

Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer i Östersunds kommun - med fokus på äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar

Sammanfattning av ett samverkansprojekt mellan Mittuniversitetet
och Östersunds kommun 2019–2022

Rosemarie Ankre, Sandra Wall-Reinius, Magnus Zingmark och Annika Jonsson



Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer i Östersunds kommun - med fokus på äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar

© Rosemarie Ankre, Sandra Wall-Reinius, Magnus Zingmark & Annika Jonsson, 2022-04-28

Printed by Mid Sweden University, Sundsvall

ISBN:978-91-89341-60-9

Faculty of Human Sciences
Mid Sweden University, Östersund
Phone: +46 (0)10 142 80 00

Report series ETOUR Report 2022:2

Förord

I denna rapport redovisas forskning som har skett inom projektet "*Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer i Östersund kommun*". Projektets mål är att öka kunskapen kring några av Östersunds kommuns utmaningar gällande tillgänglighet, levnadsvanor och fysisk aktivitet, särskilt bland äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar. Det specifika syftet med projektet är att identifiera hur tillgänglighet och social inkludering kan stärkas i lokalsamhället och därigenom främja medborgares hälsa genom jämlik tillgång till utomhusvistelse, fysiska aktiviteter och rekreation.

Projektet finansierades inom ramen för samverkansavtalet mellan Mittuniversitetet och Östersunds kommun. Projektet genomfördes i samarbete mellan forskare vid centrubildningen Etour, Mittuniversitetet, Östersunds FoU-verksamhet, samt kommunens arbete med [En hälsofrämjande kommun](#) och arbete inom Världshälsoorganisations (WHO) nätverk om [Åldrandevänliga städer och samhällen](#).

Studenter vid Miuns kandidatprogram *Turism och destinationsutveckling* var en viktig del i arbetet med datainsamlingen. Avslutningsvis, vill vi rikta ett stort tack till alla personer som har deltagit i enkäter och intervjuer och som därmed har bidragit till projektets resultat.

Forskningen har genomförts i nära samarbete med projektet "[Tillgänglig och inkluderande naturturism](#)" finansierat av Besöksnäringens forsknings- och utvecklingsfond (BFUF) under 2019-2021. Forskningen har också legat som grund för samverkansprojektet "[Tillgängliga naturmiljöer: ökad inkludering, hälsa och naturturism](#)" finansierat av Östersunds kommun och Mittuniversitetet 2021-2022, och till forskningsprojektet "[Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande](#)" finansierat av Familjen Kamprads Stiftelse 2022-2024. Föreliggande rapport är ett viktigt bidrag i kunskapsuppbyggnaden inom planering och förvaltning av naturmiljöer och för framtidens hållbara friluftsliv – detta är något som också fortsätter att undersökas inom ramen för "[Mistra Sport and Outdoors](#)" under 2020-2024.

Östersund, april 2022

Rosemarie Ankre, Sandra Wall-Reinius, Magnus Zingmark och Annika Jonsson



Sammanfattning av resultaten i korthet

För att identifiera olika behov och önskemål har vi i detta projekt genomfört intervjuer med äldre vuxna och med personer med fysiska funktionsnedsättningar i Östersunds kommun. Vi har även samlat information genom en enkätundersökning bland äldre vuxna. Intervjuer med representanter för lokala medlemsorganisationer, med frågor kring fysiska funktionsnedsättningar och möjligheter till ett aktivt friluftsliv i stadsnära naturområden, har genomförts.

För att ta reda på hur myndigheter arbetar med och tänker kring tillgängliga naturmiljöer, folkhälsa och friluftsliv samt samhällsplanering har vi intervjuat representanter från Östersunds kommun och Länsstyrelsen Jämtland. Även företrädare för Örebro, Örnsköldsvik och Hudde kommuner (som blivit utnämnda till årets friluftskommuner 2015, 2016 respektive 2017) har intervjuats baserat på deras arbete med tillgänglighet. Vi har även granskat dessa kommuners webbplatser för att se vilken information som finns om tillgängliga naturmiljöer samt hur tillgänglig informationen är. För att få ytterligare kunskap har vi kartlagt hur tillgängligheten i Östersunds naturområden ser ut, samt om och hur tillgängliga naturmiljöer kommuniceras. Vi har därmed studerat webbplatserna för Östersunds kommun, Länsstyrelsen Jämtland, Tillgänglighetsdatabasen och Naturkartan.se. Därutöver har vi genomfört egna observationer från platsbesök på ett urval av naturområden i Östersund kommun under somrarna 2019–2021.

Utifrån våra studier kan följande resultat sammanfattas i korthet:

- Naturen har mycket stor betydelse för människors välbefinnande, fysiska hälsa och sociala relationer.
- Naturen nära bostaden har stor betydelse för naturupplevelser och för genomförande av olika utomhusaktiviteter.
- Naturområdet ska vara välkänt, ge möjlighet till lugn och ro, ha markerade och preparerade stigar, rastplatser med bord, bänkar och anpassade toaletter/dass.
- Det behövs bättre busstransporter och parkeringsplatser samt att flexibla alternativ för färdtjänst önskas. Det finns behov av att tillgängligheten förbättras mellan parkeringsplatsen och utflyktsmålet/attraktionen.
- Det är få naturreservat som är tillgängliga för personer som behöver extra tillgänglighet. Det finns goda ansatser att tillgängliggöra mötesplatser

(grillplatser, bänkar med mera) - samtidigt finns ytterligare behov av att göra omkringliggande naturområden mer tillgängliga.

- Alla naturområden behöver inte vara tillgängliga och anpassade; det finns önskemål om att bli utmanade och uppleva äventyr i naturen bland både äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar.
- Äldre vuxna efterfrågar organiserade gruppaktiviteter.
- Det finns önskemål om ökad delaktighet i planering av naturområden och bättre samverkan mellan individer, lokala medlemsorganisationer och offentlig sektor.
- Långsiktig planering och underhåll av tillgänglighetsanpassningar är en utmaning.
- Det finns en otydlighet i vad begreppet tillgänglighet är och vad det innebär.
- Det är bristande ekonomiska resurser till anpassningar i naturområden.
- Det är svårt att hitta fungerande former för dialog och samverkan med individer och med lokala medlemsorganisationer.
- Exempel på utmaningar inom den offentliga sektorn är den interna kommunikationen, vilken information som måste finnas om naturmiljöer samt hur information ska spridas.
- Det är svårt att hitta digital information om tillgänglighet.
- Information om vad man kan göra och se i naturområdet önskas.
- Olika presentationer av innehåll (till exempel bilder och filmer) på webbplatser kan bidra till att personer själva kan göra sig uppfattningar om platsers tillgänglighet.
- Personer med fysiska funktionsnedsättningar önskar mer bilder och detaljerad information på webbplatser.
- Digital information på webbsidor om olika platser måste vara tillförlitlig och uppdaterad till exempel vad gäller skicket på anordningar och anpassningar i naturmiljön.

Avslutningsvis, i denna rapport har vi lagt till flertalet länkar till olika webbsidor för att läsaren ska kunna ta del av ytterligare material. Vid tidpunkten för publiceringen av denna rapport så var samtliga länkar aktuella, men vi förstår naturligtvis att över tid så kan detta komma att ändras.

Innehåll

Förord	i
1 Inledning	1
1.1 Syfte och målsättningar	1
1.2 Avgränsningar	2
1.3 Bakgrund	3
Hälsoeffekter – naturen får oss att må bra	3
Samhällsplaneringens roll och politiskt stöd för naturupplevelser	4
När vardagens livsutrymme krymper	5
Åldrandevänliga städer och samhällen	5
2 Forskningens genomförande och huvudsakliga resultat	7
2.1 Metodbeskrivning av datainsamlingarna	7
2.2 Enkät med äldre vuxna om naturvistelser	11
2.3 Intervjuer med äldre vuxna	13
2.4 Intervjuer med personer med fysiska funktionsnedsättningar	17
Behoven av information	18
2.5 Intervjuer med tjänstemän	22
Definition av tillgänglighet och arbetet med tillgängligt friluftsliv	22
2.6 Översikt av webbsidor och platsbesök av naturområden i Östersund med omnejd	25
Svårt att navigera och bristfällig information på webbsidor	25
Exemplet Lillsjön – platsbesök och webbsidor	28
Vad visar andra platsbesök?	33
2.7 Hur arbetar andra kommuner med tillgängligt friluftsliv?	37
Tillgänglighet och naturområden i Huddinge kommun	37
Tillgänglighet och naturområden i Örebro kommun	38
Tillgänglighet och naturområden i Örnsköldsviks kommun	41
3 Slutsatser och avslutande diskussion	43
3.1 Resultat och slutsatser i korthet	43
3.2 Hur kan svenska kommuner öka tillgängligheten till natur?	46
Deltagande i planering och samarbeten	47
Information på webbsidor	48
Hälsa, stödjande insatser och utveckling av tjänster	49
Framåtblick och fortsatta forskningsbehov	50
4 Referenslista	51
Webbsidor	55
Bilaga 1	59
Bilaga 2	63

Bilaga 3	66
Bilaga 4	68
Bilaga 5	71

1 Inledning

1.1 Syfte och målsättningar

Att förbättra hälsa och självkänsla, uppleva avkoppling och äventyr samt stärka sociala band till familj och vänner – det är några viktiga motiv till att vistas i naturmiljöer. Men tillträde till naturområden sker inte idag på lika villkor. I projektet "*Tillgängliga och inkluderande naturmiljöer i Östersund kommun*" har syftet varit att bättre förstå faktorer som möjliggör och hindrar utveckling av tillgängliga naturmiljöer och hur detta kan utvecklas i Östersunds kommun, samt att identifiera hur tillgänglighet och social inkludering kan stärkas i lokalsamhället. Syftet är därmed att främja medborgares hälsa genom jämlik tillgång till utomhusvistelse, fysiska aktiviteter och rekreation, särskilt bland äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar.

Som en del i Östersunds kommuns tillväxtplan har strategin *Ett Östersund för Alla* antagits för att främja ett inkluderande samhälle. Strategin ska fungera som ett hjälpmedel för samhällsplanerare, och för de som bygger och bedriver verksamheter. I strategin [Ett Östersund för Alla](#) ligger fokus på att ta bort hinder i samhället, där den övergripande inriktningen är att öka användbarhet och tillgänglighet till fysiska miljöer, tjänster och information. I detta ingår "*Design för alla*" som i praktiken innebär ett arbetssätt som ska möjliggöra för så många människor som möjligt att få tillgång till produkter, miljöer och tjänster genom specifik utformning. Utformningen och designen av en produkt, tjänst eller miljö är oftast det som utgör såväl problemet som lösningen.

Östersunds kommun har tidigare också arbetat med ett "*Program för friluftsliv*" med syftet att skapa ett mer tillgängligt friluftsliv för alla invånare (se även Ankre m.fl., 2017). Men för personer med funktionsnedsättningar, eller som har aktivitetsbegränsningar på grund av ålder, behövs ytterligare kunskap. Planerare efterfrågar fler lokala undersökningar om var, hur och varför friluftsliv utövas i deras närområde. Det handlar bland annat om hur människor vill nyttja naturområden och vilka hinder som upplevs. Detta projekts ambition är att ta fram kunskapsunderlag som ska vara till stöd för Östersunds kommuns arbete med öka tillgängligheten till naturområden. Deltagarna i projektet har fått komma till tals för att kunna påverka samhällsplanering för ökad hälsa och välmående. Deltagarnas erfarenheter bidrar också till viktig kunskap i kommunens arbete med förebyggande insatser som rehabilitering för personer med funktionsnedsättningar. Projektet förväntas bidra med relevant kunskap för kommunens arbete med fysisk planering och hälsofrämjande åtgärder. Forskningen syftar även till att bidra till ökad kunskap i samband med friluftspolitiken och öka förståelsen kring hur [de svenska friluftslivsmålen](#) bättre nås (särskilt tillgänglig natur för alla och attraktiv tätortsnära natur).

1.2 Avgränsningar

Den geografiska avgränsningen för detta projekt är Östersunds kommun i Jämtlands län och genomförandet av olika delstudier har skett under åren 2019–2020. Projektet handlar om utomhusupplevelser och aktiviteter i naturområden. Med naturområden avses gröna områden i staden (exempelvis parker, elljusspår och mindre skogsområden) och tätortsnära naturområden (exempelvis rekreatiomsområden i skog, kring sjöar och vattendrag samt naturreservat).

Tillgänglighet är ett begrepp med många betydelser. Förenklat kan man säga att tillgänglighet handlar om människors förmåga att nå geografiskt spridda aktiviteter, attraktioner och bekvämligheter av olika slag. Det kan handla om individers möjlighet att ta sig till arbete, affärer eller fritidsaktiviteter (Gil Solá m.fl., 2018). I det här projektet syftar begreppet tillgängligheten på hur nåbar en plats är eller vilka möjligheter som finns att ta sig till en plats, mellan platser eller inom ett område. En plats tillgänglighet är beroende av flera faktorer, såsom transportsystem, infrastruktur, avstånd, terräng, samarbeten och kommunikation. Tillgängligheten kan påverkas med olika praktiska åtgärder såsom förbättrad infrastruktur och ökad tillrättaläggning av en plats, men även genom information. Det är viktigt att komma ihåg att olika individer kan uppfatta tillgänglighet på olika sätt beroende på subjektiva föreställningar, personliga förmågor och socio-ekonomiska förutsättningar (se Tillväxtanalys WP 2013:09). Glesbygdssområden och mer perifera landskap har över tid blivit mer tillgängliga och lockar fler besökare, mestadels på grund av förbättrade vägar och utveckling av olika transportsätt samt utvecklad infrastruktur i naturområden, till exempel anläggningar i området, såsom underhållna leder och rastplatser, samt besöksinformation (Hall & Saarinen, 2010; Gil Solá m.fl., 2018; Tverijonaite m.fl., 2018).

Olika typer av fysiska, kognitiva och psykiska funktionsnedsättningar kan påverka förutsättningar för utevistelse. I projektet har vi fokuserat på fysiska funktionsnedsättningar. Det är svårt att uppskatta antalet personer med fysiska funktionsnedsättningar i Sverige av flera skäl. Det handlar bland annat om integritetsskäl, och vilka definitioner och avgränsningar som görs vad gäller funktionsnedsättningar. Upplevelser av funktionsnedsättningar kan också vara subjektiva. Enligt SCB har omkring 12 procent av personer i arbetsför ålder (16–64 år) en funktionsnedsättning; det motsvarar 752 000 personer och är fördelat på lika många män som kvinnor (SCB, 2019). Gruppen äldre vuxna ökar snabbt såväl till antal som till andel av Sveriges befolkning. Idag är mellan 20–30 procent av befolkningen 65+ i landets kommuner och andelen ökar kommande decennier. Andelen 80+ kommer att fördubblas till 2028 (SCB, 2019). År 2020 var nära 22 procent av invånarna i Östersunds kommun över 65 år (Östersunds kommuns webbsida, 4 dec 2021). Andra siffror att använda i samband med undersökningspopulationer är exempelvis uppgifter från Synskadades

Riksförbundet, som uppger att åtminstone 30 000 svenskar är gravt synnedsetta eller helt blinda. Enligt en nationell friluftundersökning bland svenska folket (Fredman m.fl., 2019) uppgav knappt en femtedel att de har en funktionsnedsättning som påverkar möjligheterna att vistas i naturen.

1.3 Bakgrund

Hälsoeffekter – naturen får oss att må bra

Upplevelser och aktiviteter i naturmiljöer är en del av det vi kan benämna som friluftsliv (se till exempel Fredman m.fl., 2019). Friluftsliv är väl förankrat i det svenska samhället. Att ägna sig åt olika utomhusaktiviteter, så som friluftsliv, har en rad olika fördelar då det minskar stress, förbättrar kognitiv förmåga och mental hälsa, samt främjar fysiska aktiviteter och sociala kontakter (se Kaplan & Kaplan, 1989; Pretty, 2004). Att befinna sig i naturområden påverkar människans hälsa positivt bland annat genom att stressnivåer minskar och sinnesstämningen ökar och vi blir mer avspända, lugna och harmoniska samt att uppmärksamheten ökar (Dolling, 2021).

Att vistas i naturen och delta i utomhusaktiviteter ger positiva effekter på hälsa och välbefinnande för alla - oavsett med eller utan funktionsnedsättningar (Freudenberg & Arlinghaus, 2010). Forskning som handlar om personer med funktionsnedsättningar visar även att oavsett vilken utomhusaktivitet som personer deltar i och oavsett åldersgrupp, så ökar självkänslan och känslan av social sammanhållning (Freudenberg & Arlinghaus, 2009). Naturen kan också ge en känsla av sammanhang och minska känslan av ensamhet. Naturen är för många en plats för social samvaro där vi kan känna tillhörighet. Under COVID-19 pandemin har det blivit ännu tydligare att naturen är ett socialt rum. Andersson och kollegor (2021) menar att det sociala livet flyttade utomhus i och med pandemin och att friluftsliv blev ett allt viktigare inslag i människors liv.

Begränsningar att kunna vara aktiv är således negativt för hälsa och välmående. Följande projekt ligger inte bara i linje med nationella direktiv och mål om hälsa och att naturområden ska tillgängliggöras för fler, utan också i linje med internationella mål om alla människors rätt till rekreation (FN Ds 2008:23). Sveriges folkhälsomål inbegriper hälsosamma levnadsvanor och tillgänglighet till hälsofrämjande miljöer och aktiviteter, liksom vikten av alla individers möjligheter till inflytande och delaktighet för god och jämlik hälsa (se Folkhälsomyndighetens webbplats). Kunskapen är dock begränsad om hur privata, ideella och offentliga aktörer kan (sam)arbeta för att främja tillgänglighet till/i naturmiljöer (Godtman Kling & Ioannides, 2019; Jonsson m.fl., 2020).

Friluftsliv inkluderar naturupplevelser och en rad olika aktiviteter som kan utföras i olika naturmiljöer, men det som enar är dess positiva effekter på hälsa och välbefinnande (Norman m.fl., 2010). Utomhusaktiviteter och en aktiv livsstil ger inte bara positiva hälsoeffekter för individen, utan det är också bra för samhället då hälsofrämjande och förebyggande insatser kan minska behovet av vård- och omsorgsinsatser. Ett mer proaktivt arbete som främjar en aktiv livsstil innebär således ett kostnadseffektivt nyttjande av resurser (Zingmark m.fl., 2019). Ett flertal forskningsstudier visar att olika hälsofrämjande och förebyggande insatser har positiva effekter på människors hälsa och förmåga att vara aktiva (Zidén m.fl., 2014; Bajraktari m.fl., 2020). Det finns också forskning som visar att lokala parker och andra grönområden i städer ska betraktas som en del i en strategi för hälsofrämjande och sjukdomsprevention (Payne m.fl., 2005).

Samhällsplaneringens roll och politiskt stöd för naturupplevelser

Tillgång till och lika villkor för rörelse och hälsa är centralt i detta projekt för att öka olika gruppers jämlika tillträde till gröna områden. Det finns idag ett starkt politiskt stöd för att främja ett tillgängligt samhälle och främja aktiviteter i naturmiljöer (Emmelin m.fl., 2010; Naturvårdsverket, 2015; MFD, 2016). Att utomhusaktiviteter genomsyrar hela samhället betonas exempelvis i regeringens proposition *Framtidens friluftsliv* (2009/10:238), där det beskrivs att förutsättningarna för ett så kallat "bra friluftsliv" skapas genom fysisk planering, arbete med folkhälsa, tillgänglighet, information och beslut om skydd av naturområden. År 2012 beslutade riksdagen om tio friluftslivsmål för friluftspolitiken med det övergripande syftet att stödja människors möjligheter att vistas ute i naturen och utöva friluftsliv. Målen handlar bland annat om tillgänglig natur för alla, att det finns natur tillgängligt för friluftsliv och att det finns attraktiv tätortsnära natur. En grundläggande förutsättning för att alla ska få möjlighet att komma i kontakt med natur är att det finns natur nära bostaden och att friluftslivet blir en del av vardagen för att uppnå god folkhälsa (Boverket, 2007).

Forskningen lyfter särskilt betydelsen av gröna områden nära våra bostäder och att naturvistelser därmed blir en del av vardagen (se exempelvis Boman m.fl., 2014; Lisberg Jensen & Ouis, 2014). Möjligheten att utöva aktiviteter i naturmiljöer är också så pass viktigt för många människor att det påverkar deras val av bostadsort och bostadsområde (Pettersson Forsberg, 2015). Studier av människors fysiska aktiviteter och vistelser i naturen under pandemin visar också att naturområden i närheten av bostaden blivit allt viktigare (Andersson m.fl., 2021). Det finns därmed starka argument för varför urban- och tätortsnära natur behöver säkerställas i den fysiska planeringen. På lokal nivå kan hälsa, tillgänglighet och friluftsliv framhävas inom översiktsplaner. Den kommunala fysiska planeringen och översiktsplaneringen är viktiga verktyg för att skydda

tillgången på natur (Ankre & Peterson Forsberg, 2019; Naturvårdsverkets webbsida, 4 dec 2021). Men upplevelsen av tillgänglighet är avgörande för möjligheterna och begränsningarna till att nyttja ett grönområde regelbundet. Ett gränsvärde för bostadsnära natur är 300 meter (Boverket, 2007). Förtätning är en rådande planeringsideologi i stadsutvecklingen, ofta motiverat som att det är hållbart (bättre förutsättningar för infrastruktur och energiförsörjning, färre bilar, bebyggelse av grönytor inom tätorten istället för bebyggelse av produktiv jordbruksmark etc.). Samtidigt påverkar förtätning tillgången till nära naturområden negativt (Petersson Forsberg, 2012).

När vardagens livsutrymme krymper

Många äldre vuxna upplever att de har blivit begränsade i sina friluftslivsaktiviteter, framförallt på grund av försämrad fysisk funktion. Tillgänglighet i olika miljöer har betydelse för människors förutsättningar att röra sig och vara aktiva inom olika områden. Själständighet i friluftslivet bland äldre vuxna (75–90 år) handlar om graden av kontroll och friheten över beslut gällande när, var och hur friluftslivet ska äga rum, enligt Portegijs m.fl., (2014).

Rörlighet i livsrummet (*life-space mobility*) är ett begrepp som avser storleken av det rumsliga området (i hemmet, närområdet eller mer avlägsna platser) som en person har tillgång till och möjligheten att röra sig i det vardagliga livet. När hälsa och förutsättningar för aktivitet förändras kan möjligheten att fortsätta att vara aktiv och bibehålla sitt livsutrymme begränsas, enligt Bentley m.fl. (2015). Det påverkar i sin tur den hälsorelaterade livskvaliteten negativt. Det finns ett stort antal studier gällande rörlighet i livsrummet som är fokuserade på äldre vuxna och konsekvenser av åldrandets funktionsnedsättningar, se exempelvis Johnson m.fl., (2020). När det gäller rörlighet i livsrummet för yngre personer som genom livet har eller har fått en funktionsnedsättning är forskningen däremot begränsad.

Åldrandevänliga städer och samhällen

Ett initiativ som Östersunds kommun har tagit för att utvecklas mot ett mer inkluderande och tillgängligt samhälle är [medlemskapet](#) i Världshälsoorganisationens (WHO:s) nätverk *Åldrandevänliga städer och samhällen*. Nätverket initierades år 2005 med syftet att uppmuntra inkludering av den åldrande befolkningen som en del av samhällsplaneringen samt öka gruppens välmående. I arbetet beaktas sambandet mellan stadslivet, den fysiska och sociala miljön, åldrande, hälsa och välmående. Plouffe och Kalache (2010) menar emellertid att åldrandevänliga städer och samhällen bör fokusera på att tillgängliggöra platser för alla - inte bara för äldre vuxna och personer med

funktionsnedsättningar. Det finns vissa barriärer som kan försvåra utvecklingen av åldrandevänliga städer, bland annat stereotypa attityder kring åldrande ("ålderism") och begränsningar associerade till deltagande i beslutsprocesser samt rätten till "lämpliga" miljöer (se Buffel m.fl., 2014).

Att integrera policys för äldre vuxna i samhällsplaneringen, skapa involvering i utvecklingen av åldrandevänliga städer och samhällen samt främja partnerskap mellan olika intressenter - offentliga, privata och ideella organisationer - har visat sig vara positiva faktorer. Men den kritiska faktorn för att utveckla åldrandevänliga städer och samhällen är ledarskapet och koordinationen av de lokala myndigheterna (Buffel m.fl., 2014).

2 Forskningens genomförande och huvudsakliga resultat

2.1 Metodbeskrivning av datainsamlingarna

Nedan redogörs för de olika datainsamlingarna inom vårt projekt. Studien har godkänts av Etikprövningsmyndigheten Dnr. 2019-04935.

Enkät

Under perioden 24 januari till 19 mars 2020 genomförde vi en enkätundersökning bland äldre vuxna i Östersunds kommun. Deltagande i enkäten var frivilligt. Eftersom alla enkätdeltagare var anonyma utan koppling till personuppgifter går det inte att identifiera vem som svarat vad. Urvalet för undersökningen var personer äldre än 65 år. Enkäten delades ut i pappersform till deltagare vid kommunens årliga seniormässa samt vid två möten arrangerade av lokala pensionärsföreningar (SKPF respektive PRO Oden). Det tog 10–15 minuter att besvara enkäten, se bilaga 1.

Frågorna handlade om erfarenheter av friluftsliv, betydelsen av upplevelser och aktiviteter i naturen, möjligheter och hinder till naturvistelser, uppskattad hälsa och eventuella förändringar i utövandet av olika utomhusaktiviteter. Totalt svarade 266 personer (205 enkäter fylldes i på seniormässan och 61 enkäter vid de två mötena). Av totala antalet respondenter var 64 procent kvinnor och medelåldern var 75 år.

Intervjuer

Under hösten 2020 genomförde vi enskilda semistrukturerade intervjuer med tolv personer (fyra män och åtta kvinnor) i åldern 75–89 år. Vi ställde frågor om deras utomhusaktiviteter, betydelsen av att vistas i naturen, upplevd hälsa, erfarenheter av tillgänglighet, säkerhet och information – se bilaga 2. Deltagarna hittades genom ett snöbollsurval (Noy, 2008); två olika lokala pensionärsföreningar kontaktades liksom olika kommunala mötesplatser för seniorer (i dessa lokala lokaler erbjuds olika aktiviteter som bingo, gymnastik, promenader och underhållning). Ansvariga eller arrangörer föreslog sedan olika medlemmar som bor i Östersunds kommun för oss att kontakta. De intervjuade uppvisade en variation i hälsotillstånd och förmåga att utföra olika utomhusaktiviteter. Det var dock ett krav att de var kapabla till utomhusaktiviteter på egen hand vid tidpunkten för intervjuerna. Två i projektet deltog alltid tillsammans för att ställa frågor och anteckna. Intervjuerna, som

varade ungefär en timme i genomsnitt, genomfördes per telefon på grund av COVID-19. Varje intervju spelades in och transkriberades. Transkriptionerna och de handskrivna anteckningarna lästes noggrant, där vi identifierade viktiga teman och idéer. Vi lyssnade också på vissa delar av de inspelade intervjuer igen för att förstå sammanhang eller citat.

Under våren 2020 intervjuade vi fyra personer som representerade följande lokala medlemsorganisationer; Synskadades Riksförening (SRF), Hörselskadades Riksförbund (HRF) och Rörelsehindrade Barn och Ungdomar (RBU) Jämtland. Några av de frågor som vi ställde var: Hur ska personer med fysiska funktionsnedsättningar kunna komma ut i naturen och få ta del av positiva hälsoeffekter av friluftsliv? Hur upplever lokala medlemsorganisationer medlemmarnas möjligheter att delta i planering? Intervjuerna tog ungefär 1–1,5 timme och genomfördes på de olika arbetsplatserna eller på Mittuniversitetet, där två i projektet deltog tillsammans för att ställa frågor (se bilaga 3) och anteckna.

Vi genomförde även under hösten 2020 och våren 2021 enskilda semistrukturerade intervjuer med sex personer med olika fysiska funktionsnedsättningar som antingen var medfödda eller orsakade av olyckor. Dessa personer, tre män och tre kvinnor, var i åldern 29–59 år. Vi ställde bland annat frågor (se bilaga 4) om betydelsen av natur och friluftaktiviteter, behov och erfarenheter av tillgänglighet och information, samt upplevd hälsa och säkerhet. Urvalet skedde genom att kontakta lokala medlemsorganisationer¹ och utvecklingsstrategen för tillgänglighet vid Östersunds kommun för personer att intervjua. Under intervjuerna deltog en eller två av oss inom projektet, som turades om att ställa frågor och anteckna. Intervjuerna, som ofta tog 1,5 timme i genomsnitt, genomfördes antingen som ett fysiskt möte eller per telefon.

Under våren 2020 intervjuade vi tio representanter från Östersunds kommun och Länsstyrelsen Jämtlands län som arbetar med tillgänglighet, fritid, jämlikhet eller natur- och kulturområden. Några av de frågor (se bilaga 5) som ställdes var: Hur ska personer med fysiska funktionsnedsättningar kunna komma ut i naturen och få ta del av positiva hälsoeffekter av friluftsliv? Hur ser man på begreppet tillgänglighet? Hur beaktar och arbetar tjänstemän med tillgänglighet i naturområden och med friluftsliv? Intervjuerna tog ungefär 1–1,5 timme och genomfördes på de olika arbetsplatserna eller på Mittuniversitetet, där två av forskarna deltog tillsammans för att ställa frågor och anteckna.

Sammantaget spelades varje intervju in och transkriberades. Utifrån transkriptionerna och de tagna anteckningarna, identifierades olika mönster och

¹ Synskadades Riksförbund (SRF), Hörselskadades Riksförbund (HRF), Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet (DHR) samt Parasport Jämtland/Härjedalen.

teman i resultaten. Forskningspersonerna i undersökningarna har informerats om studien, dess syfte och upplägg, att deras deltagande var frivilligt, att samtycket till deltagande kunde återkallas när som helst och att resultatet skulle presenteras anonymt utan koppling till personuppgifter. Alla intervjupersoner har skrivit under ett samtycke till att inkluderas i studien.

Studie av Huddinge, Örebro och Örnsköldsvik kommuner

För att lära av goda exempel och få kunskap om hur andra kommuner arbetar med tillgänglighet har vi studerat Huddinge, Örebro och Örnsköldsvik. Dessa kommuner har ett tydligt fokus på tillgängligt friluftsliv och har vardera tidigare utnämnts till "Sveriges friluftskommun" av Naturvårdsverket. Kommunerna anser att det är viktigt att arbeta med tillgängligt friluftsliv eftersom tillgänglighetsanpassningar gynnar fler än en specifik målgrupp.

Undersökningen genomfördes under 2019 genom semistrukturerade intervjuer (via mail- och telefonkontakt) med representanter från Huddinge kommun, Örebro kommun och Örnsköldsviks kommun för att söka svar på frågor kring hur kommunerna arbetar med tillgängligt friluftsliv. Dessa tre kommuners webbplatser har också studerats för att förstå hur de arbetar med tillgängligt friluftsliv både på de fysiska platserna men även hur de arbetar med digital informationsspridning.

Digital information på webbsidor och platsbesök

För att få en överblick av Östersunds naturområden för friluftsliv och tillgängligheten till och i dessa så studerades ett urval av digitala plattformar. Detta för att kartlägga vilka naturområden som finns i kommunen, samt *om* och *hur* olika naturområden kommuniceras digitalt som tillgängliga. Följande webbplatser ingick i studien:

- Östersund kommun <https://www.ostersund.se/>
- Länsstyrelsen Jämtlands län <https://www.lansstyrelsen.se/jamtland.html>
- Naturkartan.se <https://naturkartan.se/>
- Jämtland Härjedalen Turism <https://jht.se/>
- Tillgänglighetsdatabasen (TD) <https://www.t-d.se/>

Utifrån den digitala kartläggningen genomfördes 14 platsbesök (inklusive ett återbesök 2021) till ett urval av kommunens besöksmål för rekreation och friluftsliv. Urvalet för platsbesöken gjordes utifrån de naturområden som kommunicerats på webbsidorna, platsernas tillgänglighet och forskarnas lokalkännedom. Även annat digitalt material om naturområden i Östersund

påverkade urvalet, som besöksguiden "[Skogs- och naturpärlor runt Östersund](#)" och Östersunds kommuns [plan för naturvård och park](#) från 2013 med avsikter gällande av tillgänglighet för områden och säsonger (begreppet *tillgänglighet* definieras dock inte i planen).

Tabell 1. *Webbsidor och platsbesök av naturområden Östersund kommun.*

NATUROMRÅDE ÖSTERSUNDS KOMMUN	PLATSBESÖK	Identifierade webbsidor med information
Lillsjön naturreservat	juni 2019 juli 2021	Naturkartan Lillsjön Naturkartan Lillsjön runt Naturkartan Lillsjön grillplats Lillsjön utflyktsguide pärlor Ösd
Andersön naturreservat	juni 2019	Andersön utflyktsguide pärlor Naturkartan Andersön
"Storsjöodjurspaning" i Sunne	juni 2019	Frösö Skans utflyktsguide pärlor Naturkartan Sunne
Bynäset	juli 2019 juli 2020	Naturkartan Bynäset grillplats Naturkartan Bynäset friluftsområde Naturkartan Bynäset runt Naturkartan Kungsgården vindskydd
Västbyviken (vid Bynäset)	juli 2019	Naturkartan Västbyviken
Kungsgårdsviken gästhamn	juli 2019	Gästhamn
Frösö Skans	juli 2019	Frösö Skans utflyktsguide pärlor
Frösö strand/Mjällestigen	juli 2019	Frösöstrand utflyktsguide pärlor Ösd
Lugnvik	juli 2019	Naturkartan Lugnvik
Minnesgårde	juli 2019	
Tysjöarna naturreservat	juli 2020	Länsstyrelsen Tysjöarna naturreservat Folder Länsstyrelsen Naturkartan Länsstyrelsen Tysjöarna Naturkartan Länsstyrelsen stigar Tysjöarna Krokoms kommun Tysjöarna utflyktsguide pärlor Ösd
Östbergets naturstig (Frösötornet)	juli 2020	Naturkartan Östberget elljusspår Naturkartan Östberget vindskydd Östberget utflyktsguide pärlor Östersund
Ändsjön naturreservat	juli 2020	Länsstyrelsen Ändsjön Naturkartan Länsstyrelsen Ändsjön Ändsjön utflyktsguide pärlor Östersund
Kultur- och naturstigar Frösön (Frösö kyrka och Petterson Berger)	juli 2020	Östersunds kommunstigar Kyrkstigen m.fl. utflyktsguide pärlor Östersund

Varje platsbesök tog 1–3 timmar med fotodokumentation. Platsbesöken genomfördes under sommaren 2019 och 2020, kompletterat med ett besök 2021 (se tabell 1). I observationerna inkluderades faktorer som terräng (lutning, rötter och så vidare), kollektivtrafik, faciliteter och naturupplevelser i allmänhet.

2.2 Enkät med äldre vuxna om naturvistelser

Naturen har mycket stor betydelse

Resultaten från enkätundersökningen visar att drygt 70 procent av de svarande har någon form av funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som haft inverkan på möjligheterna att delta i friluftsliv. På frågan om upplevt hälsotillstånd anser dock 60 procent att hälsan är god och en femtedel av respondenterna anser att de har mycket god hälsa. När det gäller förmåga till fysisk aktivitet utomhus, anser hälften att deras förmåga är god och en tredjedel svarar att förmågan till fysiska aktiviteter utomhus är mycket god.

Ett intressant resultat är att 90 procent svarar att de ofta eller mycket ofta besöker naturen och att besök i naturen har betydelse för dem. 10 procent svarar att de aldrig eller mycket sällan besöker naturen. Det är ungefär hälften som uppger att besök i naturen har mycket stor betydelse för dem.

Enkätsvaren visar att de vanligaste aktiviteterna i naturen är promenader och vandringar; 200 personer av 266 (75 procent) svarar att dessa är de vanligaste aktiviteterna. Längdskidåkning är den näst vanligaste aktiviteten som personerna ägnar sig åt (67 personer, 25 procent). Den tredje vanligaste aktiviteten är att plocka bär (48 personer, 18 procent) och att cykla (44 personer, 16 procent). Utöver dessa aktiviteter nämns även svampplockning, simning, trädgårdsarbete, fågelskådning, fiske, naturfotografering och löpning. Det var i enkäten möjligt att ange flera aktiviteter.

Över hälften av respondenterna svarar att de inte längre kan utöva aktiviteter i naturen i den utsträckning som de önskar. Bland de aktiviteter som personer tidigare utövade - men som de inte längre kan utöva i den utsträckning som är önskvärd - nämns främst turskidåkning, cykling, slalom, löpning och promenader. Några av orsakerna handlar om förändrad hälsa, att aktiviteterna är alltför fysiskt krävande, att det är för kostsamt att utföra aktiviteterna eller att de känner sig otrygga att ägna sig åt aktiviteter i naturen.

En aspekt kopplad till äldre vuxnas friluftsliv är om aktiviteterna utfördes i ensamhet eller tillsammans med andra. De som deltog i enkäten svarar att de vanligtvis är själva i naturen (48 procent), tillsammans med en partner (33 procent), med vänner (15 procent) eller med barn eller barnbarn (4 procent).

I enkäten frågar vi också om hur de vanligtvis tar sig till naturområden. Det vanligaste är att gå till naturområdet (136 personer, vilket motsvarar ungefär 65 procent), följt av att köra bil (60 personer, 29 procent). Ett färre antal personer väljer att cykla eller ta buss.

Natur nära bostaden

I enkäten frågar vi om olika faktorer som är viktiga när äldre vuxna väljer att besöka naturområden i Östersund kommun. För två tredjedelar av respondenterna är närhet till bostaden en viktig faktor i valet av naturområde. En annan viktig faktor är markerade och preparerade stigar och leder samt att det finns möjlighet till lugn och ro. Andra faktorer som också är viktiga är att det är en välkänd miljö och att det finns rastplatser med bord och bänkar. I tabell 2 redovisas svaren om vilka faktorer som är viktiga för att välja naturområden.

Tabell 2. Vilka faktorer är viktiga för dig i valet av naturområde i Östersund kommun?

Faktor	Antal (%)
Närhet	174 (64.9)
Markerade/preparerade stigar och vandringsleder	108 (40.3)
Lugn och ro	98 (38.6)
Bekant och välkänd miljö	87 (32.5)
Anpassade rastplatser, bord och bänkar	84 (31.3)
Trygghet	39 (14.6)
Mobiltäckning	37 (13.8)
Transportmöjligheter	31 (11.6)
Informationsskyltar	31 (11.6)
Tryckt information (broschyrer)	20 (7.5)
Icke tillrättalagt och naturligt (till exempel utan markerade leder och andra anpassningar	19 (7.1)
Digital information	13 (4.9)
Andra besökare	12 (4.5)

Viktiga naturområden i kommunen som nämns i enkätresultaten är särskilt Lillsjön och Andersön, men också områden på Frösön (inklusive Bynäset), Spikbodarna, ÖSK-området, Minnesgårde, Svartsjöarna och Storsjön.

Hur kan naturområden bli mer tillgängliga?

I enkäten fick respondenterna ge förslag på hur naturområden i Östersunds kommun kan bli mer tillgängliga för äldre vuxna. Flera förslag på åtgärder handlar om att preparera och underhålla stigar samt att anpassa leder till rullatorer, exempelvis genom att ha hårt packade underlag och ramper, och säkerställa att det finns lättgångna stigar nära bostadsområden. I naturområden efterfrågas belysta och markerade leder, fler bänkar, bättre busstransporter och parkeringsplatser samt information om vad man kan göra och se i området. Det finns också önskemål om organiserade, enklare gruppaktiviteter. Andra önskemål som lyfts är att det är viktigt att grönområden, lekplatser och fotbollsplaner inte bebyggs. Detta för att underlätta närrecreation.

2.3 Intervjuer med äldre vuxna

Aktiviteter och anpassningar utifrån förutsättningar

För att ge en kort bakgrundsbild av deltagarna i intervjuerna med äldre vuxna så har majoriteten bott i Jämtlands län större delen av sitt liv, medan tre personer har flyttat till området under senare del av livet. Av de åtta kvinnorna är sex änkor medan tre av de fyra männen är sammanboende. Hälften av de intervjuade har tillgång till bil, medan den andra hälften inte längre kör bil på grund av hälsoproblem eller ålder. De använder istället kollektivtrafik eller färdtjänst. Fyra av de intervjuade har en rullator som hjälpmedel. Vissa har slutat cykla på grund av balansproblem, medan andra fortfarande åker längdskidor, vandrar i fjällen eller tar sig ut i utmanande terräng.

Vilka aktiviteter man ägnar sig åt inom friluftslivet har i vissa fall förändrats med åldern på grund av upplevda risker eller hälsoskäl. Det finns ofta en acceptans inför förändrade förutsättningar - att man behöver anpassa rekreation och aktiviteter utifrån åldern:

"Min förmåga att resa långt är begränsad... Det blir mindre här också, länge sedan jag var till Åre och Storlien, eller sedan jag fiskade. Det är åren som gör sitt, det blir lite så. Det finns såklart en saknad, men man får acceptera situationen som den är, och ta lärdom av de problem som uppstår."

Hans, 82 år

Ingrid 86 år, numera med både en grav synskada och hörselskada, konstaterar:

"Förr var det ju att vara ute i naturen, att man kanske plockade bär och svamp, men det kan jag ju inte göra nu. Synen är ett stort hinder, som jag fått lov att anpassa mig till, och försöka att njuta av annat som finns. Hälsan

styr över mig nu, förr var det jag som styrde. Det påverkar mitt förhållningssätt till naturen. Man får finna sig i att det kommer krämpor.”

Flera av de intervjuade beskriver hur de varierar mellan att vara ute i naturen själva eller tillsammans med någon. Sällskap betraktas som trevligt och roligt ur en social aspekt, till exempel en promenad med en vän eller med den lokala pensionärsföreningen. Med tanke på att flera intervjuade kontaktades via pensionärsföreningar finns det flera exempel på hur det sociala sammanhanget ger ett stödande sammanhang både när det gäller arrangerade aktiviteter (som promenader eller utflykter), men också när det gäller en inkluderande atmosfär där nivån på utmaningen i aktiviteten, till exempel tempo och terräng, anpassas efter alla deltagare.



Figur 1. *Personer på promenad på Östberget i Östersund.*
(Foto: Rosemarie Ankre)

Samtidigt efterfrågar de intervjuade skilda upplevelser och svårighetsgrader i landskapet, där vissa upplever fysiska utmaningar som roliga och stimulerande medan andra helst håller sig till asfalterade eller jämna vägar, se figur 1. Bland de mer fysiskt aktiva, som uttrycker behov av varierad och opåverkad natur, finns det samtidigt en medvetenhet om andra äldre vuxnas behov för en anpassad natur.

Närområdets betydelse och naturvistelser för hälsa och välmående

Utifrån intervjuerna kan det konstateras att närområdet är den huvudsakliga miljön för att vistas utomhus, särskilt för promenader i vardagen. Här anas en skillnad över tid i samband med åldrandet; ju äldre man blir - desto snävare blir området man rör sig inom. Respondenterna uttrycker inget stort intresse av att utforska nya naturområden av nyfikenhet eller äventyr, istället anses bekanta områden vara mer praktiska och tillgängliga. Men det skiljer sig naturligtvis från individ till individ.

Det finns en stark koppling mellan hälsa och utevistelser enligt de intervjuade. Det finns även en tydlig medvetenhet kring och intresse av att bevara sin mentala och fysiska hälsa genom att vara aktiv ute i naturen. Den 75-årige Ragnar berättar om betydelsen av naturen för honom:

"Det är uppfriskande, man får hålla igång kroppen och cirkulationen. Kroppen mår bra och huvudet mår bra av att se något naturligt. Man följer årstiderna och man är med i världen och kretsloppen när man går i naturen."

Flera av de intervjuade poängterar att vara en del av naturen samt betydelsen av att uppleva naturen med olika sinnen – syn, hörsel och lukt – under årstidernas skiften. Tystnad, lugn och ro är också viktigt. Allt detta påverkar deras mående positivt enligt de intervjuade.

Utevistelse är också en del av de intervjuades identitet och vardagliga liv; det är påtagligt att naturen har (och har haft) stor betydelse för dem:

"[Naturen] är allt. Jag vet inte hur jag skulle överleva om jag inte kunde ta mig ut. Jag fasar för om man skulle bli dement och inlåst. Det är en stor del av min identitet, jag har alltid varit ute. Det är viktigt." Inga, 80 år.

Intressant är ett proaktivt tänkande kring val av boende bland några av de intervjuade. För att klara av att fortfarande kunna vara i naturen (eller kunna komma ut) har man valt att flytta från ett kuperat till ett mindre kuperat område. Även nya livssituationer påverkar möjligheterna eller alternativen till friluftsliv; flera av kvinnorna som intervjuades berättar om förändringarna som skedde i deras aktiviteter i naturen efter att de har blivit änkor. Som Karin, 81 år, förklarar:

"Sedan jag blivit ensam har det blivit mindre. Jag och min man hade en stuga i Norge och en i fjällen, så då åkte vi skoter, fiskade och gjorde det man kunde. Sedan jag blivit ensam har det inte blivit samma sak. Det hade en stor betydelse för mig förut, vi var friluftsmänniskor både jag och min man. ... Det är annorlunda nu."

Tips för förbättrad tillgänglighet

Att känna sig trygg i närmiljön är viktigt, men också att det finns saker som förbättrar tillgängligheten såsom bänkar att vila på eller att kunna njuta av vyer. Som exempelvis Karl, 80 år, konstaterar:

"Det är även viktigt med information om rastplatser, bord och bänkar. När man börjar närma sig 80 år, så vill man gärna ha sådan tillgång. De första 60 åren går det bra att sätta sig på marken, men sedan börjar det bli ett helsike att ta sig upp."

Vid intervjuerna beskrivs att det inte går att ta sig nära Storsjön med kollektivtrafik. Det är även relevant att lyfta att det bland flera intervjuade uttalas att man inte vill "störa" eller vara till besvär exempelvis genom att beställa färdtjänst för att ta sig ut i natur.

Hans, 82 år, påpekar även bristen på möjlighet att bidra till förvaltningen som äldre:

"Däremot kunde det finnas bättre respons, när man påpekar något till en myndighet, ex. kommunen. Det kan handla om bänkar som varit trasiga i flera år. Det är tråkigt tycker jag. Om man ringer till kommunen så säger de att det inte är deras område, och ringer man fastighetsägaren så är det inte deras område. Den biten är inte så kul. Det är svårt att veta var man ska vända sig om man har önskemål."

I intervjuerna framkommer flera konkreta tips på förbättringar av tillgänglighet i specifika områden i Östersunds kommun:

- att inte bebygga grönområden, lekplatser och fotbollsplaner, det vill säga förtätning
- bättre busstransporter och parkeringsplatser
- preparera och underhålla stigar/leder (till exempel hårt packade underlag och ramper för rullatorer) både i närområden och naturområden
- säkerställa belysta och markerade leder
- organiserade enklare gruppaktiviteter
- bänkar och platser för vila

COVID-19 och besök i naturen

Avslutningsvis, COVID-19 och pandemin har haft en påverkan på friluftslivet, bland annat med fler besökare i naturen (se Andersson m.fl., 2021). Under intervjuerna ställde vi frågor om hur friluftslivutövande för den intervjuade (och andra i dess närhet) hade påverkats av pandemin, samt om man upplevde att man utövat mer eller mindre friluftsliv. Svaren är mycket varierade bland de intervjuade huruvida deras friluftsliv har påverkats av pandemin, och om de exempelvis har observerat fler människor ute i rörelse eller inte. Vissa har varit ute i naturen mer på grund av pandemin, andra inte. Men sammantaget är det de organiserade aktiviteterna för äldre och de sociala mötena med andra människor som har blivit lidande, vilket Inga 86 år belyser:

”Det är många som är deppiga, jag också ibland. Vi har ju haft en mötesplats där vi brukade träffas, gå på promenad en gång i veckan och en ledare som tog hand om oss så bra, men allt är ju inställt i och med Corona. Jag längtar efter hur det var som när jag flyttade hit.”

2.4 Intervjuer med personer med fysiska funktionsnedsättningar

Betydelsen av konkreta åtgärder och anpassningar i naturområden

Intervjuerna med personer med funktionsnedsättningar visar att det finns behov av konkreta åtgärder i naturmiljön som gör det möjligt att komma ut i naturen, såsom exempelvis platt och hårt underlag på stigar och leder, tydliga skyltar samt parkeringar som är tillgängliga till och från de naturområden som man vill besöka. Ramper är också uppskattade – om dessa är i bra skick. Men exempelvis Linda, 47 år och som använder rullstol, önskar också att ramperna kunde skapa en direktkontakt med naturen:

”Jag vill ju vara ännu närmare naturen än vad man kan i Tysjöarna och Lillsjön. Man känner sig lite avskärmad, men samtidigt är det trevligt att ändå kunna ta sig en bit och se skogen. Men det är inte den känslan jag vill ha, jag skulle nog snarare vilja krypa runt och plocka blåbär ... man vill gärna ta på naturen nästan. Men samtidigt är det en fantastisk möjlighet med ramp för de som inte har nån annan möjlighet. Kanske mer nerfarer till ställen ... så att man kunde rulla ut nånstans längs vägen, att man bara har möjlighet att ta sig ifrån rampen.”

Framförallt så betonas toaletter som avgörande av samtliga intervjuade – finns inte anpassade toaletter så spelar det ingen roll hur grusad och tillrättalagd en plats är inom ett naturområde. I intervjuerna med lokala medlemsorganisationer

betonas att en liten insats kan göra mycket för många. Det behöver inte alltid vara så stora eller dyra anpassningar för att skapa tillgänglighet i naturen. Bara genom att jämna till marken eller skapa framkomlighet till stranden så har det skett en tydlig förbättring.

Transportmöjligheter är en viktig del i att tillgängliggöra naturområden. Det är tydligt i intervjuerna att egen bil är betydelsefullt då kollektivtrafik och färdtjänst kan upplevas problematiskt. Till exempel, även om det finns buss till Bynäset så är det sedan långt att själv ta sig till själva naturområdet. Sara - som har flera barn - förklarar att färdtjänst är dyrt om man vill ha med sig medpassagerare (man får ha med sig ett barn upp till 6 år) och att det inte heller anges som ett alternativ kopplat till naturbesök. Istället är hon beroende av att någon kan skjutsa med bil eftersom bussbyten och promenader blir ett för stort projekt.

Motoriserat friluftsliv är också viktigt eftersom det ger en möjlighet att komma ut i naturen som man längtar efter. Dennis menar att tack vare en elmoped kan han vara ute tillsammans med sina barn som cyklar. Skogs- och fjällupplevelser möjliggörs också genom scooter, fyrhjuling och snöskoter enligt de intervjuade. Jonathan, 29 år och förlamad efter en olycka i tonåren, förklarar:

"När jag åker ut i naturen vill jag göra det så lättsamt som möjligt för mig att komma ut. Fyrhjulingen har fått mig att hitta tillbaka till naturen sommartid, snöskoter har jag haft jämt och det funkar och man får. När jag var yngre så var det väldigt viktigt att jag skulle kunna följa med mina kompisar ut. ... Tack vare min fyrhjuling har jag kunnat vara med på orientering i skolan och allt sånt."

Behoven av information

Den information som eftersöks är exempelvis hur terrängen ser ut och vilka avstånd som finns. Även informationstavlor och appar med information om stigar och annat ses som positivt. Några av de intervjuade nämner att det kan vara svårt att ta del av informationen på vissa skyltar eller att kunna uppmärksamma små pilar i naturen. Till vissa grupper är informationen om tillgänglighet sämre, som för synskadade. Sara, 39 år och synskadad, markerar samtidigt att naturkänslan är viktig:

"Med en snitslad bana så tappar man lite av naturen kan jag tycka. Man vill ju liksom inte ha ledstråk att följa. Det är en svår avvägning, för jag tycker ju om naturen som vild och totalt orörd. ... Ju mer tillrättalagt, ju mindre triosamt tycker jag det är."

Även digital information om platsen med bilder efterfrågas. Dennis, 49 år, använder rullstol sedan födseln. Han förklarar att eftersom man inte vet hur det

ser ut i naturområdet när man kommer fram, så kan en timme i bilen visa sig vara fruktlöst:

"Det handlar också om att ha en trygghet, där man vet att det funkar. Ibland har vi [familjen] åkt någonstans, men när vi väl är där och inser att det inte går, så har vi lika lång väg tillbaka, och jag har inte ens varit ute ur bilen ..."

Dennis fortsätter att berätta:

"Det är många "små" delar som man inte tänker på, men som är avgörande för en person i rullstol till exempel... finns det inte en toalett kommer ingen dit. Transporten är också viktig, lika så att veta var det är tillgängligt... Marknadsföring och information är jätteviktigt...!...! Jag lägger mycket tid och energi att hitta information om tillgänglighet."

Gällande digital information så känner de intervjuade inte till Naturkartan.se (vilket är en nationell naturguide i en digital app). De var negativa till Tillgänglighetsdatabasen som ger digital information om fysisk tillgänglighet i vardagen (om man kände till den) på grund av för mycket information och övertydlighet med alltför många detaljer.

Förbättrad hälsa samt möjligheten till nära natur

De intervjuade känner och upplever frihetskänsla, men även delaktighet när de är i naturen. I naturen stimuleras olika sinnen samtidigt som man får frisk luft och motion. Efter en olycka har Jenny, 39 år, protes och rullstol och hon berättar att naturen är extremt viktig:

"Naturen är mer för naturbadandets skull, jag tror verkligen på att skogen kan ge energi. ... Därför huvudet tystnar och man laddar. Jag behöver naturen. Naturen är en del av min identitet."

Socialt umgänge och bättre hälsa är starkt förknippade med att vara i naturen enligt de intervjuade. Samtidigt kan friluftaktiviteter i naturen innebära social utsatthet som Peter, 59 år och neurosedynskadad, beskriver utifrån sin situation:

"Jag badar inte på allmänna badplatser och jag går inte i shorts på sommaren. ... Blickarna från människorna, alltså jag blir ju uttittad. Och har du en funktionsnedsättning så utsätter du dig inte för det här, för dels blir du sårad själv. Och sen tror jag när det gäller att komma ut, jag vet inte om det är så, men att folk tycker att det är jobbigt eller så är det att de inte har viljan eller så skäms de för sin funktionsnedsättning. ... Men jag har fått för mig att skulle det finnas mer information om ställen som är lämpade för personer med funktionsnedsättning när det gäller just naturvårdsområden,

så tror jag ju att fler kanske skulle upptäcka det och komma ut och tycka att det var kul.”

Man försöker att vara ute så mycket som möjligt, men det är dyrt och svårt att få hjälpmedel som exempelvis en handcykel, freewheel, sitski eller skidkälke. En av de intervjuade berättar att det tog fem år efter olyckan att få en rullstol som inte andra skjutsar. Behovet av stöd för att komma ut i naturen är i många fall påtaglig där det kan behövas ledsagare. Närområdets rekreativsmöjligheter poängteras därför särskilt, eftersom det är säkrare och tar mindre energi utan besvikelse. Som en av de intervjuade uttrycker det:

”Vi har samma behov av att vara i naturen, men jag har en helt annan kravställning för att kunna göra samma sak. ... Jag vill kunna få naturupplevelsen, men jag vill inte vara Hulken för att kunna göra det, det finner jag inget nöje i. ... Jag vill kunna uppleva naturen utan att lägga enorm energi på det, för då kommer jag inte ha någon ork för upplevelsen.”

Även representanterna för lokala medlemsorganisationer lyfter betydelsen av att göra det enkelt att komma ut och hur viktigt det är med nära natur:

”Generellt sett är det så att ju närmare vi har till ett grönområde, desto större är chansen att det blir av. Om vi tänker att man åker skidor en gång per år och i övrigt rör sig på asfalt eller inomhus, då är ju de gröna kilarna otroligt viktiga. Det gör hela skillnaden för att få en bra och positiv stimulans av någon sorts naturkänsla. Då kanske det är extra viktigt för målgruppen med funktionsnedsättningar, så att man inte ska behöva sätta sig i en bil för att komma ut.”

Tillgänglighet till natur diskuteras inte inom medlemsorganisationerna på nationell nivå, enligt de intervjuade representanterna. Istället är LSS (*Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade*) och mänskliga rättigheter främsta prioritet. Att stärka naturområdets tillgänglighet är av betydelse, men många organisationer måste istället fokusera på livsnödvändiga frågor. Samtidigt anses naturvistelser ha hälsobringande effekter enligt de intervjuade representanterna, då många personer med funktionsnedsättningar inte har en god hälsa och är mycket stillasittande.

Delaktighet och förståelse i planeringen av naturområden

I intervjuerna med de lokala medlemsorganisationerna framkommer vikten av att få vara med redan i de inledande faserna av exempelvis planering och förvaltning; det blir svårt om involveringen sker i en slutfas. Exempelvis finns en medvetenhet om medborgarförslag som ett sätt att lyfta tillgänglighet. Men det har inte funnits tid att använda detta som verktyg. Tillgänglighetsrådet är en del

i Östersunds kommuns samverkan, men det är ett forum som är under förändring vid tiden för intervjuerna eftersom det inte har fungerat tillfredställande. En intervjuad representant beskriver följande:

"Det är viktigt för våra medlemmar att vi håller oss framme. Delta i sådant med kommunen är en självklarhet egentligen, hur det ska organiseras är en annan fråga. Det är svårt med engagemanget och orken. Formen för Tillgänglighetsrådet kan förändras mot en mer öppen dialog där fler bjuds in. Där behöver vi ju visa vårt intresse."

De intervjuade personerna med funktionsnedsättningar understryker att när Östersunds kommun arbetar med att tillgängliggöra områden, så ska man tänka att det bör göras tillgängligt för alla. En reflektion är också att när ideella föreningar är inblandade (istället för kommun eller länsstyrelse) så innebär det fler anpassningar med sittplatser och dass i naturområden.

Enligt några av de intervjuade så har de som planerar och förvaltar ingen förståelse för behoven som personer med funktionshinder har när de ska ta sig ut i naturen eller ägna sig åt friluftslivsaktiviteter. Ett exempel är att ofta så är inte tillgängligheten fullständig hela vägen fram, särskilt till strandkanten eller vattnet. Jonathan beskriver hur han tycker om att åka långfärdsskridskor på Medvinden. Han utgår därför ofta från det gamla färjeläget på Frösön, eftersom det gör det möjligt för honom att ta bilen ner till isen:

"Jag tror inte att jag får det [parkera] egentligen, och ibland blir det sura miner men det skiter jag i, för jag vill ut. Att ta sig ner för den där backen med kälken och allt. Det går inte att ta sig upp igen. Ofta är det äldre som har kommenterat, ibland hinner jag inte ens ut ur bilen innan de kommer och säger något, och då vet de inte om att jag sitter i rullstol. Även fast de ser det sedan, så tycker de inte att det är ok att stå där. Jag pratade en gång med en anställd som var och plogade på Medvinden och frågade om det var okej. Han tyckte att så länge de kunde ta sig fram, att det inte var något problem. Där hade det ju varit bra om det fanns en skylt att det var okej att stå med bilen om man har tillstånd eller något."

Ytterligare ett exempel beskriver Linda, som har haft synpunkter på Badhusparken och möjligheten till parkering:

"Då kommer man först med en tung elrullstol, och så ska man ha med sig utrustning. Långfärdsskridskor och stavar och kanske nån fika, det är väldigt mycket grejer. Men det finns ingen handikapparkering till där rampen är. Och man vill ju inte stå i vägen för nåt utryckningsfordon för man vill ju att ambulans och brandbil ska kunna ta sig fram också."

2.5 Intervjuer med tjänstemän

Definition av tillgänglighet och arbetet med tillgängligt friluftsliv

Gällande begreppet tillgänglighet så uppfattas det brett bland de intervjuade tjänstemännen. Dessa har inte alltid information om hur organisationen förhåller sig till begreppet tillgänglighet. Det är naturligtvis intressant eftersom de intervjuade också arbetar med olika konventioner, strategier och mål. De intervjuade har dock sina egna definitioner av tillgänglighet, vilka i sin tur kopplar till det aktuella arbetet eller till sin yrkesroll. Här följer några exempel som svar på frågan "Hur definierar ni begreppet tillgänglighet i organisationen?":

"Allt handlar om tillgänglighet, men vi pratar kanske inte specifikt om tillgänglighet. Det är en grund i allt vi gör. Många utgår från fysisk funktionsnedsättning, men det finns så många olika funktionsnedsättningar."

"För mig är tillgänglighet dels hur tillgänglig information är på olika språk, konstraster och utformning av text och informationsmaterial."

"Tillgänglighet, det är svårt. ... Det finns utbildningsinsatser med utgångspunkt för mänskliga rättigheter genom olika konventioner."

"[Tillgänglighet] att vara med och att det ska finnas ett utbud."

"Vi har ett funktionshinderperspektiv där vi utgår från "Funktionen för delaktighet."

"Spännande fråga. Dels är tillgänglighet för personer med rörelsebegränsningar, men sedan är vårt mål också att alla ska ha nära till naturen och grönområden, max 300 meter. Det ska finnas nära. Det arbetar vi mycket med."

Gällande tillgänglighet så lyfts gröna (natur)-områden i samhällsplaneringen i samband med förtätning i intervjuerna. Grön planering, gröna stråk och att likställa rekreation och biologisk mångfald är en del i arbetet som beskrivs. Som en representant för kommunen återger:

"Det har byggts bort många gröna kilar... Storsjöstrand blir tillgänglig i och med förtätning. Det kommer att byggas en bro från Österängsparken över till Storsjöstrand, och där kommer man att mötas av en park och sjönära natur. Det blir ju mer tillgängligt nu än vad det har varit tidigare."

Samtidigt så beskriver en annan av de intervjuade att: "Förflyttningen av bostadsnära natur och centralisering av anläggningar är tydligt. Aktiviteter och

rekreation blir förflyttat långt bort. Det är en nackdel och en nedmontering av det bostadsnära.” Betydelsen av det gröna betonas av de intervjuade och det finns en oro över att effekten och nyttan försvinner om grönområdet blir för litet.

I intervjuerna så beskrivs särskilt vissa platser som tillgängliga såsom Badhusparken, Lillsjön, Surfbukten, Dalhemsparken, Minnesgårde, Hara brygga, Björkbackaparken och Bynäset. Några exempel på konkreta åtgärder som nämns i intervjuerna är ett skyltprogram på fasta platser (inomhus och utomhus), ledmarkeringar, tillgängliga lekplatser och grusgångar med särskilt grus, utlåning av friluftsutrustning och pilotleder på Östberget. Flera av de intervjuade talar om länsstyrelsens projekt [Varsamt tillgängligt](#) (digital och fysisk tillgänglighet till kulturmiljöer). Det pågår även samarbete med besöksnäringen.

Delaktighet och samverkan

Hur äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar inkluderas i planeringen genom samverkan och dialog var ytterligare en fråga som ställdes i intervjuerna med tjänstemännen. Inom exempelvis projekt vid länsstyrelsen så har det varit samarbete med några olika organisationer samt Myndigheten för Delaktighet. Det uttrycks att lokala medlemsorganisationer kan vara till hjälp vid planering och vid test för utveckling av platser, men att det fortfarande är i sin linda samt att dessa organisationer har mycket att göra. Ett sätt att inkludera är genom enkäter eller genom medborgardialog. I Brunflo har det även genomförts vandringar med lokala deltagare. Enligt en intervjuad finns det inget folkhälsoråd, utan kontakten med invånare sker via kultur och fritid. I flera intervjuer beskrivs att man inte fokuserar på en målgrupp utan arbetar med tillgänglighet för alla. Samtidigt så kan det finnas ett tydligt fokus på äldre vuxna och personer med funktionsnedsättning, som exempelvis vid utvecklingen av Bynäset.

När det gäller delaktighet har det funnits samverkan gällande olika strategiska utvecklingar av vissa naturområden, där till exempel Tillgänglighetsrådet har involverats. Men i vissa sammanhang verkar Tillgänglighetsrådet och dess funktion snarare ha blivit informationsmöten än givande möten med dialog. Därför sker det inom Östersunds kommun en översyn om hur man ska kunna skapa samverkan med funktionshinderrörelsen så att delaktigheten kan förbättras. Att hitta nyckelpersoner lyfts också i intervjuerna i samband med delaktighet. Men det framkommer också att det emellertid inte alltid upplevs så enkelt att hitta och involvera personer för just de målgrupper som det faktiskt främst berör gällande tillgänglighet.

Osäker planering och kostnader för underhåll

I intervjuerna med tjänstemän identifieras olika utmaningar och hinder för tillgänglighet till naturen. Särskilt bristen på ekonomiska resurser betonas, där det ofta uttrycks en stor osäkerhet kring att kunna göra långsiktiga planeringar. Som en intervjuad beskriver:

”Dels är det den redan svårtillgängliga naturen, det vill säga dess lutningar, stenigt och så vidare i grunden. Sedan är det intressekonflikten att utveckla och tillgängliggöra och bevara; att hitta balansen. Eftersom att det finns så många reservat i regionen är det även en utmaning att hitta rätt nivå för utveckling i förhållande till underhåll och åtgärder, vilket beror på begränsningar i budget och resurser. Vi behöver även bli bättre på besöksundersökningar för att ta reda på vilka det är som besöker, vad är behoven?”

Tidigare satsningar på att göra natur tillgänglig kan inte alltid längre underhållas på grund av kostnaderna. Därför blir det istället färre områden, men som man försöker ha bättre kontroll över. En lärdom som man fått genom projekt är just att satsa rejält på färre ställen gällande tillgänglighet. Då kan kvalitet och säkerhet säkerställas bättre. Externa medel (exempelvis LONA) blir därför viktiga. Just att underhållet fungerar är viktigt. Organisation och samverkansformer samt målkonflikter är också något som beskrivs:

”Parkbänkarna i Lugnvik är ett exempel. Vi har identifierat ett behov, köpt in dem, men sen kommer de aldrig på plats. Det är ett stort hinder. Den politiska viljan finns också. Det är något som händer när det kommer ner till verkligheten. Det blir vissa prioriteringar och resursfördelningar. Det långsiktiga tänket är inte alltid där. Det blir målkonflikter.”

Intern kommunikation och information om tillgängliga naturområden

Ett identifierat hinder är bristen på information och kommunikation inom kommunen och länsstyrelsen. En kommentar är att det kan finnas nära kontakt med utförare och projektenheten, men inte med de som arbetar med frågor som rör barn och ungdom, socialtjänst och vård gällande tillgänglighet. Vård och omsorg ligger under sektorn för funktionshinder (tillsammans med LSS-bostäder, daglig verksamhet, elevhem med mera) där det hävdas att det finns lite samarbete med de andra enheterna kring friluftsliv och natur:

”Vi ska ha en träff med alla förvaltningar gällande vad som händer med friluftslivet, hur vi har arbetat de senaste åren. Det var en sådan träff 2017, men det har blivit ett glapp. ... Förhoppningsvis kan det bli ett bättre

samarbete mellan förvaltningarna gällande friluftslivet. Det är verkligen ett stuprörstänk."

Ytterligare en reflektion från en intervju är att samarbetet inom kommunens enheter är personbundet. Samtidigt poängteras i intervjuerna en positiv utveckling med förbättrad dialog mellan olika funktioner, som exempelvis vid Bynäset-projektet där samhällsbyggnad, kultur och fritid samt teknisk förvaltning arbetade tillsammans. Av länsstyrelsen tydliggörs att man har ett bra samarbete med naturvården genom en gemensam strategi, vilket har väckt intresse hos andra län.

I intervjuerna framkommer att det inte är enkelt hur man når ut med information om tillgängliga naturområden, eller att informationen verkligen når ända fram till de som berörs. Exempelvis har personalen inom omsorgen betydelse för informationsspridning. Enligt den kommunala friluftsutvecklaren är utmaningen bristen på information och kartläggning av tillgängligt friluftsliv och natur; särskilt digital information och exempelvis Naturkartan framhålls som viktiga. Länsstyrelsen arbetar även med läsbarheten av information ute i naturen samt att man har en "talande webb" med ett antal språk.

2.6 Översikt av webbsidor och platsbesök av naturområden i Östersund med omnejd

Svårt att navigera och bristfällig information på webbsidor

Kartläggningen av webbsidorna visar att det finns många platser för rekreation och friluftsliv i Östersunds kommun. *Var* och *vilken* information som finns på webben samt information om *tillgängligheten* till och i dessa naturområden är emellertid bristfällig. Det finns också endast till viss del digital information om tillgängligheten på några av de mer populära och välbesökta naturområdena i kommunen. Flera webbsidor erbjuder dock kartor, vilket kan tydliggöra hur stort naturområdet är och den geografiska positioneringen till exempelvis en parkering.

På Östersunds kommuns webbplats finns flera olika ingångar till friluftsliv och natur under fliken "[Uppleva och göra](#)". Här finns bland annat information om aktiviteter, naturområden och specifik information om *fritid för personer med funktionsnedsättning*. Till många av de angivna naturområdena finns flera olika "ingångar" och skilda webbsidor (se tabell 2) med information om samma plats. Dess information om tillgänglighet kan i många fall skilja sig åt. Förutom beskrivning om *att* ett naturområde är anpassat (till exempel naturreservatet Lillsjön, se nedan), finns det inte konsekventa redogörelser för *hur*

naturområdena är tillgängliga utifrån terräng, sittplatser, framkomlighet med mera. på någon av webbsidorna.

De presenterade tillgängliga attraktionerna i Östersunds kommun skulle kunna utökas med ett natur- och friluftsperspektiv. På webbplatsen för Jämtland Härjedalen Turism finns [ett urval av tillgängliga resmål och anläggningar](#) i hela Jämtland Härjedalen. Jämtland Härjedalen Turism (JHT) är relevant som samverkansplattform för utveckling av områdets besöksnäring i naturområden, bland annat med tillgängliga besöksmål. JHT har haft [projekt](#) gällande tillgänglighet med [samlade sidor med information](#). Men informationen är svår att hitta på webbsidan.

Ytterligare så har varje länsstyrelse på sin webbsida en [sökmotor](#) på webb och för mobil gällande besöksmål i hela landet. Genom sökmotorn är det möjligt att göra utsökningar efter län, kommun samt serviceinformation bland annat relaterad till tillgänglighet. Även naturtyp är en filtrering man kan använda. När vi prövade filtrering med service och "tillgänglighet" för Östersunds kommun, kom två naturreservat upp som alternativ: Andersön och Tysjöarna. Andersön beskrivs i löptext under en rubrik "Lätt att åka dit" som ett lämpligt reservat att besöka om man använder rullstol. I en informationsruta "Tillgänglighet" anges att det finns torrpass, rastplatser och vindskydd som underlättar ett aktivt friluftsliv i området. Tysjöarna är tillgängligt med rullstol från ingången via Krokoms kommun.



Figur 2. Storsjödjursspaning i Sunne. (Foto: Annika Jonsson)

Det är inte lätt att uppdatera digitalt material kontinuerligt, till exempel har Östersunds kommun avslutat sin medverkan på Tillgänglighetsdatabasen (TD) sedan detta projekt startade. Tillgänglighetsdatabasen (TD) är en databas som erbjuder information om fysisk tillgänglighet i vardagen. Databasen ägs och utvecklas av Västra Götalandsregionen och riktar sig till invånare, besökare,

offentlig sektor och näringsliv men även till politiker och beslutsfattare. De tre platser som tidigare ingick i TD - Badhusparken, Storsjödjursspaning på Frösön respektive i Sunne - hade webbsidor som inkluderade fotografier för att visa området, men var samtidigt synnerligen kvantitativt beskrivna (med mått och avstånd). Hur själva naturupplevelsen skulle vara blir oklar inte minst på grund av urvalet av platser, med undantag för Storsjödjursspaningen i Sunne. Figur 2 visar hur området såg ut vid en platsobservation 2020. Nedan är ett utdrag hur tillgängligheten för Storsjödjursspaningen i Sunne beskrevs i TD:

Ramp till utställningsrum (med bild)

Rampen lutar 15-20 %
Lutningen på rampen är 2 m lång
Rampen lutar 0 % i sidled
Förankringen på rampen är permanent
Rampens underlag är hårdgjord, jämn
Information på lättläst svenska finns

Utemiljö och skyltar (med bild)

Underkanten på skylten är placerad 100 cm från underlaget
Överkanten på skylten är placerad 235 cm från underlaget
Skyltens ljushetskontrast är 0,70 NCS mot bakgrunden
Skylten har varken relief eller punktskrift
Storlek på versaler är 15 mm

Rastplats (med bild)

Den fria ytans bredd är 2 m
Ytans längd är 2 m
Grillbädden är 22 cm från underlag
Sittplatsen är flyttbar
Den fria ytans bredd är 1 m

Parkering och gångväg (med bilder)

Handikapparkeringsplatsens bredd är 30 m
Underlaget på handikapparkeringen är hårdgjord, halksäker
Handikapparkeringen är 2 m från entrén
Belysning finns inte
Gångvägens bredd är 15 m
Gångvägens underlag är hårdgjord, halksäker
Belysning finns inte
Rännal som inte är övertäckt finns inte

Naturkartan.se är en annan växande sökmotor där framförallt myndigheter, kommuner och företag kan vägleda människor till friluftsliv genom att skapa friluftsguider för webb och mobil. Genom Naturkartan.se finns möjlighet att lägga till karta och bilder där användaren kan göra utsökningar av bland annat geografiska områden och tillgänglighet, som exempelvis nära toalett, rullstolsvänligt och nära parkering. [Östersunds kommun](#) är medlem och har flertalet besöksmål i naturen upplagda kopplat till friluftsliv och aktiviteter.



Figur 3. Tillgängligt och "lätt att promenera runt" – Ändsjön. (Foto: Rosemarie Ankre)

Slutligen, vad som beskrivs, uppfattas eller upplevs som tillgängligt i webbsidornas information kan också skilja sig från individens faktiska möjligheter och förutsättningar. Till exempel naturreservatet Ändsjön i broschyren "[Skogs- och naturpärlor runt Östersund](#)" beskrivs som "lätt att promenera runt". Men platsbesöket påvisar olika utmaningar gällande tillgänglighet och möjligheterna att ta sig runt sjön, se de olika bilderna av spänger, rötter och kohage i figur 3.

Exemplet Lillsjön – platsbesök och webbsidor

Vid platsbesök sommaren 2019 respektive 2021 observerades tillgängligheten i naturreservatet Lillsjön.



Figur 4. Lillsjön parkering och toalett 2021. (Foto: Rosemarie Ankre)

År 2019 finns i anslutning till parkeringen ett tillgänglighetsanpassat utedass. Parkering ligger alldeles intill rastplatsen vid Lillsjön, men tillgängligheten är sedan begränsad med en bom. Om man kommer förbi den, är istället närmsta parkering ca 200 meter bort vid själva badplatsen. Vid återbesöket sommaren 2021, har det inte skett några förändringar gällande parkeringsmöjligheterna. I anslutning till parkeringen finns fortfarande ett utedass, se figur 4.



Figur 5. Lillsjön vindskydd 2021. (Foto: Rosemarie Ankre)

Vid båda platsbesöken 2019 respektive 2021 finns eldstäder tillgängliga för personer som använder rullstol, samt vindskydd (se figur 5). Noterbart är att vindskyddet är tillgänglighetsanpassat, det vill säga utan tröskel men det framgår inte på Naturkartan.se.



Figur 6. Lillsjön skyltning 2021. (Foto: Rosemarie Ankre)

Vid platsbesöket 2021 observeras även skyltningen vid platsen. Det finns flera skyltar med information om naturreservatet, men vars tillgänglighet är oklar både vad det gäller text och placering (figur 6).



Figur 7. Lillsjön fågelspaningsterrass 2021. (Foto: Rosemarie Ankre)

Vid platsbesöket 2019 finns en delvis tillgänglighetsanpassad brygga samt en trallpreparerad fågelspaningsterrass, men de är i tveksamt skick på grund av trasiga plankor. Fågelspaningsterassen har vid platsbesöket 2021 renoverats, se figur 7.



Figur 8. Lillsjön träramp 2021. (Foto: Rosemarie Ankre)

Runt Lillsjön finns vid besöket 2019 väl preparerade gångstråk med hårt packat smågrus samt att det finns en skogsslinga med bred träramp tillgänglig även för personer med rullstol, rullator och barnvagn. Samtidigt har dock trärampen varit avstängd sedan 2017 på grund av dåligt skick. Det finns information om att underhållet av rampen är pågående. Sommaren 2021 är avspärningarna till trärampen fortfarande kvar. Informationen på plats, se figur 8, har uppdaterats om att rampen kommer att renoveras 2021 eftersom att den är i så dåligt skick med risk för personskador. Trärampens dåliga skick framgår också tydligt vid besöket.

– [Lillsjöns naturreservat](#)

Lillsjöns naturreservat

Nära stan men ändå på landet. Naturreservatet omfattar både skog, öppet landskap, kärrstråk, bäckar och Lillsjön - en kalkblekesjö med rikt fågelliv, bra fiske, som är fritt, och en badplats med brygga och sandstrand. Inom reservatet finns en grillplats, cykel- och gångvägar, stigar och en handikappanpassad spångad slinga på 700 meter.

Du tar dig till Lillsjön med buss nummer 1, 4 och 9.



Ett naturreservat

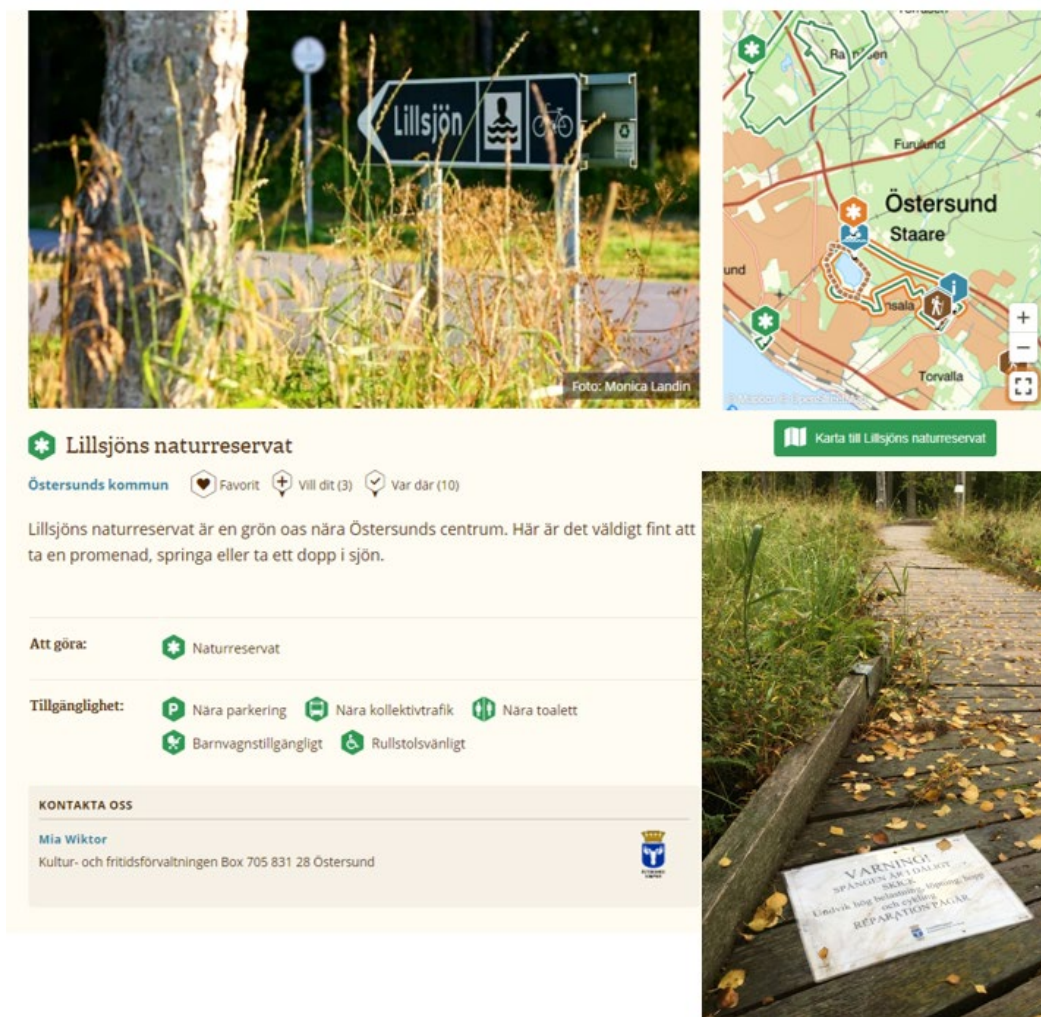
För att värna om och utveckla Lillsjöns värden för friluftsliv, rekreation och natur är Lillsjön sen maj 2019 ett naturreservat.

Anledningen till att det är ett naturreservat är för att skydda området från exploatering och gynna det rörliga friluftslivet. Det finns även höga biologiska och ekologiska värden i området som skyddas.

Det är fortfarande fritt att promenera och röra sig i markerna men det är inte tillåtet att "anlägga" egna cykelvägar genom att cykla utanför leder, eftersom det gör stora skador på naturen. Runt Lillsjön finns en cirka 2,5 kilometer lång gång- och cykelväg.

Figur 9. Lillsjön och information på Östersunds kommuns webbsida.

Vi konstaterar efter platsbesöken att den digitala informationen tyvärr inte alltid överensstämmer med verkligheten. Att trärampen har varit avstängd sedan 2017 anges exempelvis inte på kommunens egen webbsida under "Parker och utflyktsmål" (figur 9, april 2021 samt när vi följer upp detta igen i mars 2022) där följande beskrivning finns: "Nära stan men ändå på landet. En handikappanpassad spångad slinga på 700 m guidar dig igenom det typiskt centraljämtländska landskapet." Tillgänglighet beskrivs inte generellt utan fokus är främst på naturvärden och att det är ett skyddat område.



Figur 10. Lillsjön och information på Naturkartan.se
(Foto: [Charina Knutson](#) blogg 2017).

Ytterligare, på Naturkartan.se (figur 9), anges naturreservatet Lillsjön vara barnvagns- och rullstolsvänligt och nära en toalett. Vad som menas med "rullstolsvänligt" och vad som är "nära" en toalett är emellertid oklart. Det gäller även "nära kollektivtrafik". Flertalet olika busslinjer går till områdena omkring Lillsjön (vilket beskrivs av Östersunds kommun, se figur 9), men inte var hållplatserna är, hur tillgängligheten är eller vilka avstånd som råder exempelvis till anpassade vindskydd, badplats eller ramp.

Vad visar andra platsbesök?

Under 2019 gjordes flera observationer vid olika platsbesök till naturområden i Östersunds kommun. Parkeringsplatser finns i flera fall i de besökta

naturområdena, men sällan parkeringsplatser specifikt för personer med funktionsnedsättningar. Vid exempelvis friluftsområdet Bynäset observeras att det inte finns en särskild parkering för personer med funktionsnedsättning - trots ett anpassat vindskydd i relativt nära anslutning till parkering (se figur 12). I många fall är dessutom parkeringsplatsen otillgänglig i förhållande till naturområdet. Omkringliggande branta backar gör det till exempel svårt att ta sig från parkeringen till själva naturupplevelsen.

Det observeras också vid platsbesöken att en del av en väg eller led kan vara preparerad, men att det sedan saknas några meter av tillgänglighet till att kunna ta sig till själva stranden eller till en plats med vacker utsikt. Tillgängligheten går inte hela vägen fram. Detta observeras bland annat vid Frösö Skans, som har en parkeringsplats följt av en närmast otillgänglig stig.



Figur 11. Grusad gång i naturreservat Andersön 2019.
(Foto: Annika Jonsson)

Allmänt visar våra platsbesök av naturområden i Östersund att vissa delar är anpassade för att skapa tillgänglighet och/eller skydda naturmiljön från slitage. Det finns hårt packade grusgångar vilket skapar tillgänglighet, men det finns också utvecklingsmöjligheter.

Bland annat studerades naturreservatet Andersön, vilket är ett av kommunens mest besökta naturområden. Till följd av slitage av vandring och cykling har Länsstyrelsen inför sommaren 2019 preparerat de mest använda lederna för att skydda rötter från slitage på grund av miljöskäl. Samtidigt gjorde skyddet också området mer framkomligt, se figur 11.



Figur 12. *Vindskydd vid Bynäset 2019.* (Foto: Annika Jonsson)

En del i att vara ute i naturen är att kunna vila och äta, eller övernatta. Därför finns det ofta vindskydd i samband med olika naturområden, vilket även är fallet i Östersunds kommun.

År 2018 invigdes ett tillgänglighetsanpassat vindskydd vid friluftsområdet Bynäset (figur 12). Vindskyddet ligger ett par hundra meter från parkeringen, med en grusgång. Det går enkelt att komma in i vindskyddet samt att sittplatserna vid bordet går att justera.



Figur 13. Olika exempel på skyltar för naturområden Östersund.
(Foto: Rosemarie Ankre)

Tydlig information och skyltning är bland annat något som Länsstyrelsen Jämtlands [strategi för tillgänglighet](#) 2020 anger specifikt i skyddade natur- och kulturområden.

Oberoende från länsstyrelsens arbete och strategi, så kunde vi se olika skyltar och placering av skyltar vid våra platsbesök 2020 i några naturområden (figur 13). Åndsjön förvaltas som ett naturreservat av Länsstyrelsen Jämtland. Östbergets naturstig och friluftsområdet Bynäset förvaltas av Östersunds kommun.

2.7 Hur arbetar andra kommuner med tillgängligt friluftsliv?

Tillgänglighet och naturområden i Huddinge kommun

Huddinge kommun vann 2017 Årets friluftskommun tillsammans med Örebro kommun med motiveringen:

”Huddinge kommun arbetar för att göra naturen tillgänglig för unga, gamla och personer med funktionsnedsättningar. Under 2016 har kommunen arbetat mycket med åldersanpassad naturguidning för barn och ungdomar. Under året har också några kilometer vandringsled blivit tillgängliga för barnvagnar och rörelsehindrade personer. I kommunens planering finns dessutom alltid med att det ska finnas grönområden nära bostäder och skolor.”

I rapporten från Årets friluftskommun 2018 redovisas goda exempel på hur de fem kommunerna med bäst poäng arbetar. Huddinge kommun beskriver sitt arbete som ”flera riktade insatser för att tillgängliggöra för så många som möjligt”. Fördelarna är att alla gynnas av tillgänglighet, inte bara vissa målgrupper som äldre vuxna eller personer med funktionsnedsättningar, enligt den intervjuade som också poängterar att känslig natur kan skyddas genom att besökare kanaliseras till mindre känsliga områden genom ökad tillgänglighet.

I Huddinge har kommunen tagit fram en [handbok i delaktighet](#) som är resultatet av *Projekt medborgarinflytande*, vilket avsåg att utveckla permanenta former för merborgardialog samt utveckla metoder för att inkludera kommuninvånare som vanligen inte deltar i demokratiska processer. Handboken ska fungera som ett stöd för kommunanställda och politiker som vill göra invånarna eller medarbetare delaktiga i hur Huddinge kommun ska utvecklas genom fördjupad kunskap. Man har en föreningsdialog som forum där Naturskyddsföreningen ingår, arrendegårdar (tillgängliga betesmarker), samarbeten med ridstall, MBT-klubbar och orienteringsklubbar – men detta är generellt och inte särskilt för personer med funktionsnedsättningar. Kommunen samarbetar även med flera föreningar för att i synnerhet satsa på ungdomar.

För att öka tillgängligheten till naturområden i Huddinge har flera olika åtgärder genomförts, som vägvisning och information till och inom reservaten, inbokade eller publika guidningar, föredrag i bibliotek, markeringar av vandringsleder och tillgänglighetsanpassning vid utvalda leder. Kommunen har arbetat för att anlägga flera leder med hög tillgänglighet, enkel information och vägvisning. Man har även arbetat med information om hur man kan ta sig till naturreservat med kollektivtrafik. Den intervjuade konstaterar dock att det är en svår avvägning mellan att tillgängliggöra och bevara; om skyltar sätts upp tycker vissa att det är alltför stora ingrepp i naturen.

Kommunen arbetar kontinuerligt med att byta ut anläggningar till att bli mer tillgängliga (till exempel rastplatser), när de väl behöver bytas ut. Just nu har kommunen en stram budget och det är svårt att underhålla och utveckla sådant som spänger, stöttor, bryggor och grindar. Exempelvis är tillgänglighetsanpassade vägar mycket kostsamma och den intervjuade förklarar att kommunen ofta söker bidrag som LONA: ”Det pågår en underhållsplan för våra områden där vi ser över och ser till vad vi behöver göra och vilka kostnader det innebär. Vi har byggt en hel del, men nu är vi mer i den sits där vi behöver underhålla det vi har snarare än bygga nytt.”

På Huddinges [webbsida](#) finns konkreta exempel på tillgänglighetsanpassningar, exempelvis preparerade leder i naturreservat och till fågelskådningsplatser samt tillgänglighetsanpassade flytbryggor. Kommunen använder även Naturkartan.se som ett digitalt verktyg för att sprida information och hjälpa besökare att hitta ut till kommunens naturreservat för fågelskådning, vandring och tillgång till eldplatser. Naturkartan.se används av många, men av vilka är oklart enligt den intervjuade. Tillgänglighetsdatabasen används inte alls. Huddinge kommun har även arbetat för att finnas tillgängliga i sociala medier genom att ha kontinuerliga uppdateringar om friluftstips och har satsat aktivt på kulturlämningar som ett sätt för att hitta ut till friluftslivet. Enligt den intervjuade så arbetar de mer med digital information, samtidigt som det går åt mycket tryckta foldrar som finns vid entréer för naturreservat.

Huddinge kommun har inte arbetat så mycket med film eller ökad läsbarhet, däremot ser man att det funnits behov av information översatt till flera olika språk, vilket också är ett pågående arbete. Många invånare i Huddinge har utländsk bakgrund som också behöver stöd och hjälp för att komma ut i naturen enligt den intervjuade:

”Jag tror att det finns jättemycket att göra för personer som har större trösklar att hitta ut än andra, även för våra nya medborgare. Det finns mycket att göra där. Flera av våra bostadsområden runt Flemingsberg ligger väldigt naturnära, men vi vet att många som bor där sällan använder sig av naturen.”

Tillgänglighet och naturområden i Örebro kommun

Örebro kommun har utsetts till *Årets friluftskommun* fyra gånger. Sedan 2010-talet har Örebro kommun arbetat aktivt med tillgänglighetsfrågor, framförallt genom att undanröja hinder i den fysiska miljön. Under 2013 tog kommunen fram en [strategi](#) för att nå målet om ”en stad för alla”, där en av utgångspunkterna var FN-konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättningar. Där ses generella lösningar för som huvudalternativet, medan sär lösningar ses komplement. Enligt den intervjuade handlar tillgänglighetsarbete om individen

och att personen ska kunna bli mer självständig genom ökad möjlighet att röra sig både i och utanför samhället. Kommunen arbetar förvaltningsöverskridande med friluftsliv samt att de samverkar med olika samhällsaktörer för att utveckla natur-, kultur- och friluftsvärden.

Örebro kommun har ett samarbete med Svea Skog kring att tillgängliggöra deras ekopark (stigar, rastplatser, övernattningsstugor, skyltar och så vidare) för alla användare. Tillgängliggörande har även skett på privat mark. Gällande lokala medlemsorganisationer, så har de lite kontakt med dessa, där man framförallt utgår från kommunen i och med att man har alla kompetenser på kommunen. De har dock arbetat med elever med syn- och hörselnedsättning² samt regionen och dess habilitering, istället för att gå utanför organisationen. Inom Örebro kommun har man arbetat mer i projektform än att ha ett kontinuerligt arbete med tillgänglighet, enligt den intervjuade.

Kommunen har tagit fram en "naturplan" där tillgänglighet är ett av fyra fokusområden. Fokusområdet innefattar målgrupperna äldre, barn, nya användare och personer med funktionsnedsättning. Framtida utveckling handlar om att sprida kunskap samt ha fokus på äldre och vad de vill ha, såsom bänkar, uteträning, utegym med mera. Konkreta åtgärder är att man har tillgängliggjort fem mil av stigar med stenmjöl, utformat tillgängliga rastplatser och bord samt tillgänglighet för broar, raststugor och parkeringsplatser. Men enligt den intervjuade så är det viktigaste just nu att bibehålla nivån på det som redan har gjorts så att det inte förfaller. Ytterligare utmaningar är att marken rör sig vilket påverkar tillgängligheten, samt att det behövs underhåll och resurser för att hålla koll på de insatser som har gjorts. Generellt så har kommuner ofta mer budget till utveckling och investering är underhåll, vad som är tillgängligt kan fort bli otillgängligt.

Vad gäller information och kommunikation tar kommunen upp att de använder QR-koder i några av reservaten så att exempelvis stora informationsskyltar inte ska förta naturupplevelsen. Genom QR kan besökaren få tillgång till att läsa, lyssna eller se (teckenspråksfilmer) information om området. I kommunen har de också arbetat med taktila kartor i naturområden för personer med synnedsättning. Den intervjuade konstaterar dock att det är svårt att nå ut med information till vissa grupper, till exempel LSS-boende och daglig verksamhet – även om dessa verksamheter också är kommunala så finns det inte ett utvecklat samarbete. Tillgänglighet är individuellt samt att vissa personer är beroende av assistens; mycket ansvar ligger därför hos pedagoger och assistenter enligt den intervjuade. Örebro kommun har också utvecklat en app (ungefärlig kostnad 1 miljon SEK) tillsammans med intressegrupper (skolor för personer med funktions- och kognitiva nedsättningar med mera) i ett stort projekt. Den

² I Örebro finns Europas största tolkcentral, skolor (riksgymnasium) och andra verksamheter som riktar sig till döva och hörselskadade. Örebro har själva utsett sig till Europas teckenspråkshuvudstad (se Örebro kommuns webbsida).

intervjuade beskriver att i arbetet med kognitiva nedsättningar ingick att orientera sig i landskapet, igenkänning och symbolspråk:

”Vi gjorde symboler i områdena som berättar om området. Även tidsuppfattning kan vara svårt för personer med kognitiv nedsättning, då arbetade vi fram en app där man kan få en indikation om hur lång tid det tar att gå en viss sträcka. ... Många behöver förbereda sig väldigt mycket hemma innan de kommer ut, genom att titta på bilder, läsa om området och se hur stigen går osv. Vi har arbetat mycket med själva förberedelsen genom att använda oss av symboler ex. rullstol med en person som skjuter på för att visa att det här området kan vara mer krävande.”

Samtidigt konstateras att appen, som bara är applicerbar för Iphone, kanske inte är den bästa. Den blev ganska ”tung” på grund av alla funktioner, enligt den intervjuade.



Figur 14. Teckenförklaring för tillgänglighet Örebro kommuns natur- och kulturresevat.

Vid en genomgång av Örebro kommuns webbplats finns det en lista över [natur- och kulturresevat](#) med beskrivningar om besöksmålet är anpassat för personer med rörelsenedsättning, rörelsenedsättning med assistans eller synnedsättning (se figur 14). De allra flesta av de angivna besöksmålen har länkar till mer utförlig information angående platsen, såväl information om flora och fauna som fysisk miljö (exempelvis vad gäller preparering).

Örebro kommun har även tagit fram en tillgänglighetsguide - [Lätt att ta sig fram i det gröna](#). I guiden finns information om vilka naturområden som är särskilt lättframkomliga samt information om tillgänglig parkering, anpassade toaletter, rastplatser osv. Guiden informerar om 17 olika utflyktsmål till naturområden med beskrivningar av omgivningen. Naturområden i Örebro kommun finns även på [Naturkartan.se](#). Man arbetar inte med Tillgänglighetsdatabasen i någon större utsträckning, annat än för stads- och servicerelaterade platser.

Tillgänglighet och naturområden i Örnsköldsviks kommun

Örnsköldsviks kommun blev för tredje gången utnämnd till Årets friluftskommun 2016. Både i skärgård och på land har flera platser gjorts tillgängliga för fler genom prioriterade arbetsinsatser som anpassningar av den fysiska miljön och informationen. Enligt den intervjuade investerar kommunen en halv till en miljon kronor per år för att utveckla friluftslivet i kommunen, men det finns också exempel på LONA-projekt, bland annat genom samarbete med skolor och LSS-boenden, för att utveckla tillgängligheten i närliggande naturområden.

I Örnsköldsviks kommun pågår ett förvaltningsöverskridande samarbete vad gäller friluftslivet. I en revidering av naturvårdsprogrammet var en åtgärd att ett friluftsprogram skulle tas fram, med ett förvaltningsövergripande styrdokument med långsiktig, samlad och samverkande hantering av friluftsförhållanden. Projektet med friluftsprogrammet för Örnsköldsviks kommun var en del i ett större forskningsprojekt av Naturvårdsverket. Syftet var att få en kunskapsbas för hur kommunala användarvänliga friluftsplaner kan skapas. Utifrån projektet har Örnsköldsviks kommun skapat den förvaltningsövergripande *Naturgruppen*, vars syfte är att arbeta med frågor kopplade till friluftsliv, naturvård och "gröna frågor". Huvudansvaret för Örnsköldsviks friluftspolitik har kultur- och fritidsnämnden och den förvaltningsövergripande arbetsgruppen (Naturgruppen) ansvarar för samordning och administrering av arbetet. I en intervju framkommer att det inte har gjorts några interna utvärderingar av tillgänglighetsarbetet, mycket är projektdrivet med personbunden kunskap vilket gör det sårbart.

I och med Örnsköldsviks kommuns friluftsprogram finns numera friluftspolitiken i alla förvaltningar och nämnders verksamheter, menar en av de intervjuade. Det samverkansarbete som skett har medfört ökad förståelse för friluftslivets möjligheter och värden. Samtidigt är det svårt att styrka effekter med fakta och siffror, men däremot så används områdena av många personer. Genom en bred samlad kompetens (där Naturgruppen är navet) är det möjligt att skapa en bättre helhetssyn och kvalitet på de aktiviteter/åtgärder som genomförs. Ett av utvecklingsområdena handlar om alla ska ha möjlighet till nära och tillgängliga naturupplevelser samt rikt friluftsliv. Men alla platser går inte att göra tillgängliga, vilket inte heller är målet, enligt en av de intervjuade. Det är svårt att kunna prioritera och göra så bra lösningar som möjligt utifrån det ekonomiska läget och sedan kunna förvalta områdena på ett hållbart sätt. Några av riktlinjerna i arbetet är att marknadsföra utflyktsmål och uteaktiviteter med särskilt fokus på barnfamiljer och personer med funktionsnedsättning, och att utveckla och vidmakthålla utemiljöer kring alla LSS-boenden och särskilda boenden, samt att ta fram en tillgänglighetsplan.

Information om Örnsköldsviks friluftsliv finns framförallt på kommunens egen [webbplats](#) med information om tillgänglighetsanpassade platser för friluftsliv, men också om vilka platser som inte har specifika tillgänglighetsanpassningar, men som kommunen ändå anser ha god tillgänglighet. Konkreta exempel på kommunens arbete med att tillgängliggöra friluftslivet inkluderar QR-koder (ljud, film och information), tillgängliggjorda fiskeplatser, friluftsambassadörer som uppdaterar via Instagram, prototyper av tillgänglighetsanpassade utedass, enkätundersökning (2018–2019), evenemang som varit tillgänglighetsanpassade (som Vinterfriluftsdag, Naturens dag, Friluftsdag för äldre och äldreboende samt Isbana med tillgängliga aktiviteter). Tillsammans med markägare vid fiskeområden har kommunen också arbetat för mer tillgänglighetsanpassade platser. Det konstateras emellertid att kommunen kan bli bättre på information inför besöket. Man arbetar mindre och mindre med broschyrer, och det digitala formatet blir alltmer dominerande. Örnsköldsviks kommun använder inte Naturkartan eller Tillgänglighetsdatabasen, istället har man valt att GIS-utveckla ett eget [kartsystem](#).

En av de intervjuade menar att det är svårt att inte tänka för snävt gällande de utmaningar som finns, såväl ekonomiskt som miljömässigt. Anpassning och anläggningar för ökad tillgänglighet kräver mer insatser och underhåll, samt att de påverkar skog och mark: *”Det krävs krafttag och större investeringar för att utveckla tillgängligheten.”*

Samtidigt lyfter den intervjuade också att *”En viktig del, i och med de exponentiella effekterna tillgänglighetsarbetet innebär, är att man inte bör tänka på utvecklingen som kostnader, utan som investeringar.”* Det gäller även att se bortom de geografiskt attraktiva områdena, som exempelvis kusten, och även möjliggöra andra delar av kommunen enligt intervjun.

3 Slutsatser och avslutande diskussion

I detta forsknings- och samverkansprojekt om tillgängliga och inkluderande naturmiljöer i Östersund kommun har vi studerat vad utevistelse, fysiska aktiviteter och naturområden betyder för äldre vuxna och för personer med fysiska funktionsnedsättningar.

I vår studie har vi också undersökt vilka önskemål som finns för att öka tillgängligheten till naturområden och vilka hinder som finns för att fler personer ska få tillgång till friluftslivsaktiviteter och till naturområden. Förutom att ställa frågor till äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar, har forskningen fokuserat på hur tjänstemän tänker kring och arbetar med tillgängliga naturmiljöer samt analyserat den digitala informationen som finns om naturområden i Östersund kommun. I forskningen har också ingått att genomföra platsbesök till ett antal naturområden i kommunen och att undersöka hur andra kommuner arbetar med tillgängligt friluftsliv och tillgängliga naturområden.

3.1 Resultat och slutsatser i korthet

Forskningsprojektets studier om äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar visar bland annat att:

- Alla naturområden behöver inte vara tillgängliga och anpassade; det finns önskemål om att bli utmanade och uppleva äventyr i naturen bland både äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar.
- Naturen har mycket stor betydelse för människors välbefinnande, fysiska hälsa och sociala relationer.
- Natur nära bostaden har stor betydelse för att få naturupplevelser och genomföra olika utomhusaktiviteter. Naturområdet ska vara välkänt, ge möjlighet till lugn och ro, samt att det ska finnas markerade och preparerade stigar, rastplatser med bord, bänkar och anpassade toaletter/dass.
- Bättre busstransporter efterfrågas tillsammans med parkeringsplatser och flexibla alternativ för färdtjänst samt information om vad man kan göra och se i naturområdet.
- Äldre vuxna efterfrågar enklare organiserade gruppaktiviteter, medan personer med funktionsnedsättningar särskilt önskar mer bilder och detaljerad information på webbsidor.

- Ökad delaktighet i planering av naturområden och förbättrad samverkan mellan individer, lokala medlemsorganisationer och offentliga sektorn behövs.
- Det finns potential att förbättra transporterna, där bland annat kollektivtrafiken skulle kunna utvecklas mer för att förbättra tillgängligheten (exempelvis till Badhusparken).

Sammanfattningsvis visar intervjuerna med offentliga sektorn att:

- Det finns en otydlighet i vad begreppet tillgänglighet är och vad det innebär.
- Långsiktig planering och underhåll av tillgänglighetsanpassningar är en utmaning.
- Intern kommunikation och vilken information som måste finnas om naturmiljöer samt hur information ska spridas är en utmaning.
- Det är bristande ekonomiska resurser till anpassningar i naturområden.
- Det är svårt att hitta fungerande former för dialog och samverkan med individer och med lokala medlemsorganisationer.

I analysen av information på olika webbsidor framkommer det att:

- Det är svårt att hitta information om tillgänglighet och svårt att navigera på webbsidorna. Informationen om tillgänglig natur behöver bli mer enhetlig och att informationen behöver bli mer samlad.
- Det generellt finns stora brister vad gäller detaljer kring hur naturmiljöer ser ut, tillgänglighet, dess terräng, avstånd och infrastruktur, transporter och vad som finns att se, göra och uppleva.
- Olika presentationer av innehåll (till exempel bilder och filmer) kan bidra till att personer själva kan göra sig uppfattningar om platsers tillgänglighet.

Utifrån studiens fältbesök till olika naturområden i Östersund kommun kan vi konstatera att:

- I det lokala området i och kring Östersund finns det många naturreservat, varav det är få som är tillgängliga för personer som behöver extra tillgänglighet.
- Det finns goda ansatser att tillgängliggöra exempelvis mötesplatser (grillplatser, bänkar med mera) samtidigt som det kan finnas ytterligare behov av att göra omkringliggande naturområden mer tillgängliga, exempelvis genom framkomlighet och markberedning.
- I många fall brister tillgängligheten mellan parkeringsplatsen och attraktionen som ska nås, exempelvis genom att bara en del av en väg eller led är preparerad,

men att det sedan saknas några meter till att kunna ta sig till stranden, en utsiktsplats eller målet för själva aktiviteten.

- Digital information på webbsidor om olika platser måste vara tillförlitlig och uppdaterad till exempel vad gäller skicket på anordningar och anpassningar i naturmiljön.

Genom studier av tre andra kommuner kan vi sammanfatta några konkreta tips som framkom för tillgängligt friluftsliv ur ett kommunalt perspektiv:

- Gör det enkelt; tillrättaläggningarna ska vara ett komplement till det naturliga och de förutsättningar som finns.
- Välj några områden att tillgängliggöra – alla naturområden kan inte innehålla anordningar och anpassningar.
- Samarbeta med personer med funktionsnedsättningar, föreningar och äldreboende; arbeta nära dessa målgrupper för att lära om tillgänglighet och önskemål för att ta med kunskap in i nya utvecklingsområden. Viktigt med lärande – identifiera de personer som har kunskap och engagemang samt ta med lokala medlemsorganisationer i planeringen.
- Det ska kännas meningsfullt att komma ut i naturen och genomföra aktiviteter, till exempel grilla, få vattenkontakt och så vidare.
- Naturkänslan är viktig, men också att kunna ta sig från väg och parkering till slutmålet för utflykten.
- Skapa friluftspolitiska mål inom organisationen/kommunen.
- Bilda en förvaltningsövergripande arbetsgrupp för att samla olika kompetenser och få en bred kunskap.
- Upplevd tillgänglighet är individuellt – information och detaljerad beskrivning är A och O för att individen själv ska kunna avgöra vad som är tillgänglig för hen.
- Sätt av medel för att göra investeringar och underhåll; se det inte som kostnader. Passa även på att tillgängliggöra platser när de ändå ska restaureras.
- Gå på utbildningar och kurser erbjudna av myndigheter (ett exempel är en webbutbildning för tillgängliga natur och kulturområden av Naturvårdsverket och Riksantikvarieämbetet).
- Bra informationskanaler är genom medborgarna själva; nyttja sociala medier för information.

- Inspirera fler att våga göra naturen mer tillgängligt. Anpassningar gör det bättre för fler, inte bara för en specifik målgrupp.
- Våga göra fel – alla har olika förutsättningar och allt kan inte bli tillgängligt för alla. Man måste också utgå från att alla har olika förmågor och önskemål.

3.2 Hur kan svenska kommuner öka tillgängligheten till natur?

Vår förhoppning är att resultaten från projektet kan bidra som kunskapsunderlag för fortsatt planering och utveckling av friluftsliv för alla och av attraktiv tätortsnära natur i landets kommuner. Studierna med äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar är viktiga för att öka kunskapen kring individers hälsa och välmående samt hur kommuner kan arbeta med hälsofrämjande insatser och med deltagande i samhällsplaneringen. Tillgång till friluftsliv och natur är för många en stor del av deras identitet och anses vara en central del av människors välmående (se exempelvis Sandell & Sörlin, 2000; Burns m.fl., 2009; Beery, 2013). Vi kan konstatera, liksom tidigare forskning, att det är nödvändigt att de som erbjuder och ansvarar för naturområden och utomhusaktiviteter förstår vikten av att inkludera äldre vuxna och personer med funktionsnedsättningar, för att förstå nyttjande och behov i planeringen och utvecklingen av naturområden och olika utomhusaktiviteter (Burns m.fl., 2009).

Vad tillgänglighet kan innebära - för vem och var - är frågor som är viktiga att diskutera inom organisationer som arbetar med att öka tillgängligheten till natur. Begreppet tillgänglighet är komplext och vår forskning visar vikten av att kommuner diskuterar och definierar begreppet tillgänglighet med koppling till planering och förvaltning av naturområden, men också hur man arbetar med information om naturområden. Lärdomar från andra kommuners arbete gällande tillgängligt friluftsliv kan vara till inspiration för den egna kommunen. I fortsatt utvecklingsarbete handlar det om att vara medveten om vilka gemensamma utmaningar som finns och hur exempelvis information, samarbete och inkludering av olika målgrupper kan ske. I intervjuerna med kommunerna som ingår i denna studie framgår det att man inte har gjort några utvärderingar eller rapporter om arbetet med tillgänglighet. Här identifierar vi ett behov för att man ska ha ett underlag för kommuners framtida utveckling och arbete med tillgängligt friluftsliv och tillgänglig natur.

För att uppnå tillgängliga och inkluderande naturmiljöer vill vi särskilt lyfta betydelsen av **deltagande i planering och samarbeten** inom planerande och förvaltande myndigheter men också samarbeten mellan privata, ideella och offentliga verksamheter. Vi vill också lyfta betydelsen av tillförlitlig och detaljerad **information** på webbsidor. För att främja en aktiv livsstil genom

naturvistelser visar våra resultat att **stödjande insatser och tjänster** som riktar sig till enskilda individer och grupper skulle kunna förbättra förutsättningar för utevistelse.

Deltagande i planering och samarbeten

Vi ser i våra olika studier vikten av att samla olika kompetenser och utbyta erfarenheter med varandra för att utveckla tillgängliga naturmiljöer. Att arbeta med och inkludera äldre vuxna, personer med funktionsnedsättningar och lokala medlemsorganisationer ökar lärandet och kunskap om olika önskemål och behov. Ett exempel är att i våra intervjuer och enkätstudie har problematiken med att nå Storsjön med kollektivtrafik lyfts; om inte transporter bidrar till tillgängliga naturvistelser så exkluderas grupper av människor som inte kan förflytta sig själva dit. Deltagande i planering av insatser och utvecklingsområden samt samarbeten med personer med funktionsnedsättningar och med olika lokala medlemsorganisationer har visat sig vara framgångsrikt (Godtman Kling & Wall-Reinius, 2021; Sisto m.fl., 2021). Vi ser i våra intervjuer att äldre vuxna, personer med funktionsnedsättningar och representanter för lokala medlemsorganisationer önskar bli mer involverade i kommunens arbete.

Det krävs också samarbeten och kunskapsutbyten inom den egna organisationen samt mellan kommuner, länsstyrelser och organisationer inom funktionshinderområdet. Inom exempelvis Jämtland Härjedalen Turism finns ett projekt om tillgänglighet som betonar att tillgänglighet bör inkluderas med ett horisontellt perspektiv. Det innebär att fokus är hur fler aktiviteter kan breddas för fler individer, så att tillgänglighet blir en naturlig del i aktiviteter och utveckling. Länsstyrelsen i Jämtlands län har en *Strategi för tillgänglighet i skyddade natur- och kulturområden* som lyfter just att så många personer som möjligt ska ha nytta av tillgänglighet. Det framhålls att "*Målet är att besökarna själva ska kunna avgöra om ett område är lämpligt för dem att besöka*" (2020, s. 14), vilket är högst relevant. Strategin är också ett samarbete mellan samhällsenheten och naturvårdsenheten, vilket påvisar behovet av att inte få olika "stuprör" inom en organisation. Länsstyrelsens strategi poängterar också utökat samarbete med föreningar och organisationer som arbetar med funktionshinder, men även turism och landsbygdsutveckling.

Ett annat exempel är från Örnsköldsviks kommun som arbetar med den förvaltningsövergripande *Naturgruppen* och med ett friluftsprogram som inkluderas i kommunens alla förvaltningar som en del för att se friluftslivets möjligheter och värden. Utifrån intervjuerna och platsbesöken i Östersunds kommun kan vi konstatera att olika myndighetsenheter med skilda

ansvarsområden tillsammans skulle kunna skapa samarbeten gällande tillgänglighet.

Information på webbsidor

Inom Östersunds kommun finns skillnader i hur tillgängliga naturområden kommuniceras. Utifrån studien av webbsidorna är slutsatsen att informationen om tillgänglig natur behöver bli mer enhetlig och att informationen behöver bli mer samlad. Det är idag svårt för användare att navigera och hitta information, där vi kan konstatera att tillgängliga besöksmål är dolda långt ned i strukturen på webbsidor. Översikten visar att det inte finns en tydlig koppling mellan olika webbsidor eller hur information om tillgänglighet enkelt kan hittas. På kommunens webbplats finns exempelvis en specifik sida för [Fritid för dig med funktionsnedsättning](#), sidan innehåller dock ingen information om tillgänglig natur eller friluftsliv utan fokus är mer på sociala aktiviteter inomhus. Utifrån material kan vi konstatera att natur och friluftsliv inte alltid inkluderas i beskrivningar av fritid och aktiviteter.

Analysen av webbsidor visar att den grundläggande information gällande underlag, marklutning samt serviceinformation om tillgänglighetsanpassade eldstäder och vindskydd samt faciliteter som finns på plats behöver utvecklas i den digitala informationen. En del i problematiken är också att hålla digitalt material uppdaterat. Att kunna förlita sig på informationen är viktigt för personer med fysiska funktionsnedsättningar som annars är tvingade att ta sig till naturområdet för att på plats se och förstå dess tillgänglighet. Tidigare forskning visar att personer med funktionsnedsättningar behöver generellt sett mer detaljerad information om aktiviteter och resor (Wright, 2012). Om det inte finns korrekt och tillförlitlig information kan det vara ett stort hinder för deltagande i aktiviteter och besök i naturområden. Wright (2012) menar att tillgång till korrekt och tillförlitlig information är viktigt för att kunna planera och delta i aktiviteter. Vidare visar tidigare forskning att informationens kvalitet påverkar hur nöjda personer med funktionsnedsättningar är inför, under och efter ett besök och det påverkar deras beslut att välja besöksmål (Wright, 2012). Med tydligare beskrivningar av tillgänglighet med fotografier eller filmer så skulle det bli enklare att veta förutsättningarna inför ett besök.

Digital information om naturområden och friluftsliv har utvecklats av exempelvis Naturkartan.se. Till skillnad från exempelvis Tillgänglighetsdatabasen så består Naturkartan av mer översiktligt och kvalitativ beskrivning av naturområden och riktar sig samtidigt till fler målgrupper. Länsstyrelsen Jämtlands län och Östersunds kommun har börjat arbeta mer aktivt med Naturkartan.se som i högre grad riktar sig till personer med olika önskemål och behov. Däremot är Naturkartan.se upplagd efter olika teman eller

inriktningar: naturområde, grillplats, vindskydd etc., och har inte samlad information om en plats, vilket kan göra det något svårt att skapa sig en helhetsbild av platsen. Utmaningen är att specificera tillgänglighet och hur man synliggör det för användaren med fysiska funktionsnedsättningar.

Hälsa, stödjande insatser och utveckling av tjänster

I tillägg till de åtgärder som offentliga aktörer kan göra för att främja tillgängliga och inkluderande miljöer, så visar våra resultat att stödjande åtgärder som riktar sig till enskilda individer och grupper skulle kunna förbättra förutsättningar för utevistelse. Det skulle medföra positiva hälsoeffekter. Det finns starka belägg för att en rad olika hälsofrämjande och förebyggande insatser har positiva effekter på människors hälsa och förmåga att vara aktiva (Bajraktari m.fl., 2020). Även om tidigare forskning inte specifikt har syftat till att främja vistelser ute i naturen, så kan några insatser särskilt lyftas som potentiellt effektiva som exempelvis seniorträffar (Ziden m.fl., 2014). Personlig rådgivning kring fysisk aktivitet (Mänty m.fl., 2009) och specifikt utformad styrke- och balansträning (så kallad OTAGO träning, se El-Khoury m.fl., 2013) kan också främja fysiska funktioner, bland annat för att minska risken för fall.

Just fall, eller rädslan för att falla, är ett stort folkhälsoproblem i den äldre delen av befolkningen. Det kan begränsa besök i naturen. Bland annat beskriver Rantakokko m.fl. (2015) hur äldre vuxna som lever nära en otillgänglig eller en utomhusmiljö som inte är anpassad, har en ökad risk för att bli kvar inomhus i hemmet eftersom man undviker att vistas i dessa miljöer. En bättre tillgång till anpassade och tillgängliga närmiljöer bidrar till motivationen att ta sig ut. Rantakokko med kollegor (2014) diskuterar också att miljöer som inte är tillgängliga kan leda till att äldre känner sig ensamma. Förflyttningsförmågan är en av huvudnycklarna för att äldre ska kunna behålla sin självständighet och kunna vara socialt aktiva (Tsai m.fl., 2015). Det bör undersökas om tillgängliggörande och anpassning av exempelvis utomhusmiljöer och friluftsliv kan påverka deltagande i utomhusmiljöer samt bidra till minskad ensamhet bland äldre, enligt Rantakokko m.fl. (2014).

I en studie av Sakakibara m.fl. (2014) framgår det även att tilltro till sin förmåga och självständighet, genom exempelvis en rullstol, har en signifikant påverkan. Utvecklingen av olika faktorer i miljön såsom förflyttningshjälpmedel och preparerade underlag kan bidra till att personer med funktionsnedsättningar vågar utforska och resa mer utanför sitt hem och närmiljö. Möjligheter till attraktiva och tillgängliga miljöer motiverar också personer att vara aktiva, vilket i längden minskar risken för ett begränsat livsrum (Rantakokko m.fl., 2015). Rörlighet i livsrummet påverkas alltså av hur stark tilltro personen har till sin egen förmåga eller till sin uppfattade självständighet (Sakakibara m.fl., 2014).

Hälsofrämjande och förebyggande insatser har även potential att minska behovet av vård- och omsorgsinsatser. Ett mer proaktivt arbete som främjar en aktiv livsstil innebär vinster för individen som bättre hälsa, men även ett mer kostnadseffektivt nyttjande av resurser (se Zingmark m.fl., 2019).

Framåtblick och fortsatta forskningsbehov

Sammantaget konstaterar vi utifrån tidigare forskning att rörlighet i livsrummet är viktigt för livskvalitet och hälsa. Bristande tillgänglighet och nedsatt förflyttningsförmåga kan ha negativ påverkan på rörlighet i livsrummet. Därmed är det angeläget att fortsatt studera hur olika åtgärder kan utformas för att främja vistelse i utomhusmiljöer för personer vars förutsättningar är begränsade.

Med utgångspunkt i resultaten från enkät- och intervjustudierna konstaterar vi att det finns potential att utveckla tjänster som stödjer utevistelse för äldre vuxna. I viss mån erbjuds denna typ av tjänster av exempelvis pensionärsföreningar och vid kommunens mötesplatser. Att vidareutveckla den typen av aktiviteter (vanligen promenadgrupper) är några exempel som kan lyftas fram baserat på resultaten. Då kan fler personer ges möjlighet att stärka sina fysiska funktioner och träna förmågan att förflytta sig även i terräng som kan vara något utmanande. Den exakta utformningen av denna typ av stödjande tjänster kräver dock fortsatt forskning för att undersöka vad olika aktörer (offentliga, frivilliga organisationer, privata) kan erbjuda. I en kommande studie som en del av projektet "*Tillgängliga naturmiljöer för att främja aktivt och hälsosamt åldrande*" ska test av tjänster därför genomföras med utvärdering av verksamheterna för att identifiera effekter. Genom att följa hur de utvalda verksamheterna arbetar med tillgänglighet kan vi även uppmärksamma goda exempel samt insatser och aktiviteter som fungerar i praktiken. På så vis kan vi även under kommande studie utvärdera varför vilka insatser eventuellt varit framgångsrika eller inte, samt vilken vidareutveckling av tjänster som behövs i dialog med äldre vuxna.

4 Referenslista

Andersson, K., Fabri, A., Fredman, P., Hedenborg, S., Jansson, A., Karlén, S., Radmann, J & Wolf-Watz, D. (2021). *Idrotten och friluftslivet under coronapandemin. Resultat från två undersökningar om coronapandemins effekter på idrott, fysisk aktivitet och friluftsliv*. Mistra Sport & Outdoors rapport 2021:2. Mistra.

Ankre, R., Kronenberg, K. & Ioannides, D. (2017). *Möjligheter och utmaningar för tillgänglighet till friluftsliv och naturupplevelser: En fallstudie om Östersunds kommun*. Etour rapportserie 2017:3. Östersund: Mittuniversitetet/Etour.

Ankre, R. & Petersson Forsberg, L. (2019). Förtätning och gröna kilar - konsekvenser för friluftslivet i *Samhällsplaneringens teori och praktik*. Redaktör Gunnel Forsberg. Stockholm: Liber.

Bajraktari, S., Sandlund, M., & Zingmark, M. (2020). Health-promoting and preventive interventions for community-dwelling older people published from inception to 2019: a scoping review to guide decision making in a Swedish municipality context. *Archives of Public Health*, 78(1), 1-27.

Beery, T. H. (2013). Nordic in nature: friluftsliv and environmental connectedness. *Environmental Education Research*, 19(1), 94-117.

Bentley, J., Brown, P., McGwin, C., Sawyer, J., Allman, G., & Roth, P. (2013). Functional status, life-space mobility, and quality of life: A longitudinal mediation analysis. *Quality of Life Research*, 22(7), 1621-1632.

Boman, M., Lindhagen, A., Sandberg, M. & Henningson, S. (2014). Tätortsnära friluftsliv. Kännetecken och tillgänglighet i *Friluftsliv i förändring. Studier från svenska upplevelselandskap*. Redaktörer P. Fredman, M. Stenseke och K. Sandell. Stockholm: Carlssons.

Boverket. (2007). *Bostadsnära natur - inspiration och vägledning*. Boverket: Karlskrona.

Buffel, T., McGarry P., Phillipson C, De Donder L., Dury S., De Witte N., Smetcoren A. & Verté D. (2014). Developing Age-Friendly Cities: Case Studies from Brussels and Manchester and Implications for Policy and Practice. *Journal of Aging & Social Policy*, 26, 52-72.

Burns, N., Paterson, K., & Watson, N. (2009). An inclusive outdoors? Disabled people's experiences of countryside leisure services. *Leisure Studies*, 28(4), 403-417.

Dolling, A. (2021). Forskning om hälsa och vistelse i skogsmiljöer. Webbinarium *Vitamin N - hur natur och naturvägledning kan bidra till bättre hälsa*, SLU Centrum för naturvägledning, 10 november 2021.

El-Khoury, F., Cassou, B., Charles, M. A., & Dargent-Molina, P. (2013). The effect of fall prevention exercise programmes on fall induced injuries in community dwelling older adults: systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ*, 347.

Emmelin, L., Fredman, P., Sandell, K., & Lisberg Jensen, E. (2010). *Planera för friluftsliv: Natur samhälle upplevelser*. Stockholm: Carlsson bokförlag.

FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Ds 2008:23:
www.regeringen.se/49bbbf/contentassets/0b52fa83450445aebbf88827ec3eecb8/fns-konvention-om-rattigheter-for-personer-med-funktionsnedsattning-ds-200823

Folkhälsomyndigheten. Webbsida 2021-11-26:
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/en-god-och-jamlik-halsa-pa-alla-nivaer/tema-folkhalsa-lokalt-och-regionalt-stod/vad-styr-folkhalsopolitiken/nationella-mal-och-malomraden/#leva>

Fredman, P., Ankre, R. & Chekalina, T. (2019). *Friluftsliv 2018: Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor*. Naturvårdsverket rapport 6887. Stockholm: Naturvårdsverket.

Freudenberg, P., & Arlinghaus, R. (2009). Benefits and Constraints of Outdoor Recreation for People with Physical Disabilities: Inferences from Recreational Fishing. *Leisure Sciences*, 32(1), 55-71.

Gil Solá, A., Vilhelmson, B. & Larsson, A. (2018). Understanding sustainable accessibility in urban planning: Themes of consensus, themes of tension. *Journal of Transport Geography*, 70,1-10.

Godtman Kling, K., & Ioannides, D. (2019). *Enhancing accessibility in tourism & outdoor recreation: a review of major research themes and a glance at best practice*. Etour rapport 2019:4. Östersund: Mittuniversitetet/Etour.

Godtman Kling, K. & Wall-Reinius, S. (2021). *Naturligtvis: Tillgänglig och inkluderande naturturism*. BFUFs rapportserie 18. Stockholm: Besöksnäringens Forsknings- och Utvecklingsfond.

Hall, C. M. & Saarinen, J. (2010). Polar Tourism: Definitions and Dimensions. *Scandinavian Journal of Hospitality and Tourism*, 10(4), 448-467.

Lisberg Jensen, E. & Ouis, P. (2014). *Det gröna finrummet. Etnicitet, friluftsliv och naturumgängets urbanisering*. Stockholm: Carlssons.

- Johnson, J., Rodriguez, M. A., & Al Snih, S. (2020). Life-space mobility in the elderly: current perspectives. *Clinical interventions in aging*, 15, 1665.
- Jonsson, A. Godtman Kling, K., Wall-Reinius, S. & Östling, T. (2020). *Tillgänglighet i Jämtlandsfjällen. Resultat från en studie om inkluderande naturturism och friluftsliv*. Delrapport. Östersund: Etour, Mittuniversitetet.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University press.
- Myndigheten för delaktighet (MFD). (2016). *En funktionshinderspolitik för ett jämlikt och hållbart samhälle - MFD:s förslag på struktur för genomförande, uppföljning och inriktning inom funktionshindersområdet*:
<https://www.mfd.se/contentassets/2d4827f9683741b3bcac153ec1a2b8d9/2016-13-enfunktionshinderspolitik-for-ett-jamlikt-och-hallbart-samhalle1.pdf>
- Mänty, M., Heinonen, A., Leinonen, R., Törmäkangas, T., Hirvensalo, M., Kallinen, M., & Rantanen, T. (2009). Long-term effect of physical activity counseling on mobility limitation among older people: a randomized controlled study. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 64(1), 83-89.
- Naturvårdsverket. (2015). *Friluftsliv för alla. Uppföljning av de tio målen för friluftspolitiken*: <http://naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6700-7.pdf?pid=16863>
- Naturvårdsverket webbsida. Hämtad 26 nov 2021:
<https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/friluftsliv/sveriges-friluftslivsmal>
- Norman, J., Annerstedt, M., Boman, M., & Mattsson, L. (2010). Influence of outdoor recreation on self-rated human health: comparing three categories of Swedish recreationists. *Scandinavian Journal of Forest Research* 25(3), 234-244.
- Noy, C. (2008). Sampling knowledge: The hermeneutics of snowball sampling in qualitative research. *International Journal of social research methodology*, 11(4), 327-344.
- Payne, LL., Orsega-Smith, E., Roy, M., & Godbey, GC. (2005). Local park use and personal health among older adults: an exploratory study. *Journal of Park & Recreation Administration*, 23(2).
- Petersson Forsberg, L. (2012). *Friluftsliv och naturturism i kommunal fysisk planering*. Doktorsavhandling fysisk planering. Karlskrona: Blekinge Tekniska Högskola.

- Petersson Forsberg, L. (2015). *Kommunala friluftspaner: en kunskapsbas för verkningsfulla och användarvänliga kommunala friluftspaner*. Forskningsrapport. Stockholm: Naturvårdsverket.
- Plouffe, L. & Kalache, A. (2010). Towards Global Age-Friendly Cities: Determining Urban Features that Promote Active Aging. *Journal of Urban Health*, 87(5), pp. 733-739.
- Portegijs, E., Rantakokko, M., Mikkola, T., Viljanen, A., & Rantanen, T. (2014). Association Between Physical Performance and Sense of Autonomy in Outdoor Activities and Life-Space Mobility in Community-Dwelling Older People. *Journal of the American Geriatrics Society*, 62(4), 615-621.
- Pretty J. (2004). How nature contributes to mental and physical health. *Spirituality and Health International*, 5(2):68-78.
- Rantakokko, M., Iwarsson, S., Vahaluoto, S., Portegijs, E., Viljanen, A., & Rantanen, T. (2014). Perceived Environmental Barriers to Outdoor Mobility and Feelings of Loneliness Among Community-Dwelling Older People. *Journals of Gerontology Series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, 69(12), 1562-1568.
- Rantakokko, Merja, Iwarsson, Susanne, Portegijs, Erja, Viljanen, Anne, & Rantanen, Taina. (2015). Associations Between Environmental Characteristics and Life-Space Mobility in Community-Dwelling Older People. *Journal Of Aging And Health*, 27(4), 606-621.
- Sakakibara, B., Miller, W., Eng, J., Backman, C., & Routhier, F. (2014). Influences of wheelchair-related efficacy on life-space mobility in adults who use a wheelchair and live in the community. *Physical Therapy*, 94(11), 1604–1613.
- Sandell, K. & Sörlin, S. (2000). *Friluftshistoria: från "härdande friluftsliv" till ekoturism och miljöpedagogik: Teman i det svenska friluftslivets historia*. Carlssons bokförlag, Stockholm.
- SCB. (2019). *Situationen på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning 2018*.
https://www.scb.se/contentassets/14e6562ea76147f3a18e06419fd0466f/am0503_2018a01_br_am78br1902.pdf
- Sisto, R., Cappelletti, G. M., Bianchi, P., & Sica, E. (2021). Sustainable and accessible tourism in natural areas: a participatory approach. *Current Issues in Tourism*, 1-18.
- [Sveriges riksdag. Framtidens friluftsliv Proposition 2009/10:238 – Riksdagen](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/framtidens-friluftsliv_GX03238)
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/framtidens-friluftsliv_GX03238

Tillväxtanalys. (2013). *Geografisk tillgänglighet och ekonomisk tillväxt*. WP 2013:09. Östersund: Tillväxtanalys.
https://www.tillvaxtanalys.se/download/18.62dd45451715a00666f1b793/1586366157829/wppm_2013_09.pdf

Tsai, Portegijs, Rantakokko, Viljanen, Saajanaho, Eronen, & Rantanen. (2015). The association between objectively measured physical activity and life-space mobility among older people. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(4), 368-373.

Tverijonaite, E., Ólafsdóttir, R., & Thorsteinsson, T. (2018). Accessibility of protected areas and visitor behavior: A case study from Iceland. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 24, 1-10. WHO (2015). *Measuring the age-friendliness of cities: A guide to using core indicators*. <https://www.who.int/>

Zingmark, M., Norström, F., Lindholm, L., Dahlin-Ivanoff, S. & Gustafsson, S. (2019). Modelling long-term cost-effectiveness of health promotion for community-dwelling older people. *European Journal of Ageing*, 16, 395-404.

Zidén, L., Häggblom-Kronlöf, G., Gustafsson, S., Lundin-Olsson, L., & Dahlin-Ivanoff, S. (2014). Physical function and fear of falling 2 years after the health-promoting randomized controlled trial: elderly persons in the risk zone. *The Gerontologist*, 54(3), 387–397.

Wright, A. (2012). Tour operating for the less mobile traveller. I *Best Practices in Accessible Tourism. Inclusion, Disability, Ageing Population and Tourism*. Redaktörer D. Buhalis, S. Darcy och I. Ambrose. Channel View Publications.

Webbsidor

Beslut om utvidgning av naturreservatet Ramshytte ängar i Örebro kommun
(Stadsbyggnad Örebro)
<https://www.orebro.se/download/18.1d8f9a39155628f73841792d/1467966804059/Ramshytte%20ängar%20-%20besluts-%20och%20skötselplan.pdf>

Bästa platsen! Tyck till om Örebros grönområden (Örebro kommun)
<https://www.orebro.se/download/18.28b7e7751587bc5bb664b2/1479799708686/Bästa%20platsen%20Örebros%20grönområden%20sammanställning.pdf>

Friluftsliv och natur (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/upplevaochgora/friluftslivochnatur.4.33413099136f658053c30bd.html>

Friluftspolitisk policy (Örnsköldsviks kommun)

<https://www.ornskoldsvik.se/download/18.48a96d94149ea2d04b3d0fb9/1453099858644/Friluftspolitisk%20policy.pdf>

Friluftspolitisk strategi (Örnsköldsviks kommun)

<https://www.ornskoldsvik.se/download/18.48a96d94149ea2d04b3d0fcd/1453099872973/Friluftspolitisk%20strategi.pdf>

Friluftsprogram lärande exempel (Naturvårdsverket)

<http://www.naturvardsverket.se/Stod-i-miljoarbetet/Vagledningar/Friluftsliv/Kommunal-friluftslivsplanering/Larande-exempel/>
<https://www.naturvardsverket.se/vagledning-och-stod/friluftsliv/kommunal-friluftslivsplanering/>

Lätt att ta sig fram i det gröna (Örebro kommun)

<https://www.orebro.se/download/18.1d8f9a39155628f73841793d/1520343820997/Tillganglighetsguide%20-%20Lätt%20att%20ta%20sig%20fram%20i%20det%20gröna!.pdf>

Natur- och kulturreservat (Örebro kommun)

<https://www.orebro.se/kultur--fritid/natur--parker/natur---kulturreservat.html>

Naturguide (PDF) (Örnsköldsviks kommun)

<http://pdf.mediahandler.se/pdf/Oviks-Kommun-naturguiden-2008-sve/>

Naturguidningar i tätortsnära reservat och upplevelselandskap (Hösten 2019) (Örebro kommun)

<https://www.orebro.se/download/18.4ffbbf5616ac98ac8f44304/1561459956471/Program%20naturguidningar%20hösten%202019.pdf>

Naturkartan Örebro kommun (Naturkartan)

<https://www.lansstyrelsen.se/orebro/besok-och-upptack/naturreservat.html>

Naturreservat i Örebro län (Länsstyrelsen Örebro län)

<https://www.lansstyrelsen.se/orebro/besok-och-upptack/naturreservat.html>

Naturupplevelser för alla (Länsstyrelsen Örebro Län)

https://www.lansstyrelsen.se/download/18.6b32b8ec162bd970d6b228be/1526068284428/Funkisbroschyr_2016_webb.pdf

Naturvårdsverkets webbsida. Hämtad 4 december 2021:

Riktlinjer för friluftsliv (Örnsköldsviks kommun)

<https://www.ornskoldsvik.se/download/18.55489f891518fcc53d92b7/14498270598>

[46/Riktlinjer%20och%20åtgärder%20för%20friluftsarbetet%20i%20örnsköldsviks%20kommun.pdf](#)

Sammanträdesprotokoll Tillgänglighetsrådet 2017 (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/download/18.5b5e670c15d08563b1d5dcf/1499426314594/Tillganglighetsradet-protokoll-2017-03-30.pdf>

Sammanträdesprotokoll Tillgänglighetsrådet 2018 (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/download/18.4bd034ce16a597e1a761d92c/1557745413569/2018-05-25.pdf>

Strategi för tillgänglighet (2013) (Örebro kommun)
<https://www.orebro.se/download/18.1d8f9a39155628f73841683b/1467966337171/Tillganglighet%20-%20strategi.pdf>

Strategi för tillgänglighet i skyddade natur- och kulturområden (Länsstyrelsen Jämtland 2020)
<https://www.lansstyrelsen.se/jamtland/tjanster/publikationer/2020/strategi-for-tillganglighet-i-skyddade-natur--och-kulturomraden.html>

Sveriges friluftskommun 2016 (Naturvårdsverket)
<http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Sveriges-friluftskommun/Sveriges-friluftskommun-2016/>

Sveriges friluftskommun 2016 (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/upplevaochgora/friluftslivochnatur/friluftspolitikochstyrning/friluftskommun2016.4.29860425154784d556a16a4e.html>

Tillgänglighetsanpassade områden (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/upplevaochgora/friluftslivochnatur/friluftsochnaturromraden/tillganglighetsanpassadeomraden.4.5a29c1f1137ed806cfa3ef.html>

Tillgänglighetsdatabasen (TD) webbsida. Hämtad 25 juni 2020: <https://www.t-d.se/>

Tillgänglighetsrådet (Örnsköldsviks kommun)
<https://www.ornskoldsvik.se/omsorgochhjalp/funktionsnedsattning/tillganglighetsrad.4.2413c45913b8e19b5766dbb.html>

Årets friluftskommun 2017 (Naturvårdsverket)
<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Sveriges-friluftskommun/Sveriges-friluftskommun-2017/>

Örebro i toppen bland de nominerade till Årets friluftskommun (2019) (Örebro kommun)

<https://www.orebro.se/nyheter/nyheter/2019-05-20-orebro-i-toppen-bland-de-nominerade-till-arets-friluftskommun.html>

Östersunds webbsida. Hämtad 4 december 2021:

<https://www.ostersund.se/kommun-och-politik/kommunfakta/statistik/befolkningsutveckling.html>

Bilaga 1

Enkät: Äldre vuxnas upplevelser i naturområden *Östersunds kommun*

Detta är en undersökning av upplevd tillgänglighet till Östersunds kommuns naturområden för friluftsliv och rekreation bland äldre vuxna; ytterligare information och kontaktuppgifter finns nedan. Enkäten tar ca 10–15 minuter att besvara. Deltagande i enkäten är frivilligt. Eftersom alla enkätdeltagare är anonyma utan koppling till personuppgifter går det inte att identifiera vem som svarat vad.

1. Vilken betydelse har besök i naturen för dig? Kryssa i ett alternativ.

- Ingen betydelse alls
- Liten betydelse
- Viss betydelse
- Stor betydelse
- Mycket stor betydelse

2. Ungefär hur ofta är du ute i naturen (inom Östersunds kommun)?

Kryssa i det alternativ som du tycker passar in bäst för dig på vardagar och helger.

	Aldrig	Sällan (1 gång i månaden)	Ganska ofta (ca 1 gång/vecka)	Mycket ofta (stort sett varje dag)
På vardagar				
På helger				

Kommentar (t ex skillnader i hur ofta du är ute i naturen på grund av barmarkssäsong, vintersäsong eller längre ledigheter osv.):

3. Med vem/vilka brukar du oftast vara med när du är ute i naturen?

Markera ett alternativ.

- Ensam
- Partner
- Barn och barnbarn
- Vänner
- Organiserade grupper/föreningar (ex. PRO)
- Annan _____

4. Vilka 3 naturområden i Östersunds kommun brukar du främst besöka (se även karta)?

- a) _____
b) _____
c) _____

5. På vilket sätt brukar du huvudsakligen ta dig till naturområden du besöker i Östersunds kommun? Markera ett alternativ.

- Till fots
 Cykel
 Moped, motorcykel
 Bil
 Buss
 Taxi/färdtjänst

Annat _____

6. Vilken/vilka av nedan faktorer är viktiga för dig i valet av naturområde i Östersunds kommun? Markera ett eller flera alternativ.

- Närhet
 Transportmöjligheter
 Informationsskyltar
 Digital information (på webbsidor)
 Tryckt information (broschyrer)
 Markerade/preparerade stigar och vandringsleder (t ex. spänger och skyltning)
 Anpassade rastplatser, bord och bänkar
 Icke-tillrättalagt och naturligt (t ex. utan markerade leder och andra anpassningar)
 Trygghet
 Bekant och välkänd miljö (där jag känner mig hemma)
 Mobiltäckning
 Andra besökare
 Lugn och ro

Annat _____

7. Vilka aktiviteter brukar du ägna dig åt i naturen (inom Östersunds kommun)? _____

8. Är det någon eller några av de aktiviteter som du tidigare utövade, som du inte längre utövar i den utsträckning du önskar under de senaste 12 månaderna?

- Ja → Vilken/vilka aktiviteter? _____
(fortsätt till fråga 9)
 Nej (gå till fråga 10)

9. Varför kan du inte ägna dig åt denna/dessa aktiviteter i den utsträckning du önskar? Markera ett eller flera alternativ.

- Kostar för mycket pengar
- Alltför fysiskt krävande
- Saknar tillgång till lämpliga platser/områden
- Saknar någon att utöva den/dem med
- Upplevelse av utanförskap, oro att vara till besvär
- Saknar utrustning
- Saknar tid
- Förändrad hälsa för mig själv
- Förändrad hälsa för min partner/närstående
- Saknar information om utbud och möjligheter
- Känner mig otrygg
- Saknar transportmöjligheter

Annat _____

10. Vilka åtgärder anser du behövs för att göra naturområden i Östersunds kommun mer tillgängliga för äldre vuxna?

11. Hur upplever du din möjlighet att fysiskt röra dig i naturområden i Östersunds kommun är?

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- Bra
- Mycket bra

12. Har du någon funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som påverkar dina möjligheter att kunna vistas ute i naturen?

Med funktionsnedsättning menas här att man kan ha nedsatt syn eller hörsel, ha tal- eller röstproblem, rörelsehinder, allergi eller någon form av psykisk funktionsnedsättning. Det kan också vara att man har diabetes, hjärt-lungproblem, mag-tarmsjukdom, psoriasis, epilepsi, dyslexi eller något liknande.

- Nej
- Ja

13. Hur upplever du att din allmänna hälsa är?

- Mycket dålig
- Dålig
- Varken bra eller dålig
- Bra
- Mycket bra

Avslutande frågor:

14. Kön

- Kvinna
- Man
- Vill ej ange

15. Födelseår? _____

16. Kommun? _____

Stort tack för din medverkan!

Bilaga 2

INTERVJUFRÅGOR TILL ÄLDRE VUXNA

- Namn:
- Ålder:
- Kön:
- Tillgång till bil?
- Postnummer:

Allmänt:

Betydelsen av natur, upplevelser och friluftaktiviteter, önskemål om natur

- Hur ofta brukar du vara ute i naturen?
 - Vad gör du då? Vilka friluftaktiviteter? Ge exempel....
 - Vilka naturområden brukar du vara i? Ge olika exempel....
 - Brukar du vara ute i naturen själv eller organiserat i en grupp? Berätta....(vem organiserar, exempel på tillfälle, osv).
- Vilken betydelse har vistelser i naturen för dig?
 - Vad är det som gör att du vill vara ute i naturen dvs. varför besöker du naturområden?
 - Vad är viktigt för dig när du besöker naturen och ska göra olika friluftaktiviteter?
 - Att vara ute i naturen och utöva friluftaktiviteter kan vara del av sin identitet dvs. hur man ser på sig själv och omvärlden. Hur stämmer detta in på dig? Vad känner du?
- Vilken sorts natur eftersöker du?
 - Finns det tillgänglighet till den sortens natur för dig i Östersunds kommun? Hur och varför? *Tillgänglighet kan vara tillgång till information (Internet, broschyrer, kunskap från andra personer etc.), transporter samt anpassningar (leder, spänger etc.) men också sällskap, sociala och ekonomiska faktorer mm.*
 - Besöker du naturområden på andra ställen (utanför närområdet och Östersunds kommun)? När? Var? Hur ofta?
 - Vilka är dina erfarenheter av rekreation och turistresor i stort; dina erfarenheter av vistelser i naturområden – lokalt, i länet, i Sverige eller utomlands?

Åldrande och hälsa samt säkerhet

- Hur upplever du din egen hälsa och förmåga till rekreation utomhus?

- På vilka sätt påverkar möjligheten att vara ute i naturen dig och din hälsa (psykiskt och fysiskt)?
- Hur påverkar det dig socialt (att träffa eller vara tillsammans med andra)?
- Hur har friluftslivutövande för dig och andra i din närhet påverkats av Covid19? Upplever du att du under pandemin utövat mer eller mindre friluftsliv; hur och varför?
- Hur tänker du kring din förmåga till vistelse i naturen och hur det eventuellt har förändrats över tid?
- Har du gjort några förändringar för att underlätta vistelser i naturen?
- Hur ser du på dina förutsättningar framöver att kunna göra det du vill göra?
- Om du har upplevt svårigheter att vara aktiv på det sätt du önskar, finns det något du tror skulle kunna ha gjort skillnad (t ex egen träning, transport, stöd från andra osv.)?
- Är du intresserad av ett stödprogram (tips om träning/ hantera olika svårigheter, hjälpmedel/utrustning, transporter, sällskap etc.)?
- Hur ser du på risker och säkerhet när du besöker naturområden i Östersunds kommun?
- Vilka risker finns och varför?
- Vilka säkra respektive riskfyllda områden kan du identifiera? Ev. var geografiskt?
- Hur skulle de naturområden du känner till kunna bli tryggare och säkrare att besöka?

Tillgänglighet och information

- Hur är möjligheterna för dig som äldre att vara ute i naturen och göra olika friluftaktiviteter?
- Finns det hinder eller svårigheter för dig som äldre för att besöka naturområden i Östersunds kommun? Om ja, vilka och var?
- Vilka är dina önskemål vid besök av naturområden? Service/tillrättaläggningar, transporter, information, tidsåtgång, typ av natur, sällskap osv.
- Hur är tillgängligheten till naturområden i Östersunds kommun?
- Hur tar du dig till naturområden?
- Hur påverkar tid och avstånd din tillgänglighet?
- Behov av stöd/assistens?
- Hur är tillgängligheten inom naturområden i Östersunds kommun?

- Kan du berätta om något naturområde som du anser vara tillgängligt?
- Vilka urbana grönområden och/eller naturområden anser du är anpassade för äldre i Östersunds kommun? Hur?

- Kan du identifiera ytterligare naturområden i Östersunds kommun som kan utvecklas och anpassas för äldre? Har du goda erfarenheter från övriga ställen; hur och varför? Goda exempel på anpassade naturområden.

- Hur får du information om tillgängliga naturområden och friluftaktiviteter som du vill ägna dig åt?
 - Finns information, var?
 - Är du nöjd med den information som finns? Vad kan bli bättre, förklara.....

- Vilken sorts information skulle du vilja ha för naturbesök? Hur skulle du vilja få information (t ex broschyrer, via Internet) om tillgänglighet i Östersunds kommun?

- Känner du till Tillgänglighetsdatabasen eller Naturkartan? Om ja, använder du den?

- Besöker du för dig bekanta platser eller söker du upp nya platser för dina naturupplevelser?

Bilaga 3

INTERVJUFRÅGOR TILL ORGANISATIONER

- Namn:
- Yrkesroll:
- Organisation:
- Hur länge har du varit involverad och tidigare erfarenheter?

Allmänt:

1. Beskriv er organisation och syfte: medlemsantal, möten, upplägg, organisation etc.
 2. Organisationen och att komma ut i "naturen" – utflykter, aktiviteter?
 3. Specifika projekt och uppgifter kopplad till tillgänglighet – lots mm.
 4. Vilka "guidelines" ska intresseorganisationen följa? Hur diskuteras olika nationella och globala mål (olika politiska mål, FN konventionen, friluftsmålet *NV Tillgänglig natur för alla* osv) i arbetet? Samarbeten lokalt och nationellt, med Myndigheten för Delaktighet?
 5. Hur definieras tillgänglighet av din organisation?
 6. Inom din organisation - hur diskuteras tillgänglighet till urbana grönområden och naturområden för friluftsliv för äldre och personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun?
 7. Vilka urbana grönområden och naturområden är konkret anpassade för personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun? Hur?
 8. Vilka hinder och utmaningar kan identifieras; hur hantera dessa?
 9. Vilka behov finns? Allmänt och särskilt anpassade. Faktiska och fysiska åtgärder: Infoskyltar, rastplatser, preparerad mark, QR-koder, filmer med teckenspråk, läsbarhet osv.
 - ekonomi
 - transport
 - någon som följer med
 - trygghet
 - kunskap om naturområden i Östersunds kommun osv.
 10. Vilka anpassningar skulle er organisation önska för ökad tillgänglighet i naturområden i Östersunds kommun?
- Info inför och under besök: Hur fungerar informationen inför och under besök t ex transporter eller naturmiljön i sig (anpassningar, aktiviteter och vilka naturvärden/sevärdheter/fakta om platsen)?

- Vilken information efterfrågas och behövs t ex tryckt material, web/appar, muntligt via träffar, personal mm.?

- Naturkartan, Tillgänglighetsdatabasen osv.

11. Goda exempel inom och utanför Östersunds kommun?

12. Hur samarbetar din intresseorganisation/medlemsorganisation med Östersunds kommun?

13. Hur har din organisation varit involverad i Östersunds kommuns arbete i dess planering och förvaltning av urbana grönområden och naturområden för äldre vuxna och personer med fysiska funktionsnedsättningar?

⇒ Ovan frågor – relatera till konkreta exempel – diskutera utifrån karta.

⇒ Rekommendationer för spridning av resultat (för att göra nytta)?

⇒ Rekommendationer av personer för ytterligare information?

Bilaga 4

INTERVJUFRÅGOR TILL PERSONER MED FYSISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR

- Namn:
- Ålder:
- Kön:
- Tillgång till bil?
- Postnummer:

Allmänt:

Betydelsen av natur, upplevelser och friluftaktiviteter, önskemål om natur

- Hur ofta brukar du vara ute i naturen?
 - Vad gör du då? Vilka friluftaktiviteter? Ge exempel....
 - Vilka naturområden brukar du vara i? Ge olika exempel....
 - Brukar du vara ute i naturen själv eller organiserat i en grupp? Berätta....(vem organiserar, exempel på tillfälle, osv).
- Vilken betydelse har vistelser i naturen för dig?
 - Vad är det som gör att du vill vara ute i naturen dvs. varför besöker du naturområden?
 - Vad är viktigt för dig när du besöker naturen och ska göra olika friluftaktiviteter?
 - På vilka sätt påverkar möjligheten att vara ute i naturen dig och din hälsa (psykiskt och fysiskt)?
 - Hur påverkar det dig socialt (att träffa eller vara tillsammans med andra)?
 - Att vara ute i naturen och utöva friluftaktiviteter kan vara del av sin identitet dvs. hur man ser på sig själv och omvärlden. Hur stämmer detta in på dig? Vad känner du?
- Vilken sorts natur eftersöker du?
 - Finns det tillgänglighet till den sortens natur för dig i Östersunds kommun? Hur och varför? *Tillgänglighet kan vara tillgång till information (Internet, broschyrer, kunskap från andra personer etc.), transporter samt anpassningar (leder, spänger etc.) men också sällskap, sociala och ekonomiska faktorer mm.*

Tillgänglighet och information

- Hur är möjligheterna för dig att vara ute i naturen och göra olika friluftaktiviteter?
 - Finns det hinder eller svårigheter för dig för att besöka naturområden i Östersunds kommun? Om ja, vilka och var?
 - Vilka är dina önskemål vid besök av naturområden? Service/tillrättaläggningar, transporter, information, tidsåtgång, typ av natur, sällskap osv.

- Hur är tillgängligheten till naturområden i Östersunds kommun?
 - Hur tar du dig till naturområden?
 - Hur påverkar tid och avstånd din tillgänglighet?
 - Behov av stöd/assistens?

- Hur är tillgängligheten inom naturområden i Östersunds kommun?
 - Kan du berätta om något naturområde som du anser vara tillgängligt?
 - Vilka urbana grönområden inom staden/tätorten och/eller naturområden anser du är anpassade för personer med funktionsnedsättning i Östersunds kommun? Hur?
 - Kan du identifiera ytterligare naturområden i Östersunds kommun som kan utvecklas och anpassas för personer med funktionsnedsättning? Har du goda erfarenheter från övriga ställen; hur och varför? Goda exempel på anpassade naturområden.

- Hur får du information om tillgängliga naturområden och friluftaktiviteter som du vill ägna dig åt?
 - Finns information, var?
 - Är du nöjd med den information som finns? Vad kan bli bättre, förklara.....
 - Vilken sorts information skulle du vilja ha för naturbesök? Hur skulle du vilja få information (t ex broschyrer, via Internet) om tillgänglighet i Östersunds kommun?
 - Känner du till Tillgänglighetsdatabasen eller Naturkartan? Om ja, använder du den?
 - Besöker du för dig bekanta platser eller söker du upp nya platser för dina naturupplevelser?

- 1. Upplever du Östersund kommuns arbete med naturområden (tillgänglighet mm.) som inkluderande? Varför?

- Hur anser du att olika gruppers behov och därmed prioriteringar av tillgänglighet i naturområden lyfts och prioriteras (t ex för döva, synskadade, barn och vuxna med fysisk funktionsnedsättning, äldre vuxna) i Östersunds kommun?

Hälsa och säkerhet

- Hur upplever du din egen hälsa och förmåga till rekreation?
- Hur ser du på risker och säkerhet när du besöker naturområden i Östersunds kommun?
- Vilka risker finns och varför?
- Vilka säkra respektive riskfyllda områden kan du identifiera? Ev. var geografiskt?
- Hur skulle de naturområden du känner till att kunna bli tryggare och säkrare att besöka?

Covid19

- Hur har friluftslivutövande för dig och andra i din närhet påverkats av Covid19? Upplever du att du under pandemin utövat mer eller mindre friluftsliv; hur och varför?

Turistresor (BFUF):

- Vilka är dina erfarenheter av turistresor i stort? (turism= resor mer än 10 mil)
- Vilka är dina erfarenheter av vistelser i naturområden på andra ställen utanför kommunen – i länet, i Sverige eller utomlands? När? Var? Hur ofta?
- Har du deltagit i guidad tur, eller betalat för att vara med i aktiviteter i naturområden? Kan du ge något exempel på det? Vilken aktivitet? Sommar/vinter? I grupp eller en med familj/vänner eller ensam?
- Vad är viktigt för dig när du planerar och genomför turistresor?
- Har du några önskemål kring tillgänglighet? Inför (tex information), resa/transporter/service dit, på plats?
- Har du upplevt några hinder eller utmaningar vid turistresor?
- Hur kan besöksmål/destinationer bli mer inkluderande?
- Har du några förslag kring hur företag kan nå ut till målgrupper/nå ut med företaget om de särskilt tittar på tillgänglighetsfrågor?
- Vilka förbättringsområden och åtgärder anser du finns för att skapa tillgänglig och inkluderande turism? Vem/vilka ser du som ansvarig för dessa åtgärder?
- Har du några goda exempel på naturområden/destinationer/aktiviteter som lyckats väl med inkluderande?

Bilaga 5

INTERVJUFRÅGOR TILL TJÄNSTEMÄN OFFENTLIGA SEKTORN

- Namn:
- Yrkesroll:
- Verksamhet:
- Hur länge på denna arbetsplats och tidigare erfarenheter?

Allmänt:

2. Hur definieras tillgänglighet av er verksamhet?
3. Hur tänker er verksamhet kring tillgänglighet till urbana grönområden och/eller naturområden för friluftsliv för äldre och personer med funktionsnedsättning? Finns det planer och strategier kring tillgänglighet i naturområden (kopplat till olika politiska mål, FN konventionen, friluftsmålet NV *Tillgänglig natur för alla* osv.); i så fall vilka planer och strategier?
4. Hur och med vilka medel involveras äldre och personer med funktionsnedsättningar i den fysiska planeringen? Hur arbetar ni med olika önskemål från dessa grupper?
5. Hur samarbetar er verksamhet med lokala medlemsorganisationer /medlemsorganisationer för äldre och personer med fysiska funktionsnedsättningar? Hur fungerar samarbetet inom och mellan verksamhetens olika enheter? Ge exempel på samarbeten och berätta hur dessa gick till och ledde till.
6. Vilka urbana grönområden och/eller naturområden är anpassade för äldre och personer med funktionsnedsättningar i Östersunds kommun? Hur? Vilka är markägarna och hur fungerar dialogen med dessa gällande anpassad tillgänglighet?
7. Vilka konkreta arbeten (infoskyltar, rastplatser, preparerad mark, QR-koder, filmer med teckenspråk, läsbarhet osv.) har gjorts inom planering och förvaltning av urbana grönområden och/eller naturområden för äldre och personer med funktionsnedsättningar? Vilka utvärderingar har gjorts; resultat i rapporter eller dylikt?
8. I vilken grad diskuteras olika gruppers behov och därmed prioriteringar av tillgänglighet i naturområden t ex för döva, synskadade, barn och vuxna med fysisk funktionsnedsättning, äldre vuxna?
9. Hur diskuteras säkerhet för äldre och personer med funktionsnedsättningar i samband med friluftsliv och vistelse i naturområden?
10. Hur arbetar ni med olika typer av information (t ex webbsida, Naturkartan, Tillgänglighetsdatabasen osv.)? Hur fungerar informationen inför besök t ex transporter eller naturmiljön i sig (anpassningar, aktiviteter och vilka

naturvärden/sevärdheter/fakta om platsen)? Vilken information efterfrågas och behövs t ex tryckt material, web, muntligt via träffar, personal mm.?

11. Vilka hinder och utmaningar är identifierade; berätta om konkreta exempel. Beskriv var dessa finns i kommunen gällande friluftsliv (se karta).

12. Hur hantera dessa hinder och utmaningar?

13. Vilka andra typer av samarbeten har ni erfarenhet av (t ex med företag och markägare)?

14. Vilka framtidsplaner finns gällande anpassning av naturområden i Östersunds kommun för äldre och personer med funktionsnedsättningar?

Känner du till någon annan person som vi bör intervjua kring dessa frågor?

- ⇒ Rekommendationer för spridning av resultat (för att göra nytta)?
- ⇒ Rekommendationer av personer för ytterligare information

