vara passiv, utan hen skall kunna släppa kontrollen och ge rum för företagsamhet bland eleverna. Till pedagogen hör också att ställa frågor, visa intresse för elevernas iakttagelser samt ge rum för reflektion. Till exempel kan en undervisningssituation i naturkunskap handla om att känna igen insekter. Istället för att pedagogen ställer frågan ”Vilken insekt är det här?” kan hen fråga ”Hur många olika insekter finns runt omkring dig? För att ännu utgå från elevernas tidigare kunskap skulle en bra följdfråga vara ”Vad kan du berätta om insekterna?” (Lundegård m.fl. 2004, 143–144).

### **7.3 Utomhusmiljöns betydelse för den personliga och sociala utvecklingen**

Personlig och social utveckling omfattar bland annat förtroende, tillit och samarbete. Även viktiga moraliska, andliga, sociala och kulturella värderingar kan läras ut inom utomhuspedagogiken. Enligt nationella riktlinjer skall elever i skolor kunna få en bättre självbild och utvecklas som individer genom verksamhet utomhus, då kan det inte enbart handla om utomhusaktiviteter ett fåtal gånger per läsår, utan lärandet i utemiljön måste bli som en naturlig del av skolvardagen. Till exempel ordnar många skolor lägerskola eller friluftsdagar, men det behövs mer än så om eleverna ska börja se den typen av undervisning som en naturlig del av vardagen. Det går inte att stärka sin identitet och få ett bättre självförtroende på bara några dagar i skogen, utomhusvistelserna bör ske regelbundet. (Allison & Von Wald 2010, 223; Lundegård m.fl. 2004, 145–146).

Ifall det ligger i pedagogens intresse att arbeta med den personliga utvecklingen hos eleverna gäller det att välja rätt aktiviteter och ge möjlighet till fritt utrymme för alla individer. Det är viktigt att som pedagog kunna erbjuda sådana aktiviteter som väcker nyfikenhet istället för att

sätta krav på prestationer. I ett vanligt klassrum kan eleverna ibland vara passiva och det kan vara svårt att få dem motiverade att vilja lära sig, men naturen erbjuder många olika sätt att väcka entusiasm hos eleverna, till exempel genom frihet, avkoppling, möjlighet att röra på sig, beundra något vackert eller gå på äventyr. Dessa faktorer leder till att eleverna börjar söka kunskap och på samma gång har den enskilda individen möjlighet att komma underfund med hur hen lär sig bäst. (Lundegård m.fl. 2004, 145–146).

Det har gjorts en undersökning om varför pedagoger använder sig av undervisning utomhus, och det som alla pedagoger visade sig ha gemensamt var fokuset på elevernas personliga utveckling, vilken inkluderar identitet, relationer och roller. Det låg också i pedagogernas intresse att få en bättre och närmare relation till sina elever och de ansåg att det gick bättre i en utomhusmiljö. Både elever och lärare är mer avslappnade i naturen och då är det också lättare att bygga upp en bra relation. I undersökningen kom det också fram att pedagogerna fick förtroende från eleverna på ett sätt som de tror att de inte skulle ha fått inomhus, kanske på grund av att lärarna ansågs vara lättare att nå i naturen, eleverna kunde komma och prata med lärarna och de fick vara ensamma med dem en stund. (Lundegård m.fl. 2004, 146–147).

Som sagt så handlar den personliga utvecklingen inte enbart om identitet, självförtroende och självbild, den handlar också om den sociala kompetensen, det vill säga hur man utvecklas med och uppfattas av andra människor samt vilka roller och relationer man har. Inom skolans fyra väggar skapar eleverna med tiden en slags social ordning, den sociala ordningen tar sig uttryck i relationer och roller och alla vet vilken plats de har i ”rangordningen”. Den sociala ordningen innebär också att svagheter och avsaknad av vissa kompetenser blir synliga, vilket inte bidrar till ett bättre självförtroende för individen. (Lundegård m.fl. 2004, 148).

När gruppen förflyttas till en lärmiljö utomhus betyder det att den sociala ordningen också förändras, roller och relationer byts och i bästa fall kan negativa sociala mönster brytas. Elever som inomhus känner sig underlägsna för att de inte har vissa färdigheter kan i en utomhusmiljö få möjlighet att visa vad de kan och på så sätt stärks deras självförtroende. Ute i naturen blir det också ofta mindre konflikter tack vare samarbetsövningar, att uterummet inte är begränsat av fysiska väggar och att det finns möjlighet att dra sig undan vid behov. Många samarbetsövningar går ut på att elever skall förstå och acceptera varandra, därför fungerar utomhuspedagogiken som ett bra mobbningsförebyggande arbetssätt. (Lundegård m.fl. 2004, 148–149).

Regelbunden motion påverkar människans sociala beteende. De som regelbundet rör på sig är allmänt taget friskare och har en starkare självkänsla. Motion bidrar till en bättre hälsa, självsäkerhet och förmåga att hantera känslor. Motion som utförs i grupp skapar en ”vi-anda” och förbättrar kommunikationen mellan individerna. Det som gör att en grupp svetsas samman, att relationer förbättras och att roller förändras är de gemensamma upplevelserna och minnena från dem. När alla tillsammans lyckats med någonting förbättras ”vi-andan” i gruppen. Vistelse i naturen betyder att hela individen är engagerad, alla känslor och sinnen är aktiva. För att negativa sociala mönster i en grupp skall kunna brytas krävs en vägledande ledare som erbjuder aktiviteter och upplevelser som bidrar till social träning och samarbete. (Lundegård m.fl. 2004, 148–149; Sovijärvi m.fl. 2017, 201).

#### **7.4 Ledarskapets roll för naturupplevelsen**

Som pedagog och ledare inom utomhuspedagogiken gäller det att alltid vara beredd på att planerna kan förändras, ifall det kommer en regnskur kanske programmet blir något helt annat än det som var tänkt. Det behöver i och för sig inte vara negativt eftersom det gör det hela intressantare. Som friluftsledare går det inte att ha allt under kontroll, men det är någonting som man måste vänja sig vid och acceptera. Att kunna lära ut grunderna i friluftslivet till en grupp hör till en av de viktigaste sakerna som också bör ske i ett tidigt skede. Det gäller att hålla sig varm, torr och mätt för att kunna njuta av det som naturen har att erbjuda. Ledaren bör kunna ge instruktioner för hur man klär sig rätt och använder olika tillbehör och material. Att kunna göra upp eld och på så sätt kunna laga mat och hålla sig varm är viktigt för att sedan ha möjlighet att utforska vad naturen har att erbjuda. (Brügge m.fl. 2007, 32).

Friluftsledaren bör ha upp ögonen för gruppmedlemmarnas styrkor och svagheter, alla har något område som behöver utvecklas mer. En grupp där alla känner varandra bra fungerar också oftast bra och var och en vet vad de skall göra i olika situationer. Att som ledare lugnt bara kunna iaktta gruppen där alla gör sin uppgift är något som kan vara svårt och ovant eftersom man ofta vill lägga sig i, säga sin åsikt eller hjälpa till. Det är dock viktigt att föregå med gott exempel och visa att man är med och hjälper till, till exempel genom att samla ved till brasan eller plocka bär till efterrätten, det behöver inte vara någon märkvärdig sak där man står i centrum för allas uppmärksamhet. När hela gruppen utför uppgifter gemensamt bildas förståelse för varandra och förhoppningsvis ökar viljan att lära sig något nytt. (Brügge m.fl. 2007, 32–33).

Det som också är A och O i ledarskapet är ledarens sätt att bete sig och förhålla sig till andra människor. Stämningen i en grupp är central, om det finns humor och alla är på gott humör känns det inte så farligt att tabba sig. Det är bra att skratta med varandra istället för åt varandra, ömsesidig respekt är grundläggande för en välfungerande grupp. Den enskilda individen växer och utvecklas i gruppen och gruppledarna har det bra i varandras sällskap. Bokens författare har citerat Stig Helmers: *"Den levande, lilla, nära kamratgruppen är det starkaste instrument för utveckling och förändring som över huvud taget finns. Det bör vi ta vara på."* (Brügge m.fl. 2007, 33).

## 7.5 Sammanfattning

Utomhuspedagogiken får nuförtiden allt större fotfäste i våra skolor och daghem tack vare en ökad medvetenhet om naturens inverkan på inlärningen. När uterummet får fungera som klassrum får eleverna möjlighet att bland annat vara kreativa, röra på sig samt öva på samarbete. Utomhusdidaktiken handlar om hur kunskap förmedlas i en utomhusmiljö och inom det området är frågorna *var, vad, hur, när* och *varför* viktiga. Frågeorden hjälper pedagogen att planera verksamheten och klargöra syftet med aktiviteterna. Själva upplevelsen är viktigast inom utomhuspedagogiken, i naturen stimuleras alla sinnen och eleverna lär sig då bäst. Läraren bör alltid föregå med gott exempel, visa intresse för elevernas upptäckter samt ställa frågor som får eleverna att fundera och själva söka svar.

Den personliga och sociala utvecklingen hos eleverna är även en viktig tyngdpunkt inom utomhuspedagogiken. Individen har möjlighet att bli stilla och fundera på stora livsfrågor vid vistelse i naturen, dessutom gör utförda utmanande uppgifter att individens självförtroende förbättras. Den sociala utvecklingen kan förbättras genom till exempel samarbetsövningar. Enskilda elever kan också få andra roller i naturklassrummet eftersom de har möjlighet att visa vad de är bra på, om lärandet sker i en utemiljö kan till och med negativa sociala mönster i gruppen brytas.

För att få en välfungerande grupp och ändamålsenliga aktiviteter krävs en bra ledare. Ledaren bör först och främst kunna lära ut grunderna i friluftslivet, men hen skall även känna till gruppledarnas styrkor och svagheter, kunna släppa kontrollen samt upprätthålla en god stämning i gruppen. Med ett bra sällskap, ömsesidig respekt och humor kommer man långt.

## 8 Sammanfattning av teoridelen

Under hela historiens gång har naturen alltid varit en viktig faktor för att människan ska känna sig lycklig och ha en god hälsa. Det inledande kapitlet ger läsaren en bild av hur det såg ut för länge sedan, samtidigt fungerar kapitlet som en mjuk övergång till de mer djupgående kapitlen. I teoridelen behandlas naturen som kraftkälla och forskning som gjorts i anknytning till naturens positiva hälsoeffekter, där framkommer bland annat att närhet till grönområden ger en upplevelse av bättre hälsa, även närvaron av krukväxter på arbetsplatser gör att människan presterar bättre. Likaså har exempelvis äventyrsterapin visat sig ha goda resultat i behandlingen av psykiska och sociala störningar.

Kapitlet om friluftslivets betydelse för hälsan definierar både hälsa och friluftsliv, behandlar friluftslivet som metod för hälsa och livskvalitet samt beskriver friluftslivets förhållande till fysisk aktivitet och kroppskulturen. När friluftslivet i sig får vara målet är aktiviteten i sig inte så viktig, det är nämligen själva upplevelsen som räknas. Friluftslivet möjliggör reflektion och eftertanke, tack vare det kan djupare dimensioner av hälsan nås. Utövandet av friluftsliv kan äga rum var som helst i naturen; i skogen, på vattnet, vid kusten eller på fjället, det är bara fantasin som sätter gränser. Vi människor är olika och därför har vi också olika plaster i naturen som talar till oss extra mycket.

Utomhuspedagogiken främjar inläringen på många sätt, lärande i utemiljö inspirerar till upptäckande och eleverna lär sig bättre när de är intresserade och när alla sinnen är i användning. Utomhuspedagogiken bidrar också till personlig utveckling, till exempel bättre självförtroende tack vare nya färdigheter och social utveckling tack vare samarbetsövningar. Genom hela teoridelen har vi försökt ha en röd tråd som visar att naturen är viktig för människan, både för kroppen och själen. I naturen kan människan bli stilla, njuta, glädjas, bearbeta sorg, samla krafter och bara vara.

## **9 Empirisk del**

I examensarbetets empiriska del kommer vi att behandla metoden för vår undersökning, valet av respondenter, intervjufrågorna, sekretessen och tillfället för undersökningen. Vi kommer att beskriva på vilket sätt vi gått till väga i vår undersökning, men vi hänvisar vid behov till litteratur.

### **9.1 Metodval**

Eftersom vi vill undersöka ungdomars subjektiva upplevelser av friluftsliv och utomhuspedagogik har vi valt att göra en kvalitativ undersökning. Kännetecknande för en kvalitativ undersökning är att forskarna vill ha riklig information om intervjupersonerna, det unika hos varje individ är också intressant. Vi kommer att intervjua våra respondenter öga mot öga för att få en bättre helhetsbild av allt och för att eventuellt kunna tolka kroppsspråket eller andra reaktioner. En kvalitativ undersökning betyder att vi som intervjuare har möjlighet att närma oss intervjupersonerna på ett sätt som gör att vi kan tolka deras svar. Eftersom intervjuerna sker ansikte mot ansikte med respondenterna har vi även möjlighet att vid behov ställa följdfrågor. (Holme & Solvang 1997, 78–79).

### **9.2 Val av respondenter**

Vi har valt att intervjua ungdomar i åldern 16–18 år som går ett tionde skolår på Base Camp vid Kronoby Folkhögskola. Vi valde att intervjua just dem eftersom vi ville skriva vårt lärdomsprov om hur naturen påverkar människan och om hur elever upplever utomhuspedagogiken, då blev ungdomarna vid Base Camp som aktivt håller på med friluftsliv ett självklart val. Till en början hade vi också tänkt intervjua två lärare, men vi beslöt att intervjua endast elever för att vårt arbete inte skulle bli för stort. Vi nådde ut till våra respondenter tack vare goda kontakter med lärarna vid Base Camp, de lovade att några elever kunde ställa upp på en intervju. Slutligen gjorde vi intervjuer med fyra elever som inledde sitt tionde skolår vid Base Camp hösten 2018.

### **9.3 Intervjufrågor**

Vi sammanställde intervjufrågorna utgående från olika saker som vi själva funderade på och som vi ville ha svar på med tanke på syftet med vårt lärdomsprov. Under skrivandet av



teoridelen kom det också upp flera relevanta frågor som vi gärna ville ställa till intervjupersonerna. Till exempel frågor gällande hur ungdomarna blir påverkade av vistelse i naturen hade vi med från början medan frågor som handlar om lärande i utomhusmiljö samt personlig och social utveckling uppkom när vi hade läst in oss på de ämnena. De flesta av våra frågor är så kallade öppna frågor, medan vissa följdfrågor är något mer ledande. Några av våra frågor har inte direkt med friluftsliv och utomhuspedagogik att göra, utan de handlar mer om själva utbildningen vid Base Camp, till exempel orsakerna till att eleverna sökt sig dit och vad de tyckt om utbildningen. Vi tänkte att även de frågorna var relevanta med tanke på vår undersökning. Efter att ha finslipat våra ”huvudfrågor” och lagt till följdfrågorna var vi nöjda med våra intervjufrågor.

#### **9.4 Sekretess**

Ungdomarna vi intervjuat är anonyma och allt material som vi fått ihop från intervjuerna kommer vi att behandla konfidentiellt. Det enda allmänheten kommer att få reda på är att våra respondenter studerar vid Base Camp. Intervjuerna spelade vi in på bandspelare och telefon, filerna vi spelade in kommer att raderas efter att vi analyserat svaren.

#### **9.5 Undersökningstillfället**

I ett tidigt skede kontaktade vi lärarna vid Base Camp och frågade om det var okej att vi intervjuar fyra frivilliga elever till vårt examensarbete. Lärarna var positiva till vårt projekt och fyra elever, två flickor och två pojkar, var intresserade att ställa upp på intervjun. Innan själva intervjutillfället hade vi i god tid skickat ut intervjufrågorna till respondenterna för att de skulle ha möjlighet att bekanta sig med frågorna och få tillräckligt med tid att reflektera kring dem. Intervjufrågorna skickades via e-post eftersom det är ett snabbt och enkelt sätt att nå berörda parter.

De intervjufrågor som vi hade var ställda som öppna frågor så att det skulle finnas rum för egna tankar och reflektioner, vi hade även möjlighet att följa upp ”huvudfrågorna” med en eller flera följdfrågor. Frågorna var formulerade på ett sådant sätt att respondenterna enkelt skulle förstå deras innebörd.

Själva intervjusituationen ägde rum vid Kronoby folkhögskola i Base Camps utrymmen. Vi valde att göra intervjuerna i ett avskilt klassrum där det inte fanns några andra personer eller

störande faktorer. Vi valde avsiktligt att genomföra intervjuerna i skolan eftersom eleverna känner sig trygga och bekväma där. Alla respondenter intervjuades enskilt så att de inte skulle påverkas av varandras svar eller närvaro.

Innan intervjuerna påbörjades förklarade vi än en gång syftet med dem samt motiveringen till att hela intervjun skulle bli inspelad. För att få materialet arkiverat på ett enkelt sätt blev intervjuerna inspelade elektroniskt, då fanns inte heller några störandemoment med tanke på själva materialinsamlingen. De inspelade intervjuerna skrevs sedan ut på papper och analyserades. Vi som utförde själva intervjuerna var även uppmärksamma på det non-verbala språket och den bedömning vi gjorde var att respondenterna under hela intervjuns gång kände sig trygga och bekväma i den situation som de befann sig i. (Kvale 1997, 118, 120).

## 10 Analys av intervjun

I det här kapitlet kommer vi att redovisa resultaten vi fått från intervjuerna. För att få en bra helhetsbild av vad det handlar om har vi i redovisningen skrivit ut frågorna vi frågat samt vad respondenterna svarat. Vi har använt oss av en kvalitativ intervju med mestadels öppna frågor. De resultat vi fått presenteras skriftligt eftersom vi vill framhålla respondenternas egna ord. I resultatredovisningen beskriver vi det som respondenterna har gemensamt och kopplar om möjligt sedan svaren ihop med teorin.

### 10.1 Redovisning av resultaten

I resultatredovisningen har vi valt att skriva de frågor vi frågat samt exakta svar vi fått från respondenterna. Sedan har vi undersökt ifall de svar vi fått har något gemensamt och i så fall vad, utöver det har vi därefter kopplat ihop svaren med teoridelen. Vi har åtta huvudfrågor och till varje fråga hör en eller flera följdfrågor. Vissa följdfrågor har inte blivit frågade av alla, därav kan vissa frågor ha endast två svar istället för fyra, vi har även valt att utelämna vissa svar eftersom de inte svarar på de ställda frågorna.

#### **Fråga 1: Vad var orsaken till att du sökte dig till den här utbildningen?**

*”Nå, jag ville lära mig saker. Lite sånt.”*

*”Det var av två orsaker, jag tycker om att vara ute i naturen och dessutom var jag inte riktigt säker på vart jag ville. Så jag tyckte att den här verkade som en bra och praktisk skola att fara*

*till eftersom jag inte var helt säker, och så får jag vara ute i naturen på samma gång. Det är ett extra skolår där man kan fundera, som dessutom är gratis.”*

*”Första orsaken var att jag inte var säker på ifall jag riktigt ville till Kronoby gymnasium, som var mitt första val. I den gemensamma ansökningen hade jag inte ens Base Camp som ett alternativ men jag kom ändå hit. För det andra så började jag fundera över hur mycket jag sitter inomhus och tänkte att nu har jag en chans att komma ut mera. Jag brukar inte vara så mycket ute annars eftersom jag sällan har någon att fara med, men här får man chans till det eftersom det finns så mycket folk att umgås med, och det tycker jag är roligt.”*

*”Jag har en syster som har gått här så jag visste lite om skolan och dessutom var jag inte helt säker på vad jag ville efter nian, så jag tänkte att man kan ta ett mellanår här för att komma på det. Plus att det lät roligt.”*

a) Vad trodde du att den skulle ge dig?

*”Mycket upplevelser och sådant ... till exempel resande och liknande.”*

*”Ge mig, jag är inte helt säker. Kanske att vara mera ute.”*

*”Att vara ute och ha roligt. Dessutom hoppades jag att få bättre självförtroende.”*

b) Med erfarenhet: Vad ser du nu att den har gett dig?

*”Mycket positivt.”*

*”Nu är jag säkrare på vad jag vill göra sen så skolan har definitivt gett mig tid att fundera. Jag är rätt mycket ute i naturen på fritiden också så det har inte kommit via skolan, men alla resor som skolan erbjuder är jag tacksam över. Jag har även fått mycket hjälp med och blivit bättre på att prata framför folk. Det har estraden hjälpt mig med, precis som lärarna sa att det skulle.”*

*”Jag har fått bättre självförtroende och tror mera på mig själv. Jag både vågar och kan göra nya saker och det är roligt att känna så.”*

*”Jag har fått flera kompisar. Och lite bättre självförtroende tror jag, i synnerhet med Estradprojektet.”*

Ungdomarna sökte sig till det tionde skolåret vid Base Camp av någorlunda samma orsaker, de flesta kände en osäkerhet vad de ville göra efter grundskolan och då var Base Camp ett

alternativ. Dessutom såg två av ungdomarna fram emot vistelsen i naturen och de förhöll sig positivt till verksamheten vid Kronoby folkhögskola. Det som ungdomarna trodde att utbildningen skulle ge handlade just om friluftsliv och positiva naturupplevelser. När de i nuläget blickar tillbaka på utbildningen är samtliga mycket nöjda med vad den gett dem, de flesta nämner att de fått bättre självförtroende och vågar mera.

På vilket sätt kan man då koppla detta till teorin? I boken *Utomhusdidaktik* skriver författarna bland annat att självförtroendet kan förbättras med hjälp av friluftsliv eftersom det finns möjlighet att utmana sig själv och prova på nya saker. När man sedan inser att man klarat av någonting utmanande förbättras självförtroendet och man vågar prova på fler nya saker. (Lundegård m.fl. 2004, 148–149). De flesta ungdomar upplevde att de hade fått bättre självförtroende, dock kan också andra aktiviteter än utomhusvistelse ha inverkat på detta, bland annat ”Estradprojektet” som de samtidigt höll på med.

## **Fråga 2: På vilket sätt upplever du att naturen/utomhusvistelse påverkar just dig?**

*”Det påverkar nog positivt”*

*”För mig är det ungefär som när man startar om en dator. Man kan se att allting börjar om på nytt, man kan se att naturen och det vilda livet finns kvar ännu, allting är inte programmerat. Det finns mycket skönhet utanför fönstret och inte bara att se genom fönstren.”*

*”Jag tycker att det är väldigt lugnande att vara ut och få frisk luft. Det ger mig glädje.”*

*”Man blir lugn, åtminstone i skogen. Dessutom på bättre humör när man får frisk luft.”*

a) Var det sådana saker som du hade tänkt på redan tidigare? (innan Base Camp)

*”Jag har nog erfarenhet av det ... när det är bra väder är jag nog mycket utomhus.”*

*”Jag kunde rätt mycket kring utomhusupplevelserna. Jag har lärt mig nya namn på saker och vi har provat på många nya saker, men inget jag riktigt fastnat för.”*

*”Jo jag hade nog tänkt att man borde ”appreciate” naturen mera.”*

*”Jo.”*

b) Är det sådana saker som du upplever att du delar med andra studeranden?

*”Jo, det tycker jag väl.”*

*”Där är det lite värre. Vi är ju fysiskt en klass, men det känns inte riktigt som om vi psykiskt är en klass när vi jobbar utomhus, ifall du förstår hur jag menar.”*

*”Jo, det tycker jag. Vi har rätt mycket negativt folk här på Base Camp men oftast när vi är ute har alla kul.”*

*”Jo, för det mesta. Lite jobbigt att de röker hela tiden för då försvinner lite känslan av frisk luft.”*

Samtliga respondenter upplevde att natur och utomhusvistelse påverkade dem positivt. De blev glada och lugna, vissa upplevde också en känsla av att ”börja om på nytt”. Bland annat i boken *Naturkraft* skriver författarna att många människor går ut i naturen för att lugna ner sig och ”rensa huvudet” (Ottosson & Ottosson 2006, 12–13), så här kan vi konstatera att teorin stämmer in på ungdomarnas tankar om naturens påverkan.

Alla ungdomar var innan det tionde skolåret vid Base Camp medvetna om naturens positiva hälsoeffekter och de flesta tyckte även att de har roligt när de är ute tillsammans. I boken *Friluftslivets pedagogik* skriver författarna att också den sociala gemenskapen är en viktig ingrediens för upplevelsen av en god hälsa (Brügge m.fl. 2007, 205. Att få vara ute tillsammans och ha roligt med andra har positiva hälsoeffekter, vilket också till största delen framkommer i intervjuerna.

### **Fråga 3: Finns det några speciella platser eller ställen i naturen som för dig känns mera spännande och utmanande än andra?**

*”Jag trivs i skogen, så kanske det.”*

*”Jag tycker att desto farligare desto roligare. Jag tycker om att klättra i träd och klättrar gärna upp nästan till toppen i träden har utanför för att titta mig omkring. Men jag vet ju att detta inte är riskfritt och att det kan vara väldigt farligt ifall man ramlar ner. Spännande platser behöver inte vara fysiskt långt borta, utan gärna mer psykiskt. Platsen kan vara bara 500 meter från byggnaden, men det kan ändå kännas som om skogen är väldigt gammal, och i en stjärnklar glänta kan få vara ifred med sina tankar. Det är bättre än om man exempelvis far fem kilometer bort och fortfarande hör bilarna. Så att de två platserna, uppe i träden och i lugnet i skogen, tycker jag mest om.”*

*”Jag tycker om naturstigar. I Terjärv har de en med skulpturer och skyltar längs vägen så det är roligt att läsa dem och följa med ... de är ju inte direkt utmanande men.”*

*”När vi var till Tärnaby nu i höstas besteg vi ett berg, Ryfjället. Det var utmanande och roligt.”*

a) Var det i så fall samma platser eller ställen som tidigare eller har du upptäckt nya ställen via skolgången vid Base Camp?

*”Nå jag trivdes nog innan vid villan i skogen.”*

*”Nej, jag hade inte bestigit berg innan.”*

Från intervjuerna ser vi att de flesta respondenter trivs bäst i skogen, det ger dem lugn och ro och det är roligt. På flera ställen i teoridelen kommer det fram att människan blir lugn i skogen, bland annat Ottosson & Ottosson nämner i sin bok att en av deras intervjupersoner blir lugn i skogen, hon upplevde sig bli helad *med* skogen och inte *av* den (Ottosson & Ottosson 2006, 107).

En respondent nämner också att man inte alls behöver gå långt bort för att kunna njuta av naturen, utan strax bakom husknuten kan man få vara *”ifred med sina tankar”*. Det påståendet hittar vi också i Ottosson & Ottossons bok; där står att de grönområden som finns nära människan är mycket viktiga platser eftersom det är mer sannolikt att man besöker den närliggande naturen (Ottosson & Ottosson 2006, 17). En respondent nämnde även att hen gillar att bestiga berg, det var något nytt som hen fick prova på tack vare Base Camp.

**Fråga 4: Hur upplever du att friluftsverksamheten vid Base Camp har påverkat din personliga utveckling? (Med fokus på självförtroende, självbild, identitet och så vidare)**

*”Det hade jag nog mycket av redan innan Base Camp.”*

*”Jag har nog alltid stått med båda fötterna på jorden. Livet går ju i kurvor upp och ner för alla, men jag upplever nog att jag vet var jag står, även på insidan. Base Camp har nog egentligen inte hjälpt mig med detta just utan det hade jag sedan innan. Men med andra saker, som exempelvis att prata inför folk, som inte betonas så mycket i hög- och lågstadiet har skolan definitivt hjälpt mig, och det är bra.”*

*”Jag är inte helt säker, men jag har nog blivit modigare tycker jag.”*

*”Jag känner nog att jag utvecklats sedan jag började i Base Camp, men jag vet inte om det har att göra med att vi är ute så mycket.”*

a) Har du blivit säkrare på dig själv? På vilka sätt? I vilka situationer? (självförtroende)

*”Jo.”*

*”Vi har gjort mycket sådana saker där man känner att man klarar mer än man tror. Det gäller ofta utomhussaker, till exempel när vi klättrade och paddla och så vidare.”*

b) Hur har din uppfattning om vem du är utvecklats under din studietid vid Base Camp? Har ni jobbat med det? (självbild)

*”Säkert har vi det, men jag kommer inte ihåg det.”*

*”Jo det tycker jag. Lärarna frågar även typ ”Vad tycker du om dig själv?” och sådant. Efter varje resa skriver vi en slags uppsats utgående från frågor. Då finns alltid frågan ”Vad har jag lärt mig om mig själv?” med. Samma gällande samarbetsövningar, lärarna kollar upp vad man tycker och hur man förändrats.”*

c) Hur har du tidigare tänkt kring din framtid och hur tänker du nu kring din framtid efter din studietid i Kronoby?

*”Jag tycker att jag gjorde rätt val efter nian.”*

*”Inga målsättningar direkt, jag måste fundera hur jag ska säga detta nu, jag har en tendens att prata bildligt. Ifall man jämför med ett träd. Träd svajar när det blåser, men rötterna är alltid fast i marken. Ungefär så är min dröm, alla har ju sina egna drömmar, som man måste ha för att få någonting gjort. Jag hoppas att du förstod vad jag menade.”*

*”Efter nian visste jag ju inte vad jag ville studera. Jag är ännu inte helt säker på vart jag ska söka in, även om vi snart skall söka. Jag tror att det blir gymnasium, jag skulle nog inte ha orkat med det strax efter nian men nu har man kunnat vila sig lite så.”*

De flesta ungdomar var osäkra på om friluftsverksamheten vid Base Camp påverkat deras personliga utveckling, bland vissa kan man dock antyda att en viss förändring ägt rum. Till exempel säger en respondent att hen blivit modigare, en annan tycker också att hen utvecklats som person, men hen har svårt att förknippa det med friluftslivet. Dock svarade de nog att de

blivit säkrare på sig själva under utbildningens gång, till exempel när de klarat av utmanande aktiviteter i naturen.

Om man vill koppla detta till teorin hävdar bland annat Lundegård m.fl. att självförtroendet stärks när de unga har möjlighet att visa sina färdigheter (Lundegård m.fl. 2004, 148). Ungdomarna anser även att deras uppfattning om sig själva utvecklats, men de kan inte riktigt förklara på vilket sätt.

**Fråga 5: Hur upplever du att friluftsverksamheten påverkat den sociala sammanhållningen i hela gruppen sedan ni började i höstas? (Med fokus på roller, relationer, brytning av negativa sociala mönster/mobbningsförebyggande och så vidare)**

*”Nog får alla vara med.”*

*”Jag skall försöka att inte låta negativ eller nämna några namn, men jag skulle nog aldrig fara ut med denna grupp i skogen på fritiden. Jag tycker nog om att vara med kompisar i skogen, men skulle nog inte fara med denna grupp. Men gruppen är nog bättre än vad vi var i början, de saker som vi ska göra får vi gjorda.”*

*”Mera positivt. Redan i början hade vi nog samarbetsövningar för att lära känna varandra bättre, men det kändes ändå som om folk höll sig på distans. Men när vi har varit på resor tillsammans och varit ute i skogen så tycker jag att man på något vis börjar acceptera varandra. När man är inne i klassen är det mera bråk och tjafs men utomhus är alla tillsammans och gör saker.”*

*”Jag tror nog att det har påverkat. När vi är ute och gör någonting kommer man närmare varandra eftersom man jobbar tillsammans. Vi hade mycket teambuilding utomhus i höstas.”*

a) Om du tänker på den roll du haft i tidigare grupper där du ingått, hur skulle du beskriva den roll du nu har i Kronoby gruppen?

*”Jag vet inte, jag är nog mera med de som är rätt duktiga i skolan. Vi är flera som är rätt okoncentrerade och dåliga i skolan, och jag är fortfarande sådan. I högstadiet hade jag starka åsikter och jag tycker inte att det har ändrats. Så ungefär samma som i högstadiet.”*

*”Jag vet inte.”*



b) Upplever du att du nu fungerar likadant/annorlunda i gruppssammanhang jämfört med tidigare sociala sammanhang?

*”Det är nog ganska lika.”*

*”Jo. Jag tycker att jag har blivit bättre på att samarbeta, men det är nog det enda som har ändrats.”*

*”Jag tror att jag börjat lyssna mer på andra, åtminstone sen jag var väldigt liten. Tidigare tog jag mig för väldigt mycket men nu försöker jag få med alla och så att alla får prata.”*

c) Vilka positiva saker har du tidigare tillfört grupper där du ingått? Vilka positiva saker tycker du nu att du tillför gruppen?

*”Jag tycker det är svårt att komma på någonting direkt.”*

*”Jag tror att jag varken tar eller ger i grupper. Jag är bara där och spelar sällan någon person, som till exempel den som hjälper, den roliga och så vidare.”*

*”Svår fråga. Jag är ganska social och skojar mycket ... Jag tror att det är en fråga som andra runtomkring en besvarar bättre än en själv.”*

*”Säkert finns det saker, men jag vet inte. Det beror ju på vad man ska göra och vad man kan.”*

Nästan alla respondenter menar att den sociala sammanhållningen i gruppen utvecklats sedan utbildningen startade hösten 2018. Flera nämner att de jobbade mycket med samarbetsövningar i början för att lära känna varandra, de tycker också att de kommit närmare varandra och börjat acceptera varandra när de vistats utomhus. En respondent nämner också att det är mer bråk inomhus, utomhus är ungdomarna bättre på att samarbeta och ”tjafsar” inte så mycket.

Detta kan vi koppla till den teori som Lundegård m.fl. framhåller; när gruppen utför aktiviteter utomhus förändras den sociala ordningen, många får andra roller och relationerna byts. Utomhus uppstår inte konflikter lika lätt tack vare samarbetsövningar. Uterummet är inte heller begränsat av fysiska väggar, tack vare det kan man vid behov dra sig undan och på så sätt undvika gräl. Dessutom syftar många samarbetsövningar till att eleverna ska förstå och acceptera varandra, på så sätt passar friluftsliv och utomhuspedagogik bra som mobbningsförebyggande metod. Även Brügge m.fl. lyfter fram gemenskapens betydelse som

en viktig ingrediens för den upplevda hälsan. Att få vara tillsammans motiverar många att gå ut i naturen. (Brügge m.fl. 2007, 204–205; Lundegård m.fl. 2004, 148–149).

Tyvänn kunde ingen av respondenterna beskriva och jämföra sin roll i tidigare grupper de ingått med sin nuvarande roll i gruppen, ingen kunde heller riktigt sätta fingret på vilka positiva saker de tillför gruppen, bara en menade att hen ”är social och skojar mycket”. Vissa tyckte ändå att de blivit bättre på att samarbeta och lyssna på andra.

#### **Fråga 6: På vilket sätt anser du att undervisning eller lärande i utemiljö påverkar dig?**

*”Det gör det intressant, till exempel ifall du har biologi och får gå ut i skogsmiljön och ha lektioner så blir det mer intressant.”*

*”Jag tror att det är bra att se det man lär sig om i praktiken, till exempel ifall man pratar om bark så går man ut och tittar på bark. Det är lite som att köra bil, så länge man inte själv gör det så är det svårt. Det blir intressantare att prata om träd ifall du får se ett träd, känna doften av det och undersöka det.”*

*”Jag tror att man koncentrerar sig bättre när man är ute och får frisk luft. Folk är mera ivriga att lyssna jämför med inne i klassen.”*

*”Jag tycker att det fungerar bra, men det är inte så stor skillnad om vi är inne eller ute, jag lär mig nog lika bra.”*

a) Har du sedan tidigare erfarenheter av att ta in ny kunskap i samband med anknytning till naturen?

*”Jo.”*

*”Jo, allting jag kan om naturen, vare sig det är mycket eller lite, så har jag lärt mig via av att vara ute i naturen. Jag har provat mig fram.”*

*”Nej, det tror jag inte. I alla fall inte i högstadiet.”*

*”Jag har varit med i scouterna när jag var liten och där lär man ju sig mycket om naturen.”*

b) Finns det faktorer som du anser att påverkar inläring i naturen på ett positivt sätt?

*”Det är bra att kunna saker gällande det.”*

*”Jo, positivt är det, men jag vet inte exakt vad.”*

c) Finns det orsaker som du anser att påverkar inläring i naturen på ett negativt sätt?

*”Nej, inget jag kan komma på.”*

*”Vi är ju alla olika så det passar ju inte för alla människor. Vissa ser det positivt och vissa negativt. Jag skulle till exempel inte klara av att lära mig i städer om stadsmiljö, det skulle göra mig knäpp. På samma sätt bryr sig andra inte alls om skogen och vill spränga hela skiten, ursäkta språket.”*

*”Nej det tycker jag verkligen inte. Ny kunskap är alltid bra.”*

*”Beror på vädret.”*

De flesta respondenter tycker att lärande i utomhusmiljö är intressantare. De tycker att det är bra att konkret få undersöka det man lär sig om och praktiskt få göra saker. En respondent framhåller att det är lättare att koncentrera sig i den friska luften, utomhus lyssnar eleverna dessutom bättre på vad läraren berättar. I teorin framkommer även att upplevelserna och lärande i utemiljön väcker nyfikenhet och gör det hela intressantare. Författarna hävdar att det främjar inläringen och väcker större engagemang hos eleverna att gå ut i naturen för att titta på saker i praktiken istället för att bara sitta och läsa om det teoretiskt, de svaren får vi också från respondenterna. (Lundegård m.fl. 2004, 139–142).

De flesta ungdomar menar sig ha tidigare erfarenhet av att inläring i naturen, någon har varit med i scouterna och någon har ”provat sig fram” och lärt sig själv. Dock beskriver de varken vad eller hur de har lärt sig. Alla förhåller sig dock positivt till inläring i naturen, det enda negativa var att dåligt väder ibland kan ställa till det.

**Fråga 7: Finns det sådant som du upplever är negativt med själva utbildningen eller studieupplägget vid Base Camp?**

*”Nej, jag har nog inget att säga gällande det.”*

*”Jaa, de skulle kunna ha lite hårdare handskar, det kan daltas lite ibland.”*

*”Jag tycker att vi har väldigt få lektioner inomhus. Base Camp är ju lite för de som vill förbättra sina betyg men vi har sist och slutligen inte så många lektioner och sånt.”*

*"Inte som jag kan komma på."*

b) Är det några speciella negativa upplevelser eller erfarenheter du bär med dig från studietiden?

*"Det tror jag inte. Det har ju hänt både negativa och positiva saker här, men jag tror att man ska ta lärdom från dem och leva i nuet."*

*"Nej, jag tycker att allt har varit bra. Jag har inte heller varit rädd vid något tillfälle eftersom man blivit modigare."*

På fråga sju finns det delade åsikter bland ungdomarna, två av dem har inget negativt att säga om utbildningen medan en tycker att lärarna låter eleverna bestämma för mycket. En annan tycker att de inte har tillräckligt många lektioner för att kunna förbättra sina betyg. Ingen nämner heller några konkreta negativa upplevelser eller erfarenheter från studietiden, bara att det funnits både negativa och positiva händelser och att man bör ta lärdom av dem.

**Fråga 8: Är upplevelserna som du varit med om under din studietid sådant som du kommer att dela med dig av till andra människor?**

*"Jodå, det är det."*

*"Jo det tror jag nog, jag kommer nog berätta om det."*

*"Jo, ifall man gör något roligt så vill man ju göra det igen. Jag kan även fara ut med mina bröder."*

*"Jo, vi har ju varit till niondeklassisterna just och berättat om hur det är att vara vid Base Camp. Jag har även berättat mycket åt mina kompisar om Base Camp."*

a) Vad är i så fall orsaken till att du vill dela med dig av dessa?

*"För att det är positiva saker."*

*"Så att andra också ska få inspiration."*

*"För att det är roligt. Det är även viktigt för säkerheten, ifall man exempelvis vill prova på klättring kan man ju inte bara åka och klättra utan att veta hur man ska eller om det är säkert."*

*"För att det är bra upplevelser. Speciellt det att man har blivit modigare"*

b) På vilket sätt tror du att du bäst kan dela med dig av egna erfarenheter?

*”Att berätta och visa.”*

*”Att berätta, visa och få personer att se in i sig själva istället för att bara se andra. Låter kanske inte så logiskt, men att man ska känna sig själv.”*

*”Att fara ut och visa i praktiken.”*

*”Genom att berätta och göra sakerna med andra. Till exempel att visa saker och tekniker som vi lärt oss.”*

Samtliga respondenter är villiga att dela med sig av upplevelserna från sin studietid eftersom de tycker att det har varit roligt, de vill att andra också ska bli inspirerade att göra samma saker. Ungdomarna tror att det bästa sättet att dela med sig av sina erfarenheter är att berätta om dem och visa bland annat olika tekniker de lärt sig. Alla har alltså nästan enbart gott att säga om det tionde skolåret vid Base Camp.

## **10.2 Sammanfattning av resultaten**

Våra respondenter förhåller sig positivt till friluftsliv, utomhuspedagogik och annan verksamhet de har under det tionde skolåret vid Base Camp. Orsakerna till att de flesta sökte sig till utbildningen, var att de kände en osäkerhet vart de skulle söka sig efter grundskolan, men vissa tyckte även att utbildningen lät rolig och intressant. Upplevelserna av vistelse i naturen beskrev samtliga respondenter som positiva; de menade att man blir lugn och glad i naturen, dessutom finns det mycket vackert att titta på. De flesta ungdomar trivdes bäst i skogen, men fjällvärlden var också imponerande.

Nästan alla tyckte också att de utvecklats under tiden i Base Camp, men de hade lite svårt att beskriva på vilket sätt. Några sade sig i alla fall ha fått bättre självförtroende och blivit modigare, men en var lite osäker på om det hade med friluftslivsverksamheten att göra. Respondenterna hade även lite svårt att beskriva hur den sociala sammanhållningen i gruppen hade förändrats sedan de började hösten 2018, men de nämnde att den blivit bättre tack vare många samarbetsövningar i början. En respondent nämnde att konflikter inte uppstår lika fort utomhus, utan då är alla tillsammans och har roligt.

Samtliga tyckte att lärande i utomhusmiljö var intressant. De menade att det är bättre att få göra konkreta iakttagelser av det de lär sig istället för att bara behandla det teoretiskt. Ingen kunde hitta något konkret negativt med själva utbildningen, de visste inte vad de skulle ändra på, så vi drar den slutsatsen att de var nöjda med studieupplägget. Alla var också villiga att dela med sig åt andra av sina upplevelser och erfarenheter från tiden i Base Camp, de vill inspirera andra att göra samma sak.

När respondenterna besvarade frågorna var de oftast mycket kortfattade trots att frågorna var ställda som öppna frågor. Ifall svaret var längre var det som sades inte alltid riktigt relevant med tanke på vilket svar vi förväntade oss. Det kan vi kanske förklara med att ungdomarna ännu är relativt unga och ogärna kommer med långa förklaringar. När vi nu i efterhand blickar tillbaka på intervjusituationen finns det också saker som vi idag skulle ha gjort på ett annat sätt, till exempel att fråga samma följdfrågor av alla respondenter. Vi skulle också eventuellt ha kunnat formulera om våra frågor lite så att vi skulle ha fått längre och utförligare svar, men överlag är vi nöjda med hur det blev.

## 11 Slutdiskussion

I detta avslutande kapitel gör vi en tillbakablick på teoridelen, besvarar frågeställningarna samt sammanfattar hela examensarbetet. Syftet med vårt examensarbete var att beskriva ungdomars subjektiva upplevelser av friluftsliv och utomhuspedagogik vid Base Camp i Kronoby. Frågeställningarna som fungerade som utgångsläge för vår undersökning var följande:

- Hur inverkar naturen och friluftslivet på ungdomarnas välbefinnande?
- På vilket sätt bidrar utomhuspedagogiken till personlig och social utveckling?

I teoridelen började vi med att behandla naturen som kraftkälla ur ett historiskt perspektiv, sedan presenterades olika forskningar som gjorts om naturens helande krafter. Vi behandlade även friluftslivets betydelse för hälsan, viktiga platser i naturen samt utomhuspedagogik. Teoridelen försökte vi få att ”smalna av” vartefter för att den skulle vara relevant med tanke på vår undersökning. Genom hela teorin har vi försökt ha en röd tråd som visar att natur och friluftsliv gör människan gott, både kroppsligt och själsligt.

Vi kan utifrån den teori vi gått igenom konstatera att naturen är en mycket viktig ingrediens för att människan ska känna sig lycklig. När människan får använda alla sina sinnen väcker det

känslor och minnen som sällan glöms bort. Vi kan inte bortse från att naturterapi är en väldigt bra metod att använda både i förebyggande syfte och vid behandling av psykisk och fysisk sjukdom. Skolornas användning av utomhuspedagogik får också ett allt starkare fotfäste i vårt samhälle tack vare pedagogernas ökade medvetenhet om naturens positiva effekter. Lärande i utemiljö gör undervisningen intressantare och inspirerar till eget upptäckande för eleverna.

Vi upplever att vi lyckats fullfölja vårt syfte och kunnat beskriva ungdomarnas upplevelser av både friluftsliv och utomhuspedagogik. Vi har också besvarat våra frågeställningar, i redovisningen och sammanfattningen av resultaten beskriver vi hur respondenterna upplever friluftsliv och utomhuspedagogik. Ungdomarna gillar att vara ute i naturen, de menar att vistelse utomhus gör dem på bättre humör och ger dem lugn och ro. En nämnde också att hen kan vara ”ifred med sina tankar” i skogen. Intervjupersonerna hade även positiva upplevelser av utomhuspedagogiken, de sade att det var intressant och bra att få göra konkreta iakttagelser i naturen. En respondent menade dock att det inte alltid är roligt att vara utomhus om det är dåligt väder.

Våra intervjupersoner tyckte även att de hade utvecklats tack vare verksamheten vid Base Camp, en menade att hen blivit modigare och en annan att hen fått bättre självförtroende. Hela gruppen hade också börjat känna varandra bättre eftersom de hade jobbat mycket med samarbetsövningar och ”teambuilding” i början. En ungdom menade att konflikter inte uppstår lika lätt utomhus, utan alla är tillsammans och gör saker.

Vi skribenter upplever att den teori vi använt är relevant med tanke på vår undersökning, vi har kunnat koppla teorin till det som respondenterna sagt. Att använda en kvalitativ undersökningsmetod i vårt examensarbete visade sig också vara bäst, vi fick de svar som vi behövde för att kunna besvara våra frågeställningar. Vi har lärt oss en hel del under skrivprocessen och vi känner stolthet över vårt examensarbete. Vi hoppas även att vår undersökning har intresserat dig som läsare och att du lärt dig mera om naturen som källa för välbefinnandet.

## Källförteckning

- Allison, P., & Von Wald, K. (2010). Exploring values and personal and social development: learning through expeditions. *Pastoral Care in Education*, 28(3), 219–233.
- Arina T., Halmetoja J. & Sovijärvi O. (2017). *Biohakkerin käsikirja: päivitä itsesi ja vapauta sisäinen potentiaalisi*. Jyväskylä: Grano Oy
- Arvonen S. (2018). *Metsämieli: mielen ja kehon maastokirja*. Jelgava: Jelgava Printing House.
- Bettmann, J. E., Olson-Morrison, D., & Jasperson, R. A. (2011). Adolescents in Wilderness Therapy: A Qualitative Study of Attachment Relationships. *Journal of Experiential Education*, 34(2), 182–200. <https://doi.org/10.1177/105382591103400206>
- Borg P. (2012). *Polkuja metsään*. Riga: InPrint.
- Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K. (2007). *Friluftslivets pedagogik: För kunskap, känsla och livskvalitet* (3. uppl.). Stockholm: Liber.
- Furman E., Halkka A., Hallanaro E-L., Niemelä J. & Sorvari S. (2011). *Ihminen ja ympäristö*. Tammerfors: Tammerprint Oy
- Haapala A. & Oksanen M. (2000). *Arvot ja luonnon arvottaminen*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Kulturdepartementet. (1999). *Statens stöd till friluftsliv och främjandeorganisationer*. Rapport DS 1999:78 Stockholm, s. 15.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur
- Kvarnen. (u.å.). ”Ett bra år!”. Hämtad 23.4.2019.  
<https://kvarnen.fi/utbildningar/basecamp/>
- Lundegård I., Wickman P-O. & Wohlin A. (2004). *Utomhusdidaktik*. Lund: Studentlitteratur AB.



Lyytinen J. & Reini A. (2018). *Metsä – hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. Helsinki: Otavan kirjapaino.

Ottosson, Å. & Ottosson, M. (2006). *Naturkraft: Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Palmberg, I. E., & Kuru, J. (2000). Outdoor Activities as a Basis for Environmental Responsibility. *Journal of Environmental Education*, 31(4), 32.

Qing Li T. (2018). *Shinrin-Yoku. Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet: Terveyttä ja hyvinvointia puiden avulla*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

SurrIDGE, J., McKIE, J., HOUSDEN, J., & WHITT, D. (2004). *Wild at heart: tapping into the restorative power of the great outdoors*. *Mental Health Practice*, 7(7), 20–26.

Tucker, A., Norton, C. L., DeMille, S. M., & Hobson, J. (2016). The Impact of Wilderness Therapy. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 15–30.

Undervisnings- och kulturministeriet. (u.å.). *Fritt bildningsarbete*. Hämtad 23.4.2019. <https://minedu.fi/sv/fritt-bildningsarbete>

## BILAGA 1

**Intervjufrågor**

**Fråga 1.** Vad var orsaken till att du sökte dig till just den här utbildningen?

- a. Vad trodde du innan att det skulle ge dig?
- b. Med erfarenhet: Vad ser du nu att det har gett dig?

**Fråga 2.** På vilket sätt upplever du att naturen/utomhusvistelse påverkar just dig?

- a. Var det sådana saker som du hade tänkt på redan tidigare innan Base Camp?
- b. Är det sådana saker som du upplever att du delar med andra studeranden?

**Fråga 3.** Finns det några speciella platser eller ställen i naturen som för dig är känns mera spännande och utmanade än andra?

- a. Var det i så fall samma platser, ställen som tidigare eller har du upptäckt nya ställen via skolgången på Base Camp?

**Fråga 4.** Hur upplever du att friluftsvksamheten vid Base Camp påverkat din personliga utveckling? (Med fokus på självförtroende, självbild, identitet och så vidare)

- a. har du blivit säkrare på dig själv? På vilka sätt? I vilka situationer. (självförtroende)
- b. hur har din uppfattning om vem du är utvecklats under din studietid på Kronoby (självbild)
- c. Hur har du tidigare tänkt kring din framtid och hur tänker du nu kring din framtid efter din studietid i Kronoby.

**Fråga 5.** Hur upplever du att friluftsvksamheten påverkat den sociala sammanhållningen i hela gruppen sedan ni började i höstas? (Med fokus på roller, relationer, brytning av negativa sociala mönster/mobbningsförebyggande och så vidare)

- a. Om du tänker på den roll du haft i tidigare grupper där du ingått, hur skulle du beskriva den roll du nu har i Kronoby gruppen.

## BILAGA 1

b. Upplever du att du nu fungerar likadant/annorlunda i gruppssammanhang jämfört med tidigare sociala sammanhang?

c. Vilka positiva saker har du tidigare tillfört grupper där du ingått? Vilka positiva saker tycker du nu att du tillför gruppen?

**Fråga 6.** På vilket sätt anser du att undervisning eller lärande i utemiljöer påverkar dig?

- a. Har du sedan tidigare erfarenheter av att ta in ny kunskap i samband med anknytning till naturen?
- b. Finns det faktorer som du anser att påverkar inläring i naturen på ett positivt sätt?
- c. Finns det orsaker som du anser att påverkar inläring i naturen på ett negativt sätt?

**Fråga 7.** Finns det sådant som du upplever är negativt med själva utbildningen eller studieupplägget vid Base Camp?

- a. I så fall vad kunde göras för att förbättra saken?
- b. Är det några speciella negativa upplevelser eller erfarenheter du bär med dig från studietiden?

**Fråga 8.** Är upplevelserna som du varit med om under din studietid sådant som du kommer att dela med dig av till andra människor?

- a. I så fall vad är orsaken till att du vill dela med dig av dessa?
- b. På vilket sätt tror du att du bäst kan dela med dig av egna erfarenheter?