

Ghita Bodman

Leva ett med naturen

”Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill”





Ghita Bodman (f.1970)

Utbildningar:

Dekoratör, Vasa Handelsläroverk, 1991

Trädgårdsmästare, Korsholms Lantbruksskolor, 1993

Florist, Korsholms Lantbruksskolor, 1995

Vildmarksguide, Kronoby Folkhögskola, 1997

Politics magister i utvecklingspsykologi, Socialvetenskapliga institutionen vid Åbo Akademi Vasa. Magisteravhandling "Tionde läsårets och naturens inverkan på ungdomars välbefinnande", 2011

Specialisering i Främjande av Psykisk Hälsa 60sp, Åbo Akademi Vasa, 2012

Pärbild: Foto Ghita Bodman och Layout Åsa Enholm

Åbo Akademi University Press
Tavastgatan 13, FI-20500 Åbo, Finland
Tel. +358 (0)2 215 3478
E-mail: forlaget@abo.fi

Sales and distribution:
Åbo Akademi University Library
Domkyrkogatan 2-4, FI-20500 Åbo, Finland
Tel. +358 (0)2 -215 4190
E-mail: publikationer@abo.fi

LEVA ETT MED NATUREN - "DAMMRÅTTOR KAN MAN JU GE
NAMN ÅT OM MAN VILL"



Leva ett med naturen
– "Dammrättor kan man ju ge namn åt
om man vill"

Ghita Bodman

CIP Cataloguing in Publication

Bodman, Ghita.

Leva ett med naturen - "Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill" / Ghita Bodman. - Åbo : Åbo Akademis förlag, 2019.

Diss.: Åbo Akademi. - Summary.

ISBN 978-951-765-936-9

ISBN 978-951-765-936-9
ISBN 978-951-765-937-6 (digital)
Painosalama Oy
Åbo 2019

Tillägnad min son Troy

Det dyrbaraste jag vet

Abstract

Throughout history, nature has been an element in which humans have taken care of their health and wellbeing. In a period marked by urbanization and globalization, nature seems to have an important impact on human's ability to recover from stress.

This doctoral thesis studies the role of nature for human wellbeing from a salutogenic point of view. It is a qualitative study on how wellbeing and quality of life are experienced, as well as of the significance of nature and the local rural environment as health promoting factors.

The data material was gathered with in-depth interviews of sixteen respondents in the age span of 25-76 years. The interviews were combined with a visual method, that is, coloring a "Rug of Life". The results were analysed with a version of visual grounded theory adapted to a salutogenic perspective.

Childhood has a crucial role in creating a relationship with nature. Parents and grandparents have an essential role in introducing nature to the children in their early childhood. This early relationship provides a basis for using nature as a restorative environment later in life. In other words, nature comes with the breast feeding.

In the data material two coping strategies to cope with stress in adulthood were found. One coping strategy is "Back to nature", where the respondents have moved from urban alienation and loneliness to the place of their childhood memories, the rural village. The strategy is accompanied by the general resistant resource social relations, and it is characterized by a need to downshift from a hectic urban life to a tranquil environment remembered from childhood. This environment is promising the respondents freedom to take care of themselves, and to live a life here and now with nature and with the seasons, which give a sense of presence in life.

In the other coping strategy "Roots in the soil", respondents have chosen to stay in the rural environment where they have grown up. With the general resistant resource heritage, they have a feeling of safety with a sense of belonging and solidarity (coherence) coupled to a simple life. They also have chosen a certain solitude in which they can be their authentic selves and where they have time to reflect, relatively independent of modern impulses. Here, they feel closeness to nature which enable them to take care of their health.

The research suggests that the environment where children spend a significant part their life has an effect on the environments which they find restorative later in life. In the rural pantry, with nature in the nearby corner, general resistant resources which promote comprehensibility, manageability and meaningfulness are found. This gives a sense of coherence.

To move from a densely populated area with a feeling of loneliness to a sparsely populated area with a sense of presence and to live in a "modern version of the basics" gives a quality of life. Nature has assets to promote health and to prevent illness. Nature is a setting where to recover and a setting which easily integrates into daily life.

Keywords: Nature, Childhood, Salutogenesis, Rural, The Rug of Life, Grounded theory

Abstrakt

Sedan urminnes tider har naturen använts för att återställa människans hälsa. I en tid då urbanisering och globalisering råder, verkar denna plats ha en väsentlig betydelse då individen ska återhämta sig från stress.

Föreliggande doktorsavhandling studerar naturens signifikanta roll för människans välbefinnande från ett salutogent perspektiv. Det är en kvalitativ studie om hur välbefinnande och livskvalitet upplevs, samt om naturens och den lokala rurala miljöns signifikans som en hälsofrämjande faktor.

Datamaterialet har samlats in med djupintervjuer av sexton respondenter i åldern 25–76 år. Intervjuerna har kombinerats med en visuell metod, nämligen färgläggning av "Livets Matta". Resultatet har analyserats med en anpassad version av grundad teori och från ett salutogent perspektiv.

Barndomen har en central betydelse i att ge människan ett förhållande till naturen. Föräldrar och mor-och farföräldrar har en väsentlig roll i att etablera detta förhållande genom att introducera naturen för barnen under deras barndom. Under denna insats etableras en bas för att använda naturen som en återhämtande miljö i vuxen ålder. Man kan säga att naturen kommer med bröstmjölken.

I studien framkom två copingstrategier med vilka respondenterna hanterar stress i medelåldern. En av copingstrategierna är "Tillbaka till naturen", där respondenterna har flyttat från ensamhet till minnen från sin barndom. Deras strategi med den generella motståndsresursen sociala relationer, har sin grund i ett behov att downshifta genom ett byte till en lugnare miljö som de minns från barndomen. En miljö där de har en frihet att ta hand om sig själva och med ett liv som är mera här och nu; genom att leva nära naturen och dess årstider, vilket gör att de känner sig mera närvarande i livet.

Med den andra copingstrategin "Rötterna i myllan" har respondenterna valt att stanna kvar på landsbygden där de växt upp. Med den generella motståndsresursen arv har de en känsla av trygghet, tillhörighet, sammanhållning och ett enklare liv; en självvald ensamhet där de kan vara sig själva, har tid att tänka i all enkelhet utan moderna impulser samt har en närhet till naturen där de känner att de kan ta hand om sin hälsa.

Avhandlingen visar att den miljö där individer spenderat sin barndom har en signifikant effekt då de ska hitta en återhämtande miljö som vuxna.

I det rurala skafferiet med naturen runt hörnet, hittas generella motståndsresurser med komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, vilka ger en känsla av sammanhang.

Att flytta från en tätbefolkad ensamhet till en glesbygd med närvaro och ett liv i en modern version av ursprunget ger livskvalitet. Naturen har tillgångar att främja hälsa och förhindra ohälsa. I naturen finns plats för återhämtning och den kan implementeras i det dagliga livet.

Nyckelord: Naturen, Barndom, Salutogenes, Rural, Livets Matta, Grundad teori

Förord

Du håller nu i din hand en avhandling vars slutliga syfte blev att för omvärlden förmedla vilken betydelse naturen samt landsbygds- och skärgårdslivet har för människans välbefinnande. Den poängterar betydelsen av människans känsla av frihet, av att fritt kunna välja och disponera sin tid samt betydelsen av var man tillbringar sin barndom. Det spelar nämligen roll för vad man har för resurser senare i livet. Avhandlingen vill förmedla mångas önskan om ett enklare liv, om att vara självförsörjande med möjlighet till social samvaro över en spontan kaffekopp.

Under forskningsprocessen har jag följt med dagstidningar och lyssnat på nyhetssändningar för att få en uppfattning om vilka diskussioner som försiggår i samhället. Nyhetssändningarna handlar främst om nedskärningar i olika sektorer och om att det ska sparas pengar då resurserna inte räcker till. Skolor slås ihop, sjukvården får mindre anslag, institutionsplatser minskas och arbetsplatser har samarbetsförhandlingar. Då jag läst dagstidningen, har jag fått en känsla av att de goda nyheterna lyser med sin frånvaro. Var är de goda nyheterna? Var finns nyheterna om vad det är som gör att människan mår bättre? Var är nyhetssändningen som bidrar till människans livskvalitet?

I tv-programmet Ajankohtainen kakkonen visades ett inslag om Bhutan (Yle Uutiset, 2014). I Bhutan har man utvecklat världens första lyckoindex (GNH, Gross National Happiness), där man klassar lycka som viktigare än ekonomisk tillväxt. Mätaren är bruttonationallycka, med nio variabler på icke-materiella ting. De nio variablerna är hälsa, tidsanvändning, kulturell mångfald, bra förvaltning, social gemenskap, tillgång till naturen, levnadsstandard, utbildning och psykiskt välbefinnande (Ura, Alkire & Zangmo, 2012). Kanske Bhutans modell vore en fördelaktig modell för att främja välbefinnandet i vårt land i och med att försöket pekar i positiv riktning gällande välbefinnandet i Bhutan?

I dags- och veckotidningar kan man läsa artiklar och inslag om naturens betydelse för individens välbefinnande. Av dessa artiklar får jag en känsla av att individen har ett behov av gemenskap och av att ha kontakt med den egna uppväxtmiljön. Hen söker efter trygghet och känner dragning till naturen.

Under forskningsprocessen har jag skrivit dagbok med funderingar och tankar som har dykt upp i arbetet med avhandlingen, samt under föreläsningar, seminarier och konferenser som jag har besökt. En reflektion är att naturens positiva påverkan på individens välbefinnande är ett billigt medel om man vill höja individens välbefinnande. I välfärdsstudier kunde man även ha med individens känsla av livskvalitet som en parameter, lite i stil med Bhutanmodellen. Det kunde också passa med en hänvisning till en norsk programserie från 2007 *Där ingen skulle tro att någon kunde bo. Om människor som valt att bo långt från staden, men nära naturen*. Programserien finns även i två böcker från 2010 och 2012 av Oddgeir Bruaset och Tor Sivertstøl. Programmet handlar om personer som valt att bosätta sig långt från övrig civilisation. Det är platser där de har upplevt välbefinnande och livskvalitet. Nedan följer några urklipp ur böckerna *Där ingen skulle tro att någon kunde bo*. Det är böcker som för övrigt består av gripande skildringar om val i livet.

Det var något som drog honom tillbaka till Flatøy, och dragningskraften blev bara starkare och starkare för varje år som gick. Han måste ständigt ut dit, till båten och fisket, till fåglarna och fågelsången, till gården och huset. Inget gick upp mot att få komma hem igen, att tända en brasa och få det varmt och trivsamt, att laga sig en god måltid, vila, känna efter och få ro i själen (2010, s. 82).

Ett är i alla fall säkert: det är här de helst av allt vill bo. »Det är så vackert och samtidigt fridfullt. Här vill jag leva«, säger den som kom hit senast, flickan från Kina. Om de tvingas ge upp i kampen mot centraliseringspolitiken eller är tillräckligt starka för att lyckas bita sig kvar på denna plats som de älskar – det får framtiden utvisa (2010, s. 184).

»Man måste hålla sig igång«, säger hon. »Annars förlorar livet sin mening.« Hon reser sig från bordet och byter kryckan mot en kvast. Hunden hade varit inne en runda och stökat. 95-åringen sopar (2010, s. 182).

»... Jag kan inte säga att jag har gjort någonting särskilt, men när jag lägger mig på kvällen har jag ändå haft en fulländad dag! Det som det handlar om är att ge sig själv tid, god tid, att skapa ett mellanrum, att känna efter« (2012, s. 34).

Carl murade både ett och två badkar, med plats för en eldstad under och levande ljus ovanför, där de trötta kropparna kan få vila i det varma vattnet under de långa sommarkvällarna. »Tänk att få ligga här och känna den stora granen alldeles i närheten, eller att titta på månen«, säger naturbarnet Ivanir. »Vi är nog fattiga i statisk mening, men jag känner mig rik. Det som jag vill ha kostar ingenting. Min lyx är att vara där det är tyst och stilla, att vara i naturen och att vara med vänner. Och det kan jag vara varenda dag« (2012, s. 60).

Under en föreläsning *Towards Transition? A German perspective* (29.1.2015) fick det mindre och det lokala mera betydelse i mina funderingar kring välbefinnande. Under en valdebatt i mars 2015 i Molpe, sammanfattade jag debatten med orden: *Att låta lokalbefolkningen ta hand om naturen, då mår de bäst. Både befolkningen och naturen. Naturen har en hälsofrämjande effekt på människan både psykiskt, fysiskt, socialt, kulturellt, ekonomiskt och själsligt, med att bo nära naturen, med att plocka svamp och bär, att fiska och jaga eller bara vara.* Under samma tidpunkt på Intresseföreningen för levande skärgårds årsmöte (17.3.2015) blev sammanfattningen: *Om vi mår dåligt, som nu forskningen säger, varför ta bort möjligheter att vistas i naturen som att fiska och jaga? Något som gör att vi mår bättre medvetet och omedvetet.* På seminariet där boken *Social capital as a health resource in later life: the relevance of context* utgavs (12.5.2015), kom också det mindre och loka fram i funderingar, men jag konstaterade att allt egentligen handlar om pengar.

Under sommaren 2015 deltog jag i kursen ETC-PHHP Summer School i Cagliari på Sardinien. Den ordnades för 24:e gången och temat på kursen var *Creating Salutogenic Environments. Health promoting universities, schools, hospitals, cities & workplaces.* Vård var Department of Public Health of Clinical and Molecular Medicine of the University of Cagliari i Italien. Under kursens två veckor registrerade jag några slutsatser: *Vi, dvs. människan, har resurser men vi är inte medvetna om dem och de resurser vi är medvetna om använder vi. Vi borde bli medvetna om de omedvetna resurserna och om hur vi ska använda dem!* På den arkeologiska turen ut till Barumi funderade jag på den befolkning som funnits förut och på deras motivation att bygga, fixa och dona. Idag sitter vi och tittar på då maskiner arbetar och att sitta är dessutom en stor påfrestning för ryggen. Jag konstaterade på rundturen att befolkningen i Barumi har haft en enorm motivation att bygga! Vilken resurs!

Under vistelsen i Sardinien konstaterade jag att man behöver ha rötter av historia och traditioner, som är egna och passar för eget land, för att känna sig trygg samt för att ha en känsla av sammanhang. Influenser från andra kulturer är bra, men för mycket influenser stökar till det för oss. Att flytta efter jobb kan också riva upp rötterna och gör kanske att vi inte hittar rötterna igen. Guiden på rundvandringen i Barumi nämnde en intressant kommentar: *We have lost the contact with nature*, vilket nog stämmer. Här kommer också landsbygden in som en salutogen installation, som mera begriplig, mera hanterbar, mera betydelsefull, mera resursrik och med mera utrymme för människor att agera. Vi hör alla till ett samhälle, en känd plats med bekanta rutiner och till en gemenskap, vilket är en resurs när det handlar om att främja måendet. En mindre uppsättning eller konstellation (av människor och samhälle) och med kortare avstånd sinsemellan är en resurs för individens mående. Kontakten till och länken mellan alla de små olika uppsättningarna kräver också resurser som tar tid och är en lång process att skapa. Det är en bottom up-process. Då är frågan: Hur få tillstånd denna process? Hur får man fram forskningsresultat till folket? Behövs det ett multidisciplinärt och tvärvetenskapligt angreppssätt?

Professor Alvarez-Dardet Diaz från University of Alicante nämnde under kursen i Cagliari att vi: *Need more evidence based on what public health assets are* och professor Pavlekovic från University of Zagreb nämnde i sin tur att: *We have to make our OWN definition on salutogenic setting!* Här passar också det socioekonomiska argumentet från forskare Nordbergs presentation in: Vem vill ha skarven (2016). Skarven påverkar, förutom fiskbeståndet, även människors välbefinnande. Natur, med fiske och rekreation, påverkar välbefinnandet positivt, vilket kan ge en ekonomisk vinst. Tas detta bort, kan det bli en ekonomisk förlust. Nu har vi också vargen som kommit närmare befolkningen och blivit en samhällspåverkan, då föräldrar inte kan/vill ha sina barn lekande utomhus mera.

Det här var exempel på funderingar och kommentarer som dykt upp under forskningsprocessen. I intervjukedet och vid transkriberingen av intervjuerna har jag lagt märke till att det finns grund för funderingarna och kommentarerna. Beträffande hälsa och välmående måste man stanna upp ibland och andas för att inte hamna under vattenytan. Välmåendets betydelse för varje individ är en viktig aspekt i samhällets välfärd. Ens mående har makten och är något som man borde lyssna till. Vi är inga

maskiner som kan gå på för fullt i alla väder. Vi är mjuka varelser som behöver variation i vårt tempo, beroende på hur vi mår. Vi behöver andningspauser och ladda batterierna i en miljö där vi trivs.

Intervjuerna till min avhandling samt själva forskningsprocessen har inte bara gett data till en avhandling utan även breddat mitt eget synfält. Dessutom har informationen jag fått ta del av förstärkt mina egna funderingar och reflektioner angående naturen och beteenden. Då jag började skriva på forskningsplanen *Leva fler med naturen* var allt kanske lite diffust. Men det är något som hör till. Under processens gång kom det en annan mening med i arbetsrubriken, nämligen *Ett liv tillbaka till den moderna versionen av vårt ursprung*. Efter varje intervju har denna mening förstärkts. Även genom de föreläsningar jag haft under min forskningsprocess, samt i diskussioner med andra, så har den förstärkts.

Världen snurrar och verkar snurra hårdare och hårdare för varje dag. Vi har inte kapacitet att klara av det vilket gör att vi allt mera drabbas av "trötthetsdiagnoser" (ångest, depression, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, missbruk, stroke, autoimmuna sjukdomar med flera). Det här är något som siffror redan visar. Vi behöver ta ett steg eller kanske flera steg bakåt och varva ner i vardagen. Vi behöver komma bort från impulser som tar energi av oss och gå tillbaka till att leva mera i naturen i en modernare version, som en motvikt, vilket många av de jag intervjuat har gjort.

En översikt av forskning som tangerar miljö och livskvalitet är Fleury-Bahis, Pols och Navarros (2017) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. Den är en betydelsefull översikt att nämna. Pol, Castrechini och Carrus, (2017) frågar sig själva om människan aldrig har varit lycklig före 2000-talet, beträffande livskvalitet och miljöförhållanden. De funderar även på vilken av dessa två komponenter, livskvalitet som ackumulerande faktor eller livskvalitet som en balansfaktor, som föredras i en socioekonomisk utveckling och i evolutionen av den dagliga livsmiljön. Proshansky, Ittelson och Rivlin (1970) anser att man kanske borde ha i minnet att människor alltid försöker arrangera sina miljöer på ett sådant vis att det maximerar deras valfrihet.

Forskaren Rantala nämnde i sin föreläsning på seminariet Green Caren toimintamalleja i Seinäjoki 8.5.2018 att jägar- och samlarfolket har mindre klinisk depression än vad man har i den västerländska levnadsstilen. Han

anser därför att vi kunde använda evolutionspsykiatri för att behandla den moderna depressionen (Rantala, Luoto, Krams & Karlsson, 2018).

Det här var några funderingar och reflektioner som jag gjort under resans gång till en färdig avhandling. Nu vill jag rikta några stora TACK till de som gjort denna resa möjlig för mig. Jag vill tacka min son, för att han finns och har lett mig in i den akademiska världen. En plats där min hjärna får vila. Anne Uppgård, som varit mina glasögon i syftningsdjungeln, vilken är en utmaning då man är privilegierad med dyslexi, vilket gör att jag i all iver då jag skriver får en mening att täcka minst fem rader. Professor Kjell Andersson, min handledare, som låtit min kreativitet flyga för att sedan ta ner mig på stabil grund, som tillsammans med Fredrica Nyqvist, min bihandledare, nämnt att transparensen är borta och att stringensen fattas i slutet. Märta Båsk som påminde mig om min förkärlek till ord som fast, så och i dagsdato. Barbro Wiik som är guld värd, utan henne skulle jag inte ha förstått mig på meningsuppbyggnaden, att det heter förknippa och att man inte behöver ha ”en” överallt.

Kenneth och Stina, det rurala gänget, tack och vi jobbar vidare ☺ Jag vill även tacka alla er andra på våning B6 för alla kakstunder ☺.

Ja Levi Goes Green porukka, Kiitos kaikista nauruhetkistä! Sekä Dear Mikko Lehtonen, kiitos niistä 16:sta ahvenesta joita et saanut mutta käänsit tekstin niin että ymmärsin. Martta Ylilaurille ja Anja Yli-Viikarille isot KIITOKSET kun olette olleet minun palloseinä!

And a great THANKS for the feedback, to all of you that I have learnt to know when I have been flying around the world with my “The Rug of Life”, during the summer school in Cagliari summer 2015, during the conference in Canberra 2016, in Brixen 2017 and in Trondheim 2018.

Ett stort tack går även till stipendiegivarna Ellen, Hjalmar och Saga Waselius stipendiefond, Aili Paasikiven säätiö och Svenska Österbottniska Samfundet, vilka gjort det möjligt för mig att göra min resa på heltid. Jag vill även tacka Högskolestiftelsen som gjorde konferensresan till Australien möjlig.

Det har varit en process att skriva avhandlingen. Några gånger har avhandlingen varit på väg att flyga in i väggen då bokstäverna hopplöst varit på fel plats i ett långt maratonlopp 24/7 utan pauser. Det har varit en lärorik process, samt givande att få förmedla de 16 respondenternas upplevelser om vad naturen har för väsentlig betydelse för deras

livskvalitet. Jag har lärt mig mycket av er och jag vill tacka för alla goda intervjutillfällen och den kunskap ni gett mig!

Naturen har för mig varit en viktig del i processen. Rensningen av ”långroten”, det vill säga kvickroten, har gett tankar, nya infallsvinklar och energi att fortsätta skriva. Askungen, en av mina hönor som nu är i kärt minne bevarad, har förklarat för mig i närkontakt att hon vill ha lite grönsaker och att jag ska ta det lugnt ibland.

Ett STORT TACK TILL ER ALLA som jag haft kontakt med, för att ni FINNS i min omgivning! Och för att ni på ett eller annat sätt ger mig energi och kreativitet.

Ghita Bodman

Karkmo den 12.8.2019

Innehållsförteckning

1. Från fundering till forskning om relationen människan och naturen	1
1.1 Tankar om relationen mellan människan och naturen	5
1.1.1 Naturens betydelse för människan sett ur ett historiskt perspektiv	5
1.1.2 Urbaniseringens inverkan på naturkontakten	7
1.1.3 Utgångspunkten till forskningen	9
2. Den salutogena modellen	11
2.1 Modellens ursprung	11
2.2 Tillskott till det salutogena perspektivet	14
2.3 Livskvalitet	21
3. Forskningsmetoden	24
3.1 Grundad teori	24
3.2 Djupintervjuer	27
3.3 Visuell metod	28
3.4 Visuell grundad teori	29
3.5 Visuell grundad teori med en salutogen ansats	30
3.6 Landsbygdens natur som en salutogen levnadsmiljö	31
4. Analys av respondenternas berättelser och ”Livets Matta”	34
4.1 Den öppna fasen	37
4.2 Den selektiva fasen	38
4.3 Den teoretiska fasen	40
4.4 Behovet av naturen – röster ur intervjumaterialet	43
4.4.1 Berättelse 1: ”Bröstmjök” med Ludvig och Elvira	43
4.4.2 Berättelse 2: ”Rötterna i myllan” med Paavo och Elin	49
4.4.3 Berättelse 3: ”Tillbaka till naturen” med Urban och Medina	57

4.4.4	Sammanfattning av copingstrategierna	63
4.5	Rörelsen mot att må bra	65
4.5.1	Brytningskedde	65
4.5.2	Paavos och Elins rörelse mot att må bra	68
4.5.3	Paavos och Elins känsla av sammanhang	79
4.5.4	Urbans och Medinas rörelse mot att må bra	84
4.5.5	Urbans och Medinas känsla av sammanhang	93
4.6	En uppsättning hälsofrämjande faktorer	98
4.7	Skillnader mellan copingstrategierna "Rötterna i myllan" och "Tillbaka till naturen"	102
4.8	Dechiffringen av "Livets Matta"	109
4.8.1	Respondenternas mattor	111
4.8.2	Kan färg- och formpsykologi ge ett bidrag till tolkningen av mattorna?	114
4.8.3	En sammanfattning av "Livets Matta"	117
5.	Resultat	119
5.1	Naturens hälsofrämjande inverkan	121
5.2	Naturens förebyggande inverkan	124
5.3	Naturens återhämtande inverkan	126
5.4	Livet på landet tillhandahåller en uppsättning av hälsofrämjande faktorer	130
5.4.1	De generella motståndsresurserna arv och sociala relationer	131
5.4.2	Känsla av sammanhang	137
5.4.3	Salutogena miljöer	142
5.5	Leva ett med naturen	146
6.	Diskussion	148
6.1	Trovärdigheten i den teoretiska modellen	150
6.2	Resultatet	152
6.3	Avhandlingens bidrag	153
6.4	Fortsatt forskning	155

Referenslista	158
Appendix	172

Tabeller

Tabell 1. Förteckningen över de tjugosju olika kategorier	37
Tabell 2. Frekvenstabell på förekomsten av kategorierna i datamaterialet	39
Tabell 3. Kopplingarna i copingstrategin ”Rötterna i myllan”	82
Tabell 4. Kopplingarna i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”	95
Tabell 5. Sammanfattning av skillnaderna mellan copingstrategierna ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”	107-108
Tabell 6. Ett sammandrag av färg och form i ”Livets Matta”	112-113
Tabell 7. Koppling som den generella motståndsresursen sociala relationer har till underkategorier, kärnkategorin och livskvalitet	119
Tabell 8. Koppling som den generella motståndsresursen bostad har till motståndsresursen sociala relationer, underkategorier, kärnkategorin, känsla av sammanhang och livskvalitet	120
Tabell 9. Kopplingen som den generella motståndsresursen arv har till underkategorier, kärnkategorin, känsla av sammanhang och livskvalitet	120

Figurer

- Figur 1.** Den salutogena rörelsen mot att må bra
Bodmans illustration 3
- Figur 2.** Hälsoutvecklingsmodell
(EUHPID Health Development Model) 15
Bauer, G., Davies, J. K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classifications of public health indicators. *Health Promotion International*, 21, 153-159.
- Figur 3.** Hälsa i livets flod 16
Eriksson, M. & Lindström, B. (2008).
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter.
Health Promotion International, 23, 2.
- Figur 4.** ”Livets Matta” 17
Bodmans illustration
- Figur 5.** Livets Matta invävd i Hälsa i livets flod, vilket
förankrar mattan till den salutogena modellen 19
Bodmans illustration och Eriksson, M. & Lindström, B. (2008).
A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter.
Health Promotion International, 23, 2.
- Figur 6.** Den komplexa rörelsen mot att må bra 36
(En förstorad figur finns med som bilaga)
Bodmans illustration
- Figur 7.** Den salutogena rörelsen i strävan att må bra 64
Bodmans illustration
- Figur 8.** Den salutogena rörelsen som kännetecknar
”Rötterna i myllan” 83
Bodmans illustration

Figur 9. Den salutogena rörelsen mot att må bra i ”Tillbaka till naturen” Bodmans illustration	96
Figur 10. Respondenternas mattor	111
Figur 11. Hur resultatet av intervjun och mattan kan sammanfalla eller skilja sig åt Bodmans illustration	117
Figur 12. Ett behov av naturen i hälsoutvecklingsmodellen Bodmans illustration och Bauer, G., Davies, J. K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classifications of public health indicators. <i>Health Promotion International</i> , 21, 153-159.	125

Appendix

Appendix 1. Respondenternas definition på livskvalitet	173
Appendix 2. Respondenternas mattor	178
Appendix 3. Folkhälsans mattor	190
Appendix 4. En förstoring av Figur 6	192

1. Från fundering till forskning om relationen människan och naturen

Denna avhandling handlar om relationen mellan människan och naturen och vad den relationen har för betydelse för individens mående och livskvalitet. Fenomen som industrialisering, urbanisering, befolkningstäthet och klimatförändringar inverkar på människors livskvalitet (Fleury-Bahi, Pol & Navarro, 2017). Enligt Fleury-Bahi m.fl. (2017) formas livskvalitet genom boendeförhållanden och bostadsområden, från offentliga och institutionella till globala miljödeterminanter. Angående livskvalitet och förhållandet till levnadsmiljön har miljöpsykologin tagit hjälp av andra tillvägagångssätt för att förstå miljö- och samhällsfrågor (Fleury-Bahi m.fl., 2017). Hit hör specialområden inom psykologin, såsom social- och hälsopsykologi tillsammans med discipliner som geografi, sociologi, antropologi, urbanism och ingenjörsvetenskap. Avhandlingen har alltså ett tvärvetenskapligt perspektiv.

Argandoña (2018) nämner att hemmamiljön kunde utgöra en utgångspunkt. Där inkluderas både människan och platsen. På platsen där man bor finns olika boendeformer med familjerelationer samt de sociala relationerna i bostadsområdet (Argandoña, 2018). Samverkan mellan människa och plats förändras med tiden, och att ha hemmet som utgångspunkt i en analys med många olika discipliner ger en bredd av de samhälleliga och mänskliga problem som finns runt hemmet, anser Argandoña (2018).

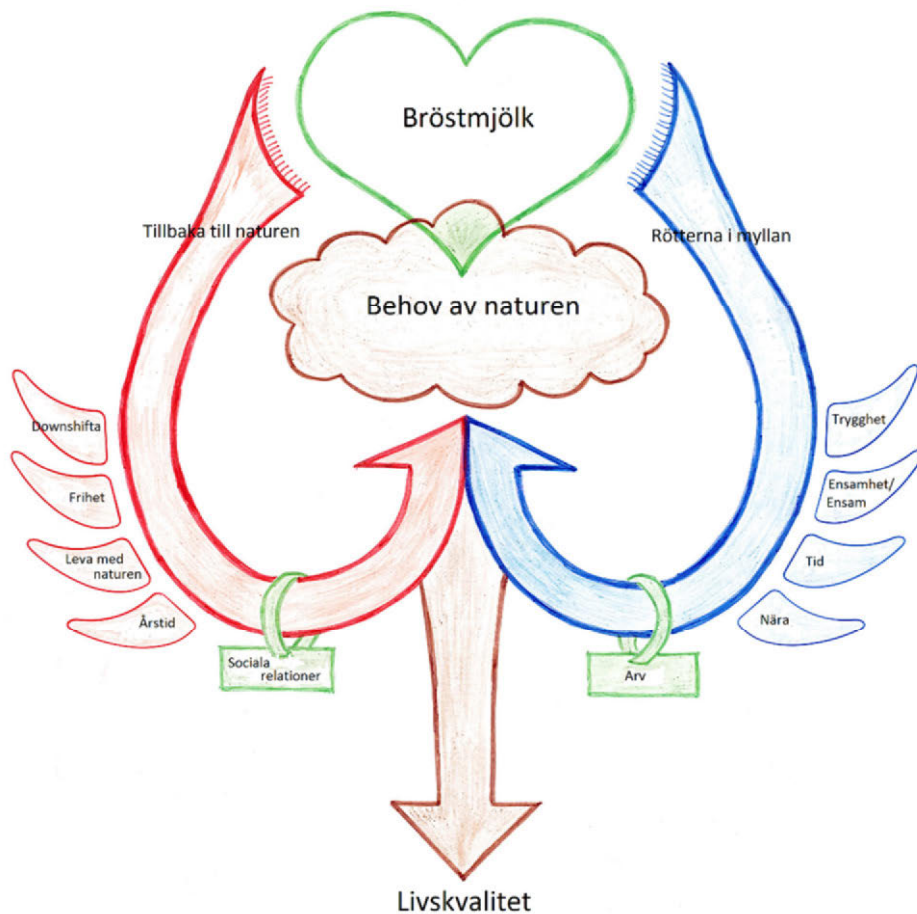
Bhatti och Church (2001) anser att relationen mellan människan och naturen är ambivalent i och med att den är mångfacetterad. Ur Bhattis och Churchs (2001) sociologiska och geografiska perspektiv framgår att trädgården ger en privat retreat, vilket innebär en motpol till det vardagliga. Trädgården ger upphov till kreativitet, den är en social plats, den ger en kontakt med egen historia och öppnar för en reflektion över egen identitet samt är även en statussymbol. Seymour (2016) frågar sig om det finns en länk mellan relationen människan och naturen i de förändringar som förekommer i samhället, med hur den föränderliga relationen inverkar på människans hälsa. Att använda ett tvärvetenskapligt perspektiv kunde enligt Seymour (2016) underlätta förståelsen av den komplexa relationen mellan människan och naturen.

Föreliggande avhandling har en tvärvetenskaplig ansats, där beteendevetenskap med fokus på människans beteende står som grund i avhandlingen. Respondenterna i föreliggande avhandling har en strävan efter att må bra, och med den strävan gör de val för att nå detta mål. Studien av samspelet mellan människan och hans miljö – i den här avhandlingen är miljön naturen – hör till miljöpsykologin (Egidius, 2006). Naturmiljön, som respondenterna valt

för att uppnå målet att må bra, ger en upplevelse av livskvalitet. De har i barndomen upplevt att den rurala miljön ger en trygghet på grund av det sociala sammanhang som hittas på landsbygden, vilket är det rural-sociologiska inslaget i avhandlingen.

Forskningsmetoden i avhandlingen är grundad teori, som beskrivs i kapitel tre (se s. 24). Grundad teori är en metod, innefattande en samling kategorier och deras egenskaper, samt deras interna relationer relaterade till vad som kallas kärnkategorin, som är huvudfrågeställning. Utgående från det material man får kan man sedan formulera en teori om kärnkategorins natur och dynamik. Insamlingen av datamaterialet har gjorts genom djupintervjuer, och som en förlängning av djupintervjun har respondenterna färglagt "Livets Matta". "Livets Matta" förklaras i kapitel 2 (se s. 16). Analysen av datamaterialet har gjorts från ett salutogent perspektiv (se kapitel 2, s. 11), dvs. ett hälsofrämjande perspektiv, med fokus på friskfaktorer som respondenterna använder sig av för att må bra och uppleva livskvalitet.

Avhandlingens resultat formar en teori, där problemet "hur må bra" löses med två copingstrategier av respondenterna. Kärnkategorin behovet av naturen har uppstått ur det empiriska datamaterialet och avspeglar valet av boningsort. Teorin visar hur det går att tillgodose (se Figur 1, s. 3) behovet att må bra och svarar på frågan Hurdan är relationen mellan människan och naturen, vilket var utgångspunkten för undersökningen. Avhandlingen visar hur teorin har byggts upp ur datamaterialet utifrån kategorier. Egenskaper och samband mellan kategorierna har subjektiva och objektiva dimensioner, som förklarar vad det är som ger drivkraft åt respondenterna att sträva efter att må bra. Det är egenskaperna och sambanden som bildar en teoretisk modell för att bättre kunna förstå och förklara respondenternas förhållande till naturen och betydelsen av naturen för deras livskvalitet.



Figur 1. ¹Den salutogena rörelsen mot att må bra (Bodmans illustration)

¹ Figur 1 är en förenklad version av Figur 6 på s. 36. Bilden illustrerar rörelsen mot att må bra från barndomen (Bröstmjolk) där respondenterna i undersökningen har blivit introducerade i naturen av föräldrar eller av den äldre generationen. Med två copingstrategier "Tillbaka till naturen" och "Rötterna i myllan" rör de sig med resurserna *sociala relationer* och *arv* mot ett bättre mående, som resulterar i att respondenterna upplever livskvalitet.

Avhandlingen är uppbyggd från ett *första kapitel* där jag beskriver hur grunden till tankarna om relationen mellan människan och naturen tog form. I kapitlet behandlar jag naturens historiska betydelse för människan och urbaniseringens inverkan på människans relation till naturen. Därefter följer *kapitel två* med en beskrivning av Aaron Antonovskys (1987) salutogena modell. Kapitlet beskriver hur den salutogena modellen uppkommit och hur den utvecklats vidare efter Aaron Antonovsky. Den salutogena modellen är en bakomliggande teori i avhandlingen, då analysen av datamaterialet har ett salutogent perspektiv, dvs. fokus på friskfaktorer. I kapitlet tar jag även upp hur den salutogena modellen främjar individens livskvalitet.

I *kapitel tre* beskrivs forskningsmetoden, som är grundad teori. Därefter förklaras det datainsamlings sätt som används i avhandlingen: djupintervju och färgläggning av "Livets Matta", som har en förankring i och är en vidareutveckling av den salutogena modellen. Kapitlet avslutas med en beskrivning av hur den grundade teorin i denna avhandling är anpassad till en visuell grundad teori med en salutogen ansats.

Det *fjärde kapitlet* behandlar analysen av datamaterialet och hur det har samlats in samt hur kärnkategorin, ett behov av naturen för att må bra, har växt fram ur datamaterialet. Här beskrivs även underkategoriernas relation till kärnkategorin, samt hur de två copingstrategierna som respondenterna använder sig av för att må bra, urskiljs ur datamaterialet. Därefter redogör jag för behovet av naturen förklarar i tre berättelser i form av röster, som är sammansatta av respondenternas utsagor. Första berättelsen har rubriken Bröstmjolk, vilket symboliserar respondenternas barndomsupplevelser. Den andra berättelsen har rubriken "Rötterna i myllan", som är en av de två copingstrategierna med vilka respondenterna rör sig mot att må bra. Den tredje berättelsen utgörs av den andra copingstrategin "Tillbaka till naturen".

Efter beskrivningen av respondenternas behov beskriver jag rörelsen mot att må bra utifrån det salutogena perspektivet i de två copingstrategierna, samt de generella motståndsresurserna *sociala relationer* och *arv*. Dessa motståndsresurser innefattar en rörelse som stärker respondenternas känsla av sammanhang. Behovet av naturen och rörelsen mot att må bra uttrycks i respondenternas upplevda livskvalitet (WHOQOL Group, 1995; 1997). Här beskriver jag även hurdana miljöer som främjar respondenternas livskvalitet, för att sedan klargöra skillnaderna mellan copingstrategierna. Kapitlet avslutas med en dechiffring av "Livets Matta" och vad den kan bidra med till copingstrategierna.

I *kapitel fem*, som är resultatkapitlet, knyter jag samman alla delar med naturen som har en uppsättning hälsofrämjande faktorer, samt ställer resultatet mot annan forskning. I det avslutande *kapitlet sex* diskuterar jag trovärdigheten i teorin som uppkommit enligt grundad teori (Glaser, 2010). Har teorin passform, är den relevant och fungerande, samt går teorin att modifieras med nya data? Kapitlet avslutas med en diskussion om forskningsprocessen och resultatet, samt vad som kunde ha gjorts annorlunda, vad som kan göras framöver och avhandlingens bidrag till forskningen.

Kärnkategorin och underkategorierna har jag markerat med stor bokstav och de generella motståndsrresurserna *sociala relationer* och *arv* är markerade med kursivering.

1.1 Tankar om relationen mellan människan och naturen

Grunden till forskningen har skapats genom observationer av fenomen och beteenden i omgivningen. Dessa observationer har gett mig en nyfikenhet på vad det är som gör att människan gör de olika val som hen gör. Människans val att tillbringa sin fritid i naturen är välkänt (Ulrich, 1981; Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig, Mang & Evans, 1991; van den Berg, Joye & de Vries, 2013; Korpela & Staats, 2014). Men vilken är relationen mellan människan och naturen och vad har den för betydelse för individens livskvalitet? Jag ska här redogöra för hur min nyfikenhet har väckts genom det historiska perspektivet på naturens betydelse för människan och den pågående urbaniseringen.

1.1.1 Naturens betydelse för människan sett ur ett historiskt perspektiv

Hälsa och välbefinnande har länge kopplats samman med naturupplevelser, t.ex. genom promenader i naturen, friluftsliv och trädgårdsodling. Ottosson och Ottosson (2006) har i sin bok *Naturkraft* sammanfattat vad historien berättar om hälsans och välmåendets koppling till naturen. I det 5 000 år gamla Gilgamesheposet från det forntida Främre Orienten kopplades grönska ihop med välbefinnande. I Edens lustgård och i grekernas och romarnas Elysion levde människan sig frisk i vacker natur. Aristoteles (384–322 f.Kr.) och Epikuros (341–270 f.Kr.) filosoferade om människans förhållande till naturen, medan romarna (under romartiden) ansåg att rehabiliteringen av soldaterna gick bättre ifall fältsjukhuset hade vacker natur omkring sig. I klosterträdgårdarna på medeltiden kopplade man samman trädgård med hälsa, och under 1600-talet fick naturen ett uppsving. Det var den erövrade och tämjda naturen, skött av

människan, klostrens trädgårdar och städernas parker, som ansågs ha ett positivt inflytande på hälsan.

Den orörda naturen ansågs vara rå och djurisk och därför ohälsosam till 1700-talet då engelsmannen William Wordsworth (1770–1850), förmodligen som den första som talade positivt om den vilda naturen, enligt Ottosson och Ottosson (2006). Henry David Thoreau (1817–1862), naturvetare, skrev i klassikern *Walden* år 1853 att varje ögonblick i naturen gör människan friskare, och att vilda ting har hälsobringande effekter. Thoreau ansåg att naturen är synonym med hälsa. Vildmarken är botemedel för stressade individer, ansåg naturvetaren John Muir (1838–1914). Trädgården fick en betydande del i läkningsprocesser, och tysken Christian Cay Lorenz Hirschfeld, professor i filosofi och estetik, hävdade i slutet av 1700-talet att sjukhus bör omges av trädgårdar. Doktor Axel Munthe (1857–1949) såg naturen som ett alternativ till piller. Han ordinerade frisk luft, promenader samt införskaffning av hund. Psykoterapeuten och doktorn Poul Bjerre (1876–1964) ansåg att trädgårdsarbete och naturvistelser hade läkande effekter på individen. Enligt biologen Edward O. Wilsons biophilia-hypotes (1984) har människan en medfödd egenskap att må bra av naturen. Roger Ulrich (1983) finner att naturen är stressminskande, medan Rachel och Stephen Kaplan (professorer i psykologi) (1989) menar att naturen laddar batterierna på ett omedvetet plan.

Historien är således rik på referenser om trädgårdarnas betydelse för människan och hens nära förhållande till naturen, samt även om naturens hälsobringande och upprätthållande egenskaper. Souter-Brown (2015) bedömer att det kan vara lätt att glömma vilket behov människan har av naturmiljöer, då hen idag kanske är mera driven av deadline och budget än vad hen funderar på vad hen egentligen försöker nå. Souter-Brown (2015) nämner att en modell för ett salutogent (se kapitel 2, s. 11) hållbart liv kan spåras till de tidiga trädgårdarna. Souter-Brown (2015) beskriver Edens lustgård som att den har livets flod flytande under sig, bevattnande och lugnande. Lustgårdens fruktträd erbjöd skugga och mat, och trädens blomning gav doft och färg, som också attraherade fåglar, bin och insekter. Detta är ett tecken på naturens helighet. Souter-Brown (2015) beskriver vidare hur tankar om landets själsliga natur och dess kapacitet att hela, kan spåras till bland annat nordamerikanska ursprungsfolk, kinesisk filosofi, samt filosofi och religion i Europa. Souter-Brown (2015) anser att när man är omgiven av vacker och majestätisk natur, väcks individens sinnesintryck och nyfikenhet. Intryck och nyfikenhet betonas också av Kaplan och Kaplan (1989), som anser att naturen har en kapacitet att inspirera, ge ett lugn, att hela och balansera livet och därigenom fylla på energi. De forna trädgårdarna var förenklingar av Moder Natur och formade att passa människan, beskriver Souter-

Brown (2015). Träd planterades ursprungligen i trädgårdarna för att erbjuda skugga och frukt och för att främja själen.

1.1.2 Urbaniseringens inverkan på naturkontakten

Urbaniseringen och livsstilsförändringar har reducerat möjligheten till kontakt med naturen för människan, enligt Hartig, Mitchell, de Vries och Frumkin (2014). Nisbet och Zelenski (2011) anser att den moderna livsstilen kan ha konsekvenser för människans välbefinnande. Urbaniseringen har en negativ inverkan på det subjektiva välbefinnandet (Winters & Li, 2017), medan en koppling till naturen kan vara en positiv buffert mot urbaniseringen (Geniole m.fl., 2016), och Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski och Dopkos (2015) summerar att kontakt med naturen är en lovande stig mot ett blomstrande liv. Enligt Capaldi m.fl. (2015) är det allt fler människor som bor i urbana områden, och antalet väntas öka ytterligare, vilket gör att människan blir alltmer bortkopplad från naturen.

Sedan år 1950 har flyttningsströmmen från landsbygden till städer ökat i Finland (Statistikcentralen, 2007; The World Bank, 2018). Näringsstrukturen har förändrats. Den industriella arbetsmarknaden, som finns i urbana områden, har dragit befolkningen från agrarsamhället till de urbana områdena. Enligt Andersson, Nordberg och Eklund (2015) ökade befolkningen från 1980 till 2012 i de inre och yttre stadsområdena i Finland, samt i lokala centrum på landsbygden och stadsnära landsbygd. Med inre stadsområde menas ett kompakt, varaktigt och tätbebyggt område (Andersson, Nordberg & Eklund, 2016). Det yttre stadsområdet är ett tätt urbant område utanför det urbana inre stadsområdet. Med lokala centrum på landsbygden menas befolkningsområden med över 5 000 invånare som ligger utanför urbana områden. Stadsnära landsbygd är områden som karakteriseras av rural funktion nära ett urbant område. Befolkningsmängden har minskat mellan 1980 och 2012 på kärnlandsbygden och i glesbygden (Andersson m.fl., 2015). Kärnlandsbygd är rurala områden som har låg tillgänglighet och inte klassas som lokala centrum, men har en intensiv landanvändning (Andersson m.fl., 2016). Glesbygd beskrivs som ett glesbefolkat ruralt område där det är mest skog. Dessa klassificeringar har gjorts av miljöministeriet (Andersson m.fl., 2016, s. 50). Föreliggande avhandling handlar inte om konkreta landsbygds- eller stads-typer utan om landsbygden och naturen som den framträder i respondenternas berättelser.

Ser man på flyttningsbenägenheten för tiden 1987 till 2011 är det 91,6 % av de i huvudstadsregionen boende artonåringarna som vid trettio års ålder stannat kvar där (Andersson m.fl., 2015). Då det gäller mindre städer och landsbygd i Nyland är siffran 78,8 %. För Österbottens del är det 69,8 % som är kvar av de

som varit bosatta i Vasa som artonåringar, medan de som bott på landsbygden till 69,2 % bor kvar där som trettioåringar. Utflyttningen från den nyländska landsbygden är större än från städerna, medan skillnaden inte är så stor i Österbotten.

Urbaniseringen som pågår gör att den direkta kontakten med naturen i vardagen blir minimal (Soga & Gaston, 2016). Hartig m.fl. (2014) visar att en oro över den minskade kontakten med naturen har motiverat forskare att studera de hälsofördelar som kontakten med naturen har. van den Bergs, Maas, Verheijs och Groenewegens (2010) studie visar att en tre kilometers radie med natur kan vara en buffert mot de negativa effekterna som ett liv med stress kan medföra. Saarinen, Airio, Kaikkonen och Luoma (2013) menar att de som bor på landsbygden upplever sig vara lyckligare jämfört med de som bor i urbana miljöer. Saarinen m.fl. (2013) tar upp det faktum att Finland är ett glest befolkat land, och att ett flytt till urbana miljöer, till städer och tätorter, av unga vuxna bland annat innebär ett närmare avstånd till hälsovården (Lankila m.fl., 2013). Något som kunde lösa den minskade kontakten med naturen, vore att förändra problem och behov till styrkor och möjligheter, vilket Alvarez-Dardet, Morgan, Ruiz Cantero och Hernán (2015) har diskuterat. Landsbygdens avbefolkning, vilket kan tolkas som ett problem, kunde svängas till en möjlighet genom att se kontakten med naturen som en resurs för människans livskvalitet.

van Koppen (2000) framhåller vikten av den sociala praxis som är kopplad till naturen i det dagliga livet i det moderna samhället. van Koppen (2000) nämner två centrala frågor. En är att identifiera den aktuella och potentiella funktionen som naturområden har för människans hälsa samt för konsumtion och produktion. Den andra är att undersöka under vilka förutsättningar en hållbar användning av dessa funktioner är möjlig, samt andra centrala sociala normer, som frihet.

Van Herzele, Bell, Hartig, Camilleri Podesta och van Zon (2011) anser att resultat från studier angående hälsofördelar av naturkontakt kunde prioriteras högre och bli mer använda i hälsovården och i beslutsfattande organ. Utmaningen är att tillämpa kunskapen om förhållandet mellan naturen och hälsan, anser de. Den upplevda klyftan mellan forskning och praktik förklaras ofta med en brist på både kunskap och konkret evidens på effekter och mekanismer naturen har på människans hälsa (Van Herzele m.fl., 2011). Van Herzele m.fl. (2011) nämner att myndigheter ännu inte är övertygade om de fördelaktiga effekterna som naturen har, vilket betyder att det borde fokuseras på att omsätta teori i praktiken.

Genom urbanisering kommer individen längre bort från naturen. Hen rör på sig på ett annat sätt än i tidigare generationer genom att flytta till orter där det

erbjuds jobb. Då finns uppväxtmiljön och den sociala tryggheten på en annan ort. Naturens betydelse för individen historiskt sett och urbaniseringens inverkan på den dagliga naturkontakten, blev utgångspunkt för studien av relationen mellan människan och naturen och vad den relationen har för betydelse för individens livskvalitet.

1.2 Utgångspunkten för forskningen

Mycket kunskap och evidens finns redan angående naturen som en hälsofrämjande faktor (Ulrich, 1981; Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig m.fl., 1991; van den Berg m.fl., 2013; Korpela & Staats, 2014). Då jag läser forskningsrapporter får jag en känsla av att jag läser samma resultat ur varje rapport, med olika vinklingar och från olika vetenskapsgrenar, nämligen att naturen har en hälsofrämjande inverkan på individen. Med tanke på det historiska perspektivet på hur naturen har använts tidigare, och all den forskning det finns om naturen som en hälsofrämjande faktor, så undrar jag varför naturen inte används mera idag än vad den gör? Idag är trenden att människor flyttar längre bort från naturen in till städer eller förorter för att komma närmare till service och arbete. Centraliseringar sker och allt datoriseras och görs enklare, för att individen ska hinna. Men med vad ska hen hinna? Vart har hen bråttom?

Naturen används redan i viss mån som hälsofrämjande, genom sommarstugelivet, skidåkning, vandringar, fiske, jakt etc. Nu verkar det som om människan söker sig tillbaka till naturen, som blivit en friskfaktor, då man läser olika tidningsartiklar. Dessutom har studier om naturen dykt upp som använder sig av det salutogena perspektivet (von Lindern, Lymeus & Hartig, 2017). Att använda naturen i hälsofrämjande syfte kan man se exempel på vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp där man rehabiliterar utbrända med trädgårdsterapi (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). Green Care- och Blue Care-koncepten är på starkt intåg i Finland och övriga länder (Green Care Finland, 2017). Green Care är en social och aktiverande metod som bedrivs med hjälp av naturens element, oftast i natur- och landsbygdsmiljöer, för att öka individens välbefinnande samt för att skapa alternativa tjänster inom social- och hälsovården (THL, 2017). Blue Care erbjuder i sin tur målinriktad omsorg och rehabiliteringsverksamhet i vattenmiljöer (LUKE, 2016). Dessa metoder är mera att vårda de som behöver vård. Jag efterlyser mera hälsofrämjande insatser utifrån ett salutogent perspektiv, där man fokuserar på friskfaktorer i vardagen i den miljö där individen bor. De flesta forskningsprojekt har urbana miljöer som utgångspunkt, i och med att naturen är en bristvara bland de asfalterade vägarna i urbana miljöer (Li, Deal, Zhou, Slavenas & Sullivan, 2016; Fornara & Troffa,

2009). Men frågan är hur vardagslivet är i de rurala områden där man har tillgång till naturen i det dagliga livet? Vad har landsbygdens närliggande natur för betydelse för den enskilda individen socialt, kulturellt, miljömässigt, ekonomiskt, psykiskt, fysiskt och själsligt för att upprätthålla mående och livskvalitet?

Det här har gett upphov till behovet att utforma en teoretisk modell för att bättre kunna förstå och förklara relationen till naturen och betydelsen av naturen för individens livskvalitet, från en salutogen ansats. I följande kapitel följer en beskrivning av Aaron Antonovskys (1987) salutogena modell och hur den har uppkommit och vidareutvecklats. Den salutogena modellen är en bakomliggande teori i avhandlingen, då analysen av datamaterialet sker från ett salutogent perspektiv.

2. Den salutogena modellen

Det allmänna tillvägagångssättet i hälsoforskning är att förklara faktorer som leder till sjukdom (Antonovsky, 1987), det vill säga ett patogent tillvägagångssätt, där man studerar vad det är som gör att människan får till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, cancer eller depression. Dessa faktorer kallas för riskfaktorer. Motsatsen till patogenes är salutogenes. Det salutogena tillvägagångssättet har fokus på hälsofrämjande faktorer, så kallade friskfaktorer. I detta kapitel förklarar jag den salutogena modellens ursprung och bl.a. ”Livets Matta”, som respondenterna har färglagt som en förlängning på djupintervjuerna, vilket kan bli ett tillskott till den salutogena modellen. I kapitlet beskriver jag även livskvalitet.

2.1 Modellens ursprung

Salutogenes kommer från latinets *salus* (hälsa) och grekiska *genesis* (ursprung) (Antonovsky, 1987). Salutogenes betyder hälsans ursprung. Anfadern till begreppet salutogenes är Aaron Antonovsky (1923–94), som var professor i sociologi. Antonovskys arbete fick en ny inriktning år 1970, genom vad han själv kallar för ”en mycket påtaglig händelse” (Antonovsky, 1987, s. 15). I Antonovskys studie av den psykiska hälsan hos kvinnor som levt i koncentrationsläger blev en tredjedel av kvinnorna mera intressant för Antonovsky. Den intressanta tredjedelen bestod av de överlevande kvinnor som hade genomlidit ett koncentrationsläger, och trots den skräck de upplevt i lägret var vid tillfredsställande psykisk hälsa.

Antonovsky förundrade sig över vad det är som gör att en person som varit utsatt för extrema händelser som koncentrationsläger fortfarande kan älska och fortsätta med ett normalt liv, som att skapa goda sociala relationer samt ta hand om barn, familj och arbete. Antonovsky ansåg att istället för att bara se på begränsningar och sjukdomsorsaker, borde man se på det som skapar hälsa (Lindström & Eriksson, 2010, s. 12). I stället för att exempelvis säga att han är en blind man kan det med salutogena termer sägas att han är en man, med färdigheter och han är en god människa. Detta var en ”omvälvande iakttagelse” (Antonovsky, 1987, s. 15) som fick Antonovsky att medvetet utveckla den salutogena modellen.

Salutogenes är en process, en rörelse mot hälsa och ett kontinuum av känslan av att må bra och inte må bra. Rörelsen är en process där man rör sig på en linje mellan två motpoler: att må bra och att må mindre bra, och graden av välmående kan variera dag för dag. Rörelsen mot att må bra inkluderar olika faktorer med vilka man kan handskas med stressorer. Stressorer tolkas oftast som något

negativt. Men en stressor behöver inte alltid ha en skadlig inverkan. Antonovsky (1987) menade att människans tillvaro är full av stressorer, och då hen utsätts för dem leder det till ett spänningstillstånd, som på ett eller annat sätt måste hanteras. Hur individen sedan hanterar dessa tillstånd och vad det leder till för resultat beror på så kallade generella motståndsresurser (GMR).

Dessa generella motståndsresurser är resurser som ger kraft att hantera stressorerna i individens omgivning (Antonovsky, 1987). Det är resurser som kan hittas inom människor men också i personens närliggande eller mer avlägsna miljö. Dessa resurser kan vara både materiella och icke-materiella resurser. Generella motståndsresurser kan vara pengar, bostad, självkänsla, kunskap, arv, hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor, sociala relationer, existentiella frågor, tro, religion och meningen med livet. Gemensamt för dessa generella motståndsresurser är att de gör stressorer begripliga, samt att de med tiden ger individen en erfarenhet som bidrar till en starkare känsla av sammanhang.

Av detta utvecklade Antonovsky begreppet känsla av sammanhang. Antonovsky (1987) definierar känsla av sammanhang på följande sätt: ”En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig” (Antonovsky, 1987, s. 17). Antonovsky ansåg att med en känsla av sammanhang kan man bättre förstå variabler som bidrar till hälsa.

Antonovsky (1987) framhöll känsla av sammanhang som en form av livsorientering. Känslan av sammanhang kan ses som en copingstrategi som ger en möjlighet att välja olika strategier för att lösa olika problem eller för att handskas med livets händelser. Det handlar inte bara om att disponera resurserna utan även om en möjlighet att använda dem på ett hälsofrämjande sätt. En stark känsla av sammanhang förknippas med god hälsa, vilket betyder att negativa livshändelser kan minska nivån på känsla av sammanhang. En stark känsla av sammanhang kan kopplas ihop med en stark mental hälsa, en upplevd hälsa och en upplevd livskvalitet. Människor som har utvecklat en stark känsla av sammanhang upplever en bättre livskvalitet och har en bättre upplevd hälsa och mental hälsa.

För att utveckla begreppet känsla av sammanhang gjorde Antonovsky (1987) femtioen djupintervjuer med olika människor som hade två saker gemensamt: de hade upplevt ett svårt trauma samt återhämtat sig rätt bra. Av dessa femtioen hade sexton en stark känsla av sammanhang, medan elva hade svag känsla av sammanhang och tjugofyra någonstans mitt emellan. Antonovsky (1987) gick igenom dessa sexton med stark känsla av sammanhang och de elva med svag känsla av sammanhang. I intervjuerna hittade Antonovsky teman som fanns på

den ena sidan och saknades på den andra sidan. Dessa teman har bidragit till komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, som ingår i Antonovskys (1987) begrepp känsla av sammanhang.

Höga värden på komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet bidrar till en stark känsla av sammanhang. Begriplighetskomponenterna kan förklaras som en förståelse och förmåga att bedöma verkligheten (Antonovsky, 1987). En person med en stark känsla av begriplighet upplever att händelser är strukturerade och möjliga att förklara, snarare än att de är kaotiska eller slumpmässiga. Komponenten hanterbarhet är en medvetenhet om resurser och om vilka som behövs när. Med stark känsla av hanterbarhet har personen inte en känsla av att vara ett offer för omständigheter: ”Olyckliga saker händer i livet, men när så sker kommer man att kunna reda sig och inte sörja för alltid” (Antonovsky, 1987, s. 45). En person med en stark känsla av hanterbarhet känner sig inte orättvist behandlad av livet och har ett förtroende för att resurserna är tillgängliga för att möta livets krav. Meningsfullhet är motivation och delaktighet samt engagemang i olika sammanhang. Hit hör faktorer som har en känslomässig betydelse för individen. En person med en stark känsla av meningsfullhet tar krav som utmaningar och hittar mening i livet. Av dessa tre komponenter är den motiverande komponenten meningsfullhet den som verkar vara den mest centrala, enligt Antonovsky (1987), för utan den skulle troligen begriplighet (förståelse) och hanterbarhet (resurser) vara tillfälliga. En stark känsla av sammanhang kan relaterats till tillgången av en bred och varierande repertoar av copingstrategier samt en flexibilitet i valet av den copingstrategi som verkar vara den bästa vid ett visst tillfälle och sammanhang.

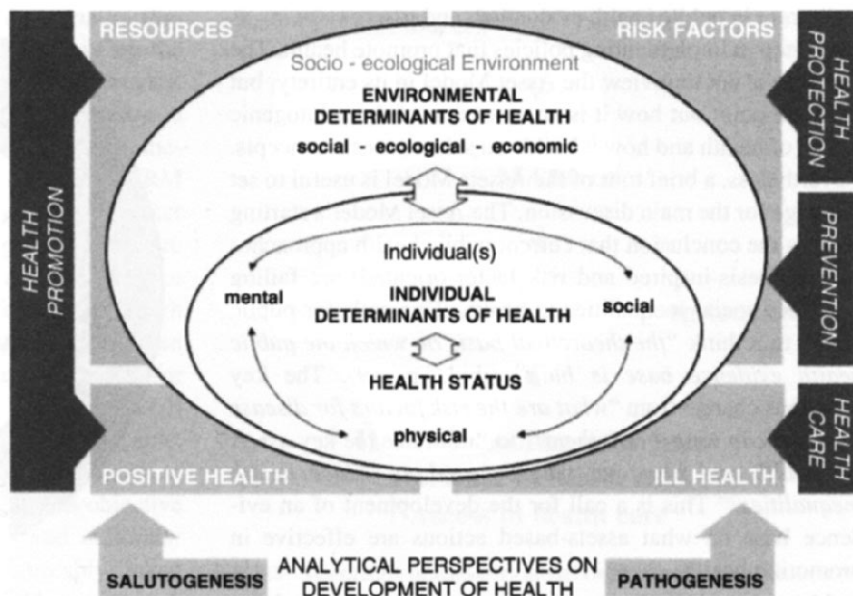
Antonovsky (1987) nämner att det finns olika typer av stressorer runtom människan i vardagen. Den så kallade kroniska stressorn kan vara en livssituation eller ett tillstånd i en persons liv som kontinuerligt prövar hans livshållning: ”I vilken utsträckning skapar de livserfarenhet som placerar sig antingen åt den ena eller andra hållet ... som ligger som grund för en stark eller svag känsla av sammanhang?” (Antonovsky, 1987, s. 58). Kroniska stressorer kan vara fenomen som personens sociala roll, grupptillhörighet och kultur samt historia. De kroniska stressorerna är allmänna och långvariga i individens liv och prövar var hen befinner sig på skalan för känsla av sammanhang. Det finns också stressorer som kan relateras till livshändelser. Det kan vara händelser som till exempel död, skilsmässa, arbetsplatsbyte, ny familjemedlem och pensionering. Det är individens känsla av sammanhang som påverkar hur de kroniska stressorerna och livshändelserna formar sig, huruvida de blir skadliga, neutrala eller hälsobringande.

Antonovsky (1987) ansåg att nyckeln till att hantera stressorer är att kunna integrera känsla av sammanhang med det egna livet samt att hitta mening i livet, hitta belöningar och utmaningar. Begreppet salutogenes är således mycket mera än att mäta känsla av sammanhang. Salutogenes fokuserar även på resurser, kompetens, förmåga, tillgångar på olika nivåer som individuell nivå och gruppnivå. Gruppnivån kan delas in i familjenivå och samhällelig nivå. Antonovsky nämner att den grundade teorins perspektiv och teknik kunde tillämpas i salutogen forskning, för att pröva den salutogena modellen (Antonovsky, 1987, s. 98). I följande kapitel belyser jag några tillskott till den salutogena modellen, som har en relevant koppling till avhandlingens datamaterial.

2.2 Tillskott till den salutogena modellen

Det av Europeiska kommissionen finansierade projektet The European Community Health Promotion Indicator Development (EUHPID) för att utveckla en hälsoutvecklingsmodell (Health Development Model) åskådliggör hur folkhälsa och hälsofrämjande är relaterade till varandra (se Figur 2, s. 15) (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). Hälsoutvecklingsmodellen beaktar determinanter som påverkar varandra på och mellan makro-, meso- och mikronivån. Dessa nivåer ingår även i Bronfenbrenners (1994) utvecklingsekologiska system.

Bauer m.fl.:s (2006) hälsoutvecklingsmodell innefattar dessutom fyra huvudindikatorer: demografi och socioekonomiska faktorer, hälsotillstånd, hälsfaktorer samt ett hälsosystem som inkluderar hälsofrämjande. Modellen bygger på en fysisk, en mental och en social samt en individuell hälsa, och visar hur hälsa utvecklas genom interaktion mellan individuella faktorer och miljöfaktorer. Modellen visar även att hälsoutveckling kan analyseras utifrån både ett patogent och ett salutogent perspektiv. Denna modell betonar behovet av att utveckla systematiska salutogena indikatorer för folkhälsan samt en förstärkning av det hälsofrämjande perspektivet i framtiden. Enligt Mittelmark, Bull och Bouwman (2017) är det en unik modell i och med att det salutogena och patogena synsättet kombineras. Modellens koppling till föreliggande studies datamaterial är att naturen kan finnas både på den salutogena sidan och även på den patogena sidan (se kapitel 5.2, s. 124).



Figur 2. Hälsoutvecklingsmodell (EUHPID Health Development Model) (Bauer, Davies, & Pelikan, 2006)

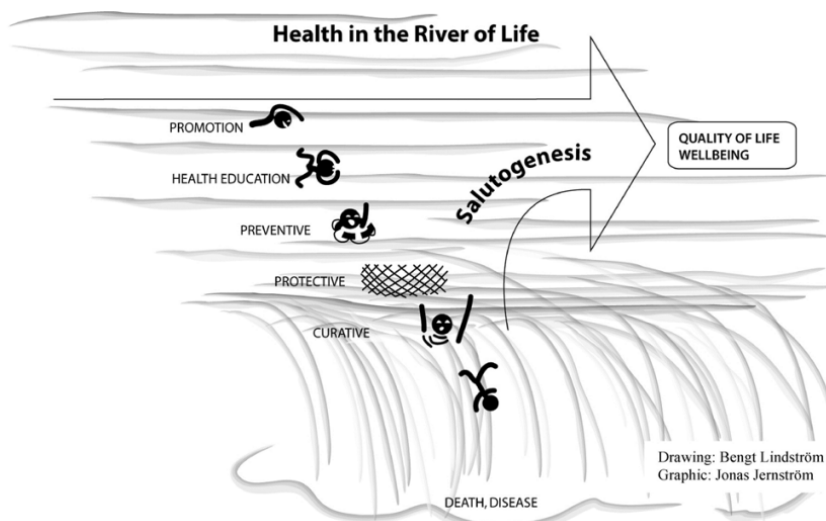
Ett annat tillskott till den salutogena modellen är en vidareutveckling av Antonovskys salutogena modell benämnd ”Hälsa i livets flod” (Eriksson & Lindström, 2008). Antonovsky förklarade livet med metaforen ”Hälsofloden” (The River of Health) (Antonovsky, 1987):

Vilka är de faktorer som förgiftar vissa delar av den flod som vi alla simmar i och renar andra, och som gör det möjligt för vissa att med lätthet navigera sig fram och tvingar in andra i forsar och strömvirvar? Och, oberoende av hurudan floden som vi befinner oss i är, vad är det som för en del befrämjar förmågan att simma bra och med glädje, och för andra gör det till en ständig kamp att ens hålla sig flytande? (Antonovsky, 1987, s. 172).

Livet är som floden, full av risker och resurser (Antonovsky, 1987). Det är inte tillräckligt att främja hälsa genom att undvika stress eller att bygga broar så att människor inte faller i floden, ansåg Antonovsky. Han ansåg att människan i stället borde lära sig att simma. Om man förflyttar sig från vattenfallet och simmar uppför floden, finns längst ner vid fallet botemedel eller behandling av sjukdomar, sedan kommer förebyggande av sjukdomar, därefter hälsouppllysning och högst upp hälsofrämjande insatser som att lära individen simma. Med denna hälsoflod förklarade Antonovsky betydelsen av att agera genom olika hälsoinsatser och betydelsen av när insatserna tar plats. I den salutogena

modellen är fokus på riktningen mot hälsa, då upplevd god hälsa är en determinant för livskvaliteten.

Eriksson och Lindström (2008) har utvecklat "Hälsofloden" till "Hälsa i livets flod" (Health in the River of Life) (se Figur 3, s. 16). Skillnaden på floderna är att "Hälsoflodens" fokus är mera på den skada som redan hänt, medan "Hälsa i livets flod" fokuserar mera på livet (Lindström & Eriksson, 2010). Vid födelsen faller människan ner i floden och flyter med strömmen i floden, för att med åren lära sig simma. En del personer är födda på det så kallade lugnvattnet, där det finns tid att lära sig simma. Andra kan vara födda nära vattenfallet, där de får kämpa för att överleva. Var personen kommer att hamna i floden under livet är baserat på individens inriktning och inläring genom egna livserfarenheter och det som hen erhållit genom erfarenheten. Människan har fått en förmåga att identifiera och använda resurserna för att förbättra sina möjligheter till en bättre hälsa och ett fullkomligare liv. Hälsoprocessen är en inlärningsprocess där individen reflekterar över vad det är som skapar hälsa, vilka alternativen är och vad det är som förbättrar livskvaliteten.



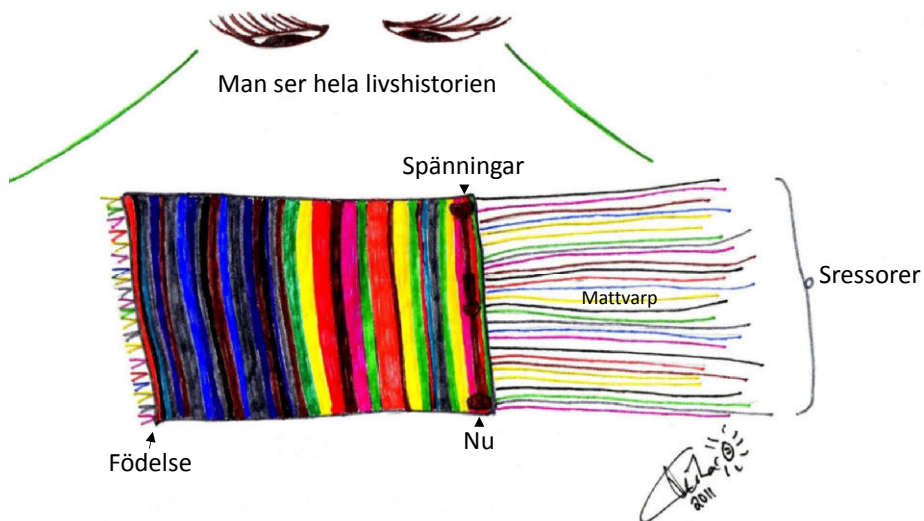
Figur 3. Hälsa i livets flod (Eriksson & Lindström, 2008, s. 195)

Den visuella metoden jag har använt tillsammans med djupintervjuerna vid insamlingen av datamaterialet (se s. 28) är ett annat potentiellt tillskott till den salutogena modellen. Jag kallar min visuella metod för "Livets Matta" som jag har förankrat i den salutogena modellen med hjälp av Erikssons och Lindströms "Hälsa i livets flod" (Eriksson & Lindström, 2008, s. 195). Bakgrunden till matt-metaforen är att jag i samband med specialiseringskursen Främjande av psykisk

hälsa vid Åbo Akademi 2010 läst Aaron Antonovskys bok *Hälsans mysterium* (1987), och av texten nedan fick jag en matta, en trasmatta, framför mina ögon:

... Individens »historia« ... den komplicerade väv som människors liv utgör. Men om inte annat så leder det till en djupare kunskap och förståelse ... (s. 30)
... en omgivning som ofrånkomligen är rik på stressorer ... (s. 35) ...
människans totala historia ... stressorer ... allestädes närvarande ... (s. 39) ...
de stimuli ... kommer att möta i framtiden ... när de kommer ... går att ordna
och förklara (s. 44).

Jag ska förklara hur jag tänker med "Livets Matta". Med en matta kan man symboliskt gestalta individens liv (se Figur 4, s. 17). Då människan föds börjar hen väva sin matta och gör det tills hen dör. Hur personen väver mattan och med vilka färger är unikt för varje enskild individ. Mattvarpen är stressorer i livet. En del trådar i varpen, som symboliserar olika stressorer runt omkring personen, är positiva (mera färggranna färger) och andra är negativa (mera dystra färger) (Birren, 2013). Spännjärnet som spänner ut mattan är spänningar i omgivningen i det läget hen befinner sig här och nu. Beroende på spänningen här och nu, och i vilken miljö samt hur hen mår blir en rand i mattan. Det kan beroende på hur länge hen befinner sig i den spänningen eller upplever att hen befinner sig i det tillståndet, bli en bredare eller en smal rand av en mörk eller en ljus färg. Man bör se hela människans matta för att få en djupare kunskap om och förståelse av individens livshistoria.



Figur 4. "Livets Matta" (Bodmans illustration)

I början av individens liv behöver hen hjälp med att väva sin matta. Föräldrarna väver några ränder, för att sedan ge över åt barnet. Vuxna bör förklara tillvarons villkor för barnen, så att de förstår vad de ska göra och vet varför då de själva börjar väva sin matta. Att väva mattan själv kan ibland vara ganska tungt, och då behövs stöd. Då mattvarpen trasslar till sig eller går av, behövs även lite hjälp. Vuxna eller andra barn kan stå och stampa och hoppa på någons matta. Föräldrar eller någon annan kanske piskar mattan i hopp om att saker och ting ska bli "fräschare". Mattan kan bli satt i en skrubben en tid, på grund av att personen själv vill det eller på grund av att någon annan hindrar personen från att väva sitt eget liv. Att redan från barn kunna väva sin egen unika matta med många färger, som individen själv är nöjd med, vore idealet.

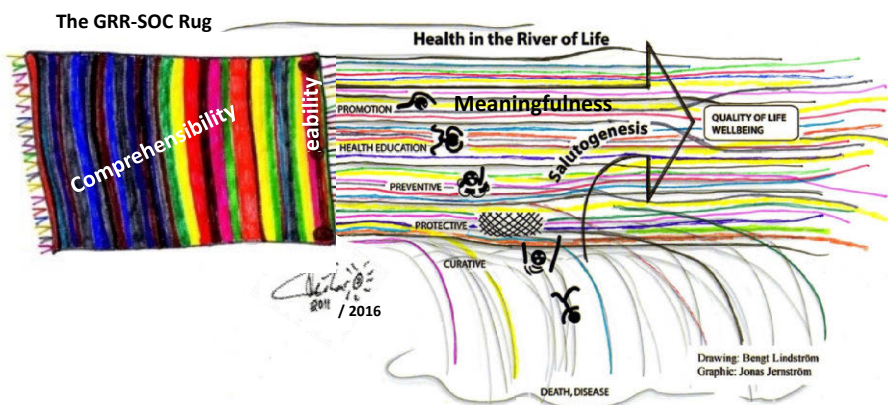
Med det ovanstående förankrar jag "Livets Matta" i Antonovskys salutogena modell (1987). De tre komponenter som ingår i begreppet känsla av sammanhang går att sätta in i mattan. Begriplighet: det går att ordna upp, reda ut mattvarpen, då trådarna går om varandra och personen förstår varför det gör så ibland, så att hen kan fortsätta att väva mattan. Med andra ord personen kan leva livet. Hanterbarhet: det finns en medvetenhet om att ibland kan en tråd i mattvarpen gå av eller så kan två trådar tvinnas sig. För att fortsätta väva reder individen ut trådarna eller knyter fast den tråd som gått av, dvs. att hen löser ett problem. Meningsfullhet: individen ser fram emot mattans design och är nöjd med hur mattan ser ut idag. Att trådarna i mattvarpen kan gå av är vanligt, men hen är medveten om att de går att knyta ihop igen. Det vill säga att hen har en medvetenhet om att livet har med- och motgångar, och att motgångar går att hantera.

För att förstå en människa bättre borde man se på helheten. Inte bara den egna personens livshistoria utan människans utveckling bör beaktas även utifrån hela det system där utvecklingen tar plats, som till exempel EUHPID:s hälsoutvecklingsmodell, visar Bauer m.fl. (2006) (se Figur 2, s. 15). Modellen har fyra huvudindikatorer: demografi och socioekonomiska faktorer, hälsotillstånd, hälsofaktorer och ett hälsosystem som inkluderar hälsofrämjande. Dessa erbjuder en mängd av möjligheter samt en källa till att utvecklas som individ på ett fysiskt, ett mentalt och ett socialt samt ett individuellt plan genom en interaktion mellan individen och samhället.

Detta system kan man sätta in i mattmetaforen så här: Stressorerna, mattvarpen, slingrar sig ut till de olika nivåerna, makronivå, mesonivå och mikronivå. Kombinationen av stressorer från de olika nivåerna och spänningarna i läget människan befinner sig här och nu resulterar i en rand eller ett mönster i mattan. Mikronivån är de individuella faktorerna som till exempel känslor,

copingstrategier och självförtroende (Bronfenbrenner, 1994). Mesonivån påverkar genom de omkringliggande sociala faktorerna, som till exempel familj samt hälso- och sjukvårdsservice. Följande nivå, makronivån, påverkar i sin tur genom till exempel strukturer i samhället, ekonomiska faktorer och socio-kulturella värderingar. En helhet uppstår, som integrerar makro-, meso- och mikronivåerna, där alla delar behövs för att individens unika matta ska bli till.

För att ytterligare förankra "Livets Matta" i den salutogena modellen har jag vävt in den med konceptet "Hälsa i livets flod" (se Figur 5, s. 19). Mattans GRR-delen, dvs. de generella motståndsresurserna (eng. GRR, Generalized Resistance Resources) och SOC-delen som är känsla av sammanhang (eng. SOC, Sence of Coherence), är den redan vävda delen i mattan. Individens tillvaro är full av olika slags stressorer, som hen dagligen utsätts för i någon form. Det här leder till ett spänningstillstånd. Dessa tillstånd hanterar individen på ett sätt eller annat, med resurser hen samlat i sin ryggsäck. Dessa resurser är GRR-delen. SOC-delen av mattan ger individen erfarenhet, vilket kan bidra till en starkare känsla av sammanhang. Då man kombinerar "Livets Matta" (The Rug of Life) med "Hälsa i livets flod" (Health in the River of Life) uppstår det en annan helhetsbild över individens resurser. Individen befinner sig i nuet (hanterbarhet) tillsammans med alla stressorer som finns omkring hen, samt med sina resurser och erfarenheter i bagaget (begriplighet). Beroende på spänningarna i nuet, miljön hen befinner sig i och hur hen mår, kommer personen att befinna sig på olika ställen i floden (meningsfullhet). Simmar hen rakt över? Behöver hen få en bättre simteknik? Är det en dag då personen behöver en livboj för att komma över? Är hen ensam och utan stöd?



Figur 5. ²Livets Matta invävd i Hälsa i livets flod, vilket förankrar mattan till den salutogena modellen (Bodmans illustration; Eriksson & Lindström, 2008)

²Comprehensibility är komponenten begriplighet, manageability är hanterbarhet och meaningfulness är meningsfullhetskomponenten.

Färgerna och mönstren i mattan gör erfarenheterna och resurserna i individens ryggsäck begripliga, vilket kan länkas med den kognitiva dimensionen som Antonovsky (1987) relaterar till begriplighetskomponenten i känsla av sammanhang. Vidare är beteendedimensionen designen i mattan, vilken ger medvetenhet om individens resurser och som gör dem hanterbara. Begripligheten och hanterbarheten resulterar i den tredje dimensionen, motivationsdimensionen, som kan göra att det känns meningsfullare att simma. Färgerna i mattan, eller de färger som personen använder i mattan, kan variera från dag till dag och från tillfälle till tillfälle. Detsamma gäller med mönster och valet av textur. Om en person målar sin matta idag och sedan målar en ny om kanske fem år, kommer mattorna att se olika ut. Det här för att personen har mera erfarenhet om fem år och kanske befinner sig i en annan situation osv.

”Livets Matta” har sitt ursprung från Antonovskys bok *Hälsans mysterium*, och för att förankra mattan i den salutogena modellen har jag vävt samman mattan med floden som Eriksson och Lindström (Eriksson & Lindström, 2008, s. 195) vidareutvecklat från Antonovskys flod. Jag har satt in de tre komponenterna i begreppet känsla av sammanhang i mattan, och visar vilken del av mattan som symboliserar de generella motståndsresurserna. Valet av Erikssons och Lindströms flod har jag tagit då den visuellt visar de olika ställen en individ kan hamna i floden beroende på vilka resurser hen har. Att väva in mattan i Hälsa i livets flod visar att individens hälsa är i rörelse. Var i floden hen hamnar avgörs av medvetenhet om det egna bagaget och hur omgivningens stressorer hanteras i spänningstillståndet här och nu.

Mattans unikheter är att varje person uttrycker känslor på olika sätt och alla har ett individuellt visuellt språk att uttrycka sitt emotionella jag med (Malchiodi, 1998). Malchiodi (1998) förklarar att en del människor förlitar sig starkt på linjer och former, medan andra tycker att färger är mera användbara. Även om färger kan uttrycka personers tankar, uppfattningar och fysiska förnimmelser, förknippas de för det mesta med känslor. Färgerna individen använder för att uttrycka sina känslor kan hjälpa personen att förstå hur färger reflekterar hans emotionella jag (Malchiodi, 1998). Förståelsen personen har utgör simkunskaperna, som Antonovsky (1987, s. 172) nämnde, dvs. var hen kommer att hamna i floden och hur hen kommer att flyta med strömmen, dvs. livserfarenhet. En förståelse eller medvetenhet om simkunskaperna kan ge förmågan att identifiera och använda de resurser hen har för att komma över floden den dagen eller veckan. Eller så kan hen konstatera att det behövs mera reflektioner över kunskap och medvetenhet för att kunna simma över floden för att hen ska uppleva livskvalitet. Att färglägga ”Livets Matta” kan bidra till denna reflektion av kunskap och kan ge en medvetenhet om resurser genom att

personen ser färger och mönster i mattan. I följande kapitel beskriver jag livskvalitet.

2.3 Livskvalitet

Aaron Antonovskys (1996) salutogena modell är en hälsofrämjande modell, där Antonovsky kopplade hälsofrämjande till Världshälsoorganisationens (WHO, 1946) definition av hälsa, genom att han (Antonovsky, 1987) framhöll att med en känsla av sammanhang upplever människan livskvalitet. Världshälsoorganisation definierade 1946 hälsa som ”ett komplett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast en avsaknad av sjukdomar och orkeslöshet”. För att uppnå hälsa presenterades på den internationella konferensen i Ottawa år 1986 definitionen på hälsofrämjande för att uppnå hälsa så här:

Hälsofrämjande är en process som möjliggör individen att öka kontrollen och att kunna förbättra sin hälsa. För att uppnå ett komplett tillstånd av fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande, behöver en individ eller grupp kunna identifiera och förverkliga strävanden att tillfredsställa behov, att göra ändring i eller anpassa sig till miljön. Hälsa ses därför som en resurs i det dagliga livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser, samt fysiska kapaciteter. Därav är hälsofrämjande inte bara hälsosektorns skyldighet, utan går utöver en hälsosam livsstil till välbefinnande. (The Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, 1986/2018).

I Erikssons och Lindströms (2007) översikt av sambandet mellan känsla av sammanhang och livskvalitet, konstaterar de att Ottawadeklarationens hälsofrämjande kärna som möjliggör för individen att leva ett gott liv, stämmer överens med Antonovskys begrepp känsla av sammanhang som möjliggör en upplevd livskvalitet. I sin salutogena tolkning av Ottawadeklarationen anser Eriksson och Lindström (2008) vidare att den salutogena modellen bidrar till att upprätthålla och utveckla hälsa och livskvalitet. Samtidigt anser de att den salutogena modellen kunde stödja Ottawadeklarationens filosofi och praktiska avsikt.

I Ottawadeklarationens hälsofrämjande dokument anges att man ska skapa stödjande miljöer för människan (WHO, 1986). Att uppnå hälsa är komplext, och samspelet mellan individen och hans miljö utgör en bas för den socioekologiska ansatsen till hälsan, dvs. betydelsen av samhällets relation till den omgivande miljön, med att ta hand om varandra, våra samhällen och naturmiljöer. Både arbetsmiljöer och boendemiljöer som upplevs som trygga, stimulerande, tillfredsställande och njutbara är hälsofrämjande, enligt Ottawadeklarationen

(WHO, 1986). Det betyder att miljöer eller landskap där individen tillbringar tid är betydande för deras mående.

I och med att salutogens är en hälsofrämjande modell som använder WHO:s hälso- och hälsofrämjande definition, använder jag här WHO:s definition på livskvalitet, som är individens uppfattning om sin livssituation i ett kulturellt sammanhang och med en värdegrund där hen bor i relation till sina mål, förväntningar, normer och delaktighet (WHOQOL Group, 1997). Livskvalitet innebär en subjektiv utvärdering som inkluderar både positiva och negativa dimensioner i kulturella, sociala och miljömässiga sammanhang. Dimensioner av hälsa och livskvalitet kompletterar och överlappar varandra. WHO:s (WHOQOL Group, 1997) definition tar också upp att livskvalitet är individens behov att tillfredsställa sin hälsa, utan att bli nekad möjligheten att uppnå glädje och självförverkligande, oavsett fysiskt hälsotillstånd eller sociala och ekonomiska förhållanden. God hälsa är en väsentlig resurs för social, ekonomisk och individuell utveckling samt är en viktig dimension för livskvalitet (WHO, Ottawadeklarationen, 1986).

WHO förklarar livskvalitet som ett brett och komplext begrepp genom att det innefattar en individs fysiska hälsa, psykologiska tillstånd, självständighetsnivå, sociala relationer, levnadsförhållanden och personliga tro (WHOQOL Group, 1997). Individens *fysiska hälsa* innefattar hur individen upplever sitt fysiska tillstånd med energinivå, utmattning, smärta och vila. Individens *psykologiska tillstånd* består av känslor, självkänsla, tankar och koncentration. *Självständighetsnivå* inrymmer i sin tur rörlighet, aktiviteter i det dagliga livet och arbetsmöjligheter. De *sociala relationerna* är personliga relationer och socialt stöd. *Miljön* eller individens levnadsförhållanden innefattar frihet, trygghet, hemmet, hälso- och socialvård, undervisning, möjligheter till rekreation och den fysiska miljön. Dessutom ingår den *personliga tron*, den religiösa tron och den andliga personliga tron.

I WHO:s (WHO, 1946) definition på livskvalitet poängteras vikten av att det i definitionen av hälsa ingår även fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom (Pol, Castrechini & Carrus, 2017). Pol m.fl. (2017) menar att livskvalitet kan förstås som en balans mellan det mänskliga, det sociala och miljön, dvs. att grundbehoven för överlevnad är att tillgodose en mänsklig och social balans vilket är betydelsefullt för individens välbefinnande. I Pol m.fl.:s (2017) studie angående livskvalitet och hållbarhet återges livskvalitet starkt länkat med gröna områden och återhämtande miljöer, samt även att livskvalitet är relaterad till bostadsmiljön. Livskvalitet kan uppnås om individen interagerar med sin miljö på ett respektfullt sätt, då miljön inte hotar och hindrar det som individen anser som livskvalitet och om den tillåter individen att

tillfredsställa sina behov, beskriver Tapia-Fonllem, Corral-Verdugo och Fraijo-Sing (2017) i sin studie.

För att skapa livskvalitet kan hälsofrämjande program innehålla olika former av naturbaserade metoder, som enligt Maller m.fl. (2009) kan vara landskapsterapi, trädgårdsterapi, vildmarksterapi, natur- eller djurterapi, terapeutiska trädgårdar eller helande trädgårdar. Det är metoder som kan bidra till livskvalitet, enligt dem.

Den salutogena modellen med fokus på friskfaktorer är en bakomliggande teori i föreliggande avhandling. I avhandlingen använder respondenterna faktorer i naturen som friskfaktorer, och dessa faktorer inverkar positivt på deras livskvalitet. I följande kapitel beskrivs forskningsmetoden. Där har jag valt grundad teori som metod för att få fram den subjektiva betydelsen av relationen människa och naturen ur respondenternas synvinkel. Jag beskriver även datainsamlingsmetoden jag valt att använda, dvs. djupintervjuer och färgläggning av "Livets Matta".

3. Forskningsmetoden

Jag har valt grundad teori som forskningsmetod, då målet med studien var att få fram subjektiva upplevelser av relationen mellan människan och naturen, och vad den relationen har för betydelse för individens livskvalitet. Det klassiska tillvägagångssättet vid insamling av data i grundad teori (Glaser, 2010) är att gestalta ett skeende utgående från ett material och försöka förstå hur människorna själva uppfattar sin verklighet. Som forskare går man in med så få förutfattade meningar som möjligt och låter respondenterna berätta det de vill berätta om sin verklighet. Min materialinsamling gjordes genom djupintervjuer, och som en förlängning av djupintervjun färglade respondenterna "Livets Matta". Användningen av ett integrerat tillvägagångssätt i insamlingen av data, som involverar både en tillämpning av visuell och på ord baserad metod erbjuder ett sätt att mångsidigt belysa respondenternas synvinkel (Guillemin, 2004). I detta kapitel beskriver jag metoden grundad teori och redogör för datainsamlingsmetoderna. Kapitlet avslutas med en beskrivning av hur jag använt mig av en visuell grundad teori med en salutogen ansats och hur landsbygdens natur kunde ses som en salutogen levnadsmiljö.

3.1 Grundad teori

Grundad teori är en forskningsprocess där man systematiskt och flexibelt samlar in data för att analysera sociala processer och aktiviteter (Glaser & Strauss, 1967/2008) med en intention att utveckla en teoretisk modell för att förstå och förklara det som studeras. I denna undersökning handlar det om relationen mellan människan och naturen och vad den relationen har för betydelse för individens livskvalitet.

Grundad teori är utvecklad av Barney G. Glaser och Anselm L. Strauss (1967/2008) och är en blandning av induktion och deduktion. Induktion är insamling av datamaterial utan en hypotes, medan deduktion utgår från hypoteser (Glaser, 2010). Längre fram i kapitlet förklarar jag närmare begreppen induktiv och deduktiv. I *Discovery of Grounded Theory* (1967/2008) beskriver Glaser och Strauss hur de utvecklade och tillämpade metoden i sin undersökning. Idén i grundad teori är att teorin som genereras ska växa fram ur data utan att påverkas av teoretiska förutsättningar samt att alla element i teorin bör vara grundade i data. Samtidigt ska den genererade teorin vara tillräcklig kraftig att förklara mänskligt beteende.

Jag beskriver Glasers (2010) modell i och med att Strauss och Glasers (Corbin & Strauss, 2008) modeller har glidit ifrån varandra i analysfaserna, och det är

Glaser's modell som jag utgår från i min studie, i sättet att arbeta och analysera. En central del i grundad teori är att huvudfrågan växer fram ur datamaterialet, och hur respondenterna hanterar och löser problemet står i centrum (Glaser, 2010). När man hittat problemet respondenterna står inför kommer problemet att bilda kärnkategorin. Respondenterna är vanligen en grupp människor, och intresset ligger i de problem som gruppen har och hur de hanterar och löser sina problem.

Teoretisk känslighet är en viktig beståndsdel i grundad teori och gäller forskarens förmåga att behandla data (Glaser, 1978). Den utvecklar teoretisk känslighet under forskningsprocessen genom att bli medveten om den innebörd som datamaterialet har, vilket sedan hjälper forskaren att fokusera på det väsentliga för att generera teorin. Den inre källan i teoretisk känslighet är en förståelse av de problem som styr beteendet hos respondenterna, medan den yttre källan är kunskapen om vad som är relevant i litteraturen, yrkeserfarenhet och personlig erfarenhet.

Grundad teori består av tre olika delar. Den *första delen* är en begreppsdel, kategoribegreppet (Glaser, 2010). Kategori är ett fenomen som har en bestämd betydelse, som till exempel möbler, kläder, arbetslöshet eller skola. Kategori-begreppet anger vilka kategorier som formar en människas verklighet, som den skapar utgående från erfarenhet och ursprung. Bland de kategorier man finner i datamaterialet finns det en kategori som står i centrum, som då bildar kärnkategorin. De övriga kategorierna i datamaterialet bildar underkategorier. Den *andra delen* som grundad teori består av är även den en begreppsdel, egenskapsbegrepp, som förklarar de egenskaper både kärnkategorin och underkategorierna har. Egenskaperna har olika dimensioner och placeras på en skala för att få en tydligare innebörd. Till exempel: en kategori har egenskapen röd (Hartman, 2001). För att ange egenskapens dimension specificerar man vilken nyans av röd kategorin har, det vill säga hur respondenterna upplever kategorin. Den *tredje delen* som grundad teori består av är hypoteser, som är den interna och externa relationen mellan kategorierna (Glaser, 2010). I den interna relationen finns det referenser som det går att relatera till hos kategorierna. Till exempel: det finns en begreppslik relation mellan bord och mat. I den externa relationen går det inte att relatera till något. Ett exempel: i ”rökning försämrar hälsan” finns det ingen begreppslik relation mellan rökning och hälsa, utan istället är det ett verklighetsfaktum att rökning försämrar hälsan (Hartman, 2001).

I grundad teori innebär den induktiva delen att samla in datamaterial utan att utgå från en hypotes (Glaser, 2010). Detta för att inleda forskningsprocessen med så få förutfattade meningar som möjligt och istället ta reda på hur människorna

själva beskriver sin verklighet. Idén med grundad teori är främst att teorin som genereras ska vara grundad i datamaterialet och att den samtidigt ska kunna förklara människans beteende.

I analysprocessen av det insamlade datamaterialet finns det tre faser. I den första fasen, kallad den *öppna fasen*, söker man kategorier, dvs. substantiva koder, tills kategorierna är mättade och man har hittat kärnkategorin. Kategorierna och deras egenskaper är substantiva koder. Därefter följer den *selektiva fasen*. I den fasen väljer man ut de kategorier som ska finnas med i teorin och bestämmer deras egenskaper i förhållande till kärnkategorin. Den tredje och sista fasen är den *teoretiska fasen*. Här bestäms med teoretiska koder relationer som finns mellan kategorierna man valt ut. Teoretiska koder som tillstånd, sammanhang, konsekvenser, samvariation, möjligheter och orsaker begreppsligörs utgående från de substantiva kodernas relationer till varandra. Då relationerna mellan kategorierna och till kärnkategorin är formulerade är teorin färdigt utvecklad.

Sammanfattningsvis kan man beskriva grundad teori som en samling kategorier med egenskaper, dvs. substantiva koder och kategoriernas relationer till kärnkategorin förklaras med teoretiska koder (Glaser, 2010; Glaser & Strauss, 1967/2008; Hartman, 2001). När detta är angett formuleras en teori om hur respondenterna löser kärnkategorin. Det kan handla om något som är föränderligt, som processer. Det kan även handla om en förändring över tid där man kan urskilja brytningspunkter och övergångar som kan vara kritiska ögonblick, till exempel psykologiska processer som utvecklas till att få eller återfå hälsa. Teorin som generas ur datamaterialet bör ha *passform*, dvs. validitet. Teorin bör vara *relevant*, vilket betyder att den beskriver det som teorin är tänkt att beskriva, som till exempel det som upplevs som det viktigaste för personerna i undersökningen. Teorin bör också kunna *fungera* i praktiken, dvs. förklara hur respondenterna hanterar sin huvudfråga. Relationen mellan data och teori bör vara så tydlig att andra kan förstå hur data blivit genererade till teori. Teorin ska förklara vad som hänt, göra förutsägelser om vad som kommer att hända och tolka vad som händer i den verklighet som teorin beskriver. Sedan bör teorin även kunna *modifieras* utgående ifrån nya data i och med att verkligheten förändras.

”Allt är data” enligt grundad teori (Glaser, 2010, s. 28). Men grundad teori är inte bevisande fakta utan det är upptäckten av det som finns och framträder i datamaterialet. Det är i den avslutande analysen som man bedömer om teorin har passform, fungerar, är relevant och kan modifieras. I det följande beskriver jag datainsamlingsmetoderna jag har valt att använda för att få så mycket information som möjligt, samt för att få en djupare kännedom om hur individer uppfattar sin situation.

3.2 Djupintervjuer

Kvalitativ forskning beskriver verkligheten med så kallade orddata med syftet att förstå data genom forskarens tolkning (Fejes & Thorberg, 2009). Kvalitativa data berättar en historia och tar med läsaren till den tid och det rum där historien utspelar sig (Patton, 2015). Att gå ut på fältet och ha en direkt kontakt med människorna ifråga och med deras egen levnadsmiljö, ger en närmare kontakt och förståelse för det som studeras, som hur olika fenomen fungerar (Patton, 2015). Detta s.k. grovarbete betyder att man som forskare är mera personligt engagerad och har alla sinnen öppna. Mot detta tillvägagångssätt förekommer kritik som att det är en för subjektiv metod (Patton, 2015). Men i och med att forskaren i sig är ett instrument i datasamlingsmetoden, för att komma närmare personerna och deras situation under studien, krävs det av forskaren att noggrant reflektera över, tackla och rapportera möjliga källor till jäv och misstag.

Insamling av datamaterial, som görs genom djupintervjuer, är ett tillvägagångssätt med syftet att få en djupare förståelse av människors subjektiva upplevelser, som exempelvis av livskvalitet (Patton, 2015). Djupintervjuer är även ett alternativ för att hitta det exceptionella, unika i människors sammanhang (Holme & Solvang, 1997), som i denna undersökning är relationen till naturen. Metoden ger information om sociala processer, uppfattningar och förhållningssätt. Insamling av datamaterial med djupintervjuer kan kopplas till livsberättelser, i och med att med livsberättelser tar fasta på människors liv som de själva minns det, för att skapa en förståelse av de fenomen man som forskare är intresserad av (Wigg, 2014). Livsberättelser är en passande metod när intresset ligger i människors erfarenhet ur ett längre perspektiv, som i föreliggande undersökning är individens eget förhållande till naturen under hela livsloppet.

Atkinson (2002) hävdar att människan tänker och talar i form av berättelser samt att berättelser ger mening åt livet. Han anser att berättelser förenar individen med hens rötter. En livsberättelse är en berättelse som en person väljer att berätta om det liv hen har levt, berättad så fullständigt och ärligt som möjligt, och som hen vill att andra ska ta del av (Atkinson, 2002). Resultatet av en livsberättelse är den narrativa essensen av vad som hänt i personens liv. Det kan täcka allt från födelsen till nutid, men också det som hände innan och som kan ske framöver. Livsberättelsen inkluderar händelser, erfarenheter och känslor över en livstid, anser Atkinson (2002). Av livsberättelser kan man se hur en person upplever och förstår livet över tid. Det möjliggör att se och identifiera kedjor och kopplingar som förenar en del av en persons liv till en annan del, som från barndom till mogen ålder.

3.3 Visuell metod

Enligt Guillemin (2004) lämpar sig den visuella metoden bäst som ett komplement till intervjuer. Det visuella tillägget ger en ytterligare dimension till intervjuer och observationer (Fors & Bäckström, 2015). Visuella tillägg kan vara bilder, teckningar, fotografier och filmer (Rose, 2016), det vill säga allt det människan ser med ögat. Att till exempel använda teckningar, som en förlängning på djupintervjun, erbjuder en rik och insiktsskapande forskningsmetod för att undersöka hur människor förstår sin värld (Guillemin, 2004). Guillemin (2004) nämner att det finns en uppfattning att teckningar är mest ändamålsenliga och passande för dem som inte till fullo kan artikulera sina tankar och känslor genom att tala eller skriva. Det är osannolikt att någon kan teckna samma sak efter ett år, en månad eller ens en vecka, vilket betyder att teckningar är illustratörens historia, nutid och möjligen även framtid, anser Guillemin (2004). Illustratören kan förstå sitt tillstånd på den bestämda tid och plats då teckningen görs, och med hjälp av teckningar kan man som forskare förstå hur illustratören ser sin värld. Visuella metoder kan ge upphov till nya tankar och även bidra till ett samtal, som annars eventuellt inte skulle ha löpt fritt i tal eller i skrift (Fors & Bäckström, 2015). Genom den visuella metoden kan man få en avslappnad situation genom att respondenterna ritar och berättar samtidigt, vilket ger en komplex kunskap om ämnet i fråga (Fors & Bäckström, 2015). I denna avhandling är ämnet relationen mellan människan och naturen.

”Livets Matta”, som respondenterna färglagt efter sin berättelse om sin relation till naturen, är en förlängning på djupintervjun och kan fungera som ett komplement. ”Livets Matta” kan ge en djupare bild av hur respondenterna förstår sin livshistoria. Vid analys av teckningar ser man på hur bilden produceras, bilden i sig och platsen där den ses av olika människor (Guillemin, 2004).

Att använda visuella metoder tillsammans med grundad teori är inte vanligt förekommande. Det finns några forskare som använt sig av kombinationen. Jag nämner dessa i nästa avsnitt.

3.4 Visuell grundad teori

Grundad teori förknippas vanligen inte med visuella metoder. Charles S. Suchar (1997) nämner att han i sin studie om att integrera visuell framställning i sociologiska analyser konstaterade att en kombination av filmscenarion och analysproceduren i grundad teorin hjälpte honom att se och analysera mönster i fotografiska data. Han har identifierat kategorier i fotografierna enligt Corbins och Strauss (2008) öppna kodning. Kombinationen erbjuder ett medel att organisera och översätta den rika och komplexa blandningen av data (Suchar, 1997). Enligt Krzysztof Tomasz Konecki (2011) öppnar visuella data nya möjligheter att utveckla grundad teori. Med en visuell teoriutveckling kunde man underlätta visualiseringen av sociala problem och egen identitet. I grundad teori används sällan visuellt datamaterial för att skapa generaliseringar, något som Konecki (2011) vill åtgärda genom att visa fördelarna med att kombinera metoden grundad teori med analys av visuella data. Visuell grundad teori använder visuella data för att konstruera kategorier. Konecki (2011) anser att Suchars (1997) studie med grundad visuell forskning i filmscenarion, utmärker sig bland de exempel det finns angående kombinationen av grundad teori och visuell forskningsmetod. Konecki (2011) anser att visuell grundad teori som metod förtjänar att växa och utvecklas, i och med det ökade utbudet av visuella inslag och processer i vardagen.

Konecki (2011) listade fem olika kombinationer i användningen av visuellt material tillsammans med grundad teori. Den *första* är att analysera visuella data som ett bidragande material. Den *andra* kombinationen är att använda visuella data som huvudkälla i det empiriska materialet. I den *tredje* kombinationen används enbart visuellt material, medan det i den *fjärde* kombinationen används visuellt material som bidragande källa eller som huvudkälla, men endast i analysen av de visuella dimensionerna av handlingar och interaktioner. I den *femte* och sista kombinationen används visuellt material för att spåra visuella handlingar och interaktioner.

Mey och Dietrich (2016) nämner också kombinationen av grundad teori och visuella data, och hänvisar till Glasers motto "allt är data" i sin artikel om utformningen av en visuell grundad teori-metod. De konstaterar att visuella data, som bilder eller fotografier och filmer eller videor, har ökat inom forskningen inom socialvetenskaper. Mindre frekventa är dock teckningar. Mey och Dietrich (2016) anser att förhållandet mellan bild och text bör klargöras, det vill säga att under analysen kan det bli klart att textkategorier och bildkategorier är sammanlänkade. I ett sådant scenario kan bilden representera det som hittas i texten. Motsägande förhållanden kan också vara möjliga. Det kan vara uppenbart att bilderna producerar ett innehåll som påvisas i texten som meddelanden,

intensifiering, betoning osv. I ett sådant scenario fångar texten en mera komplex och en mera särskild semantik än bilden på grund av dess kommunikativa koncentration. Mey och Dietrich (2016) anser att de med sin artikel erbjuder en ram för implementeringen av en visuell grundad teori-metod som är baserad på en kritisk reflektion av befintliga och etablerade tillvägagångssätt för att analysera bilder i kvalitativ social forskning.

Chandrasegaran, Badam, Kisselburgh, Ramani och Elmqvist (2017) drar, utifrån sin undersökning om användningen av visuell analysmetod som stöd till grundad teori, slutsatsen att en integration av visuell analys med grundad teori håller måttet för kvalitativ dataanalys. Deras studie gick ut på att presentera ett argument för att använda visuella analysverktyg för att stödja grundad teori-metoder i kvalitativ dataanalys. I analysen av datamaterialet i föreliggande avhandling har jag använt mig av en visuell grundad teori med en salutogen ansats, vilket jag beskriver härnäst.

3.5 Visuell grundad teori med en salutogen ansats

Med Glasers (2010) motto att ”allt är data” blir metoden i denna avhandling en visuell grundad teori med en salutogen ansats för att generera en teori ur datamaterialet. Den salutogena ansatsen är det subjektiva välbefinnandet med friskfaktorer. Datamaterialet med djupintervjuer har analyserats ur ett salutogent perspektiv. ”Livets Matta”, som respondenterna har färglagt som en förlängning på livsberättelserna, är ett bidragande material i studien (Konecki, 2011).

Ett helt blankt papper har man inte som forskare då man studerar det ämne man är intresserad av att få mera kunskap om. Grundad teori poängterar att man ska börja forskningsprocessen med så få förutfattade meningar som möjligt (Glaser, 2010). Corbin och Strauss (2008) räknar upp tre källor som ger upphov till ett forskningsproblem. Det *första* är att problemet kan vara tilldelat, att forskaren tar en del av ett redan befintligt projekt. Det *andra* är att forskaren konstaterar utifrån facklitteraturen att det behövs mera forskning i ämnet eller att det finns en lucka i litteraturen. Den *tredje* källan är att intresset har väckts av professionell eller av personlig erfarenhet. I föreliggande avhandling kan jag hänvisa till både den andra och den tredje källan. Jag har en längre tid följt med människors förhållande till naturen, genom mina yrkesverksamma år som florist och vildmarksguide, samt mamma, och genom artiklar i olika tidningar. I mitt inträde till den akademiska världen konstaterade jag att det finns ett blankt blad angående vad relationen mellan människan och naturen är, vilken är huvudfrågan i den relationen?

I studien har jag ur berättelserna identifierat kategorier och hittat kärnkategorin enligt Glasers (2010) tre analysfaser (se s. 26). Respondenternas mattor som kompletterande tillägg till berättelserna beskrivs närmare i kapitlet där dechiffringen av "Livets Matta" tas upp (se kapitel 4.8, s. 109). Suchar (1997) analyserade skillnaden mellan fotografierna och den tillhörande förklaringen, där han fann likheter och skillnader. I min undersökning fanns även likheter och skillnader, dvs. ett sammanlänkande eller motsägelsefullt förhållande. Mey och Dietrich (2016) nämner att texten och bilden är sammanlänkade eller att där finns ett motsägelsefullt förhållande mellan text och bild.

Att kombinera analys av känsla av sammanhang, som ingår i den salutogena modellen, med grundad teori förekommer. I Maass, Lindströms och Lillefjells (2017) studie var målet att utveckla en empirisk grundad kunskap hur känsla av sammanhang kan förstärkas genom resurser i bostadsområden. De anser att studiens resultat ger ett värdefullt bidrag i utvecklingen av salutogenes som en fördelaktig teori i hälsofrämjande forskning och praxis. Min intention att använda grundad teori som metod med en salutogen ansats är att genom kärnkategorin i relationen mellan människa och natur generera en teori som kan bidra till kunskap om hur individers livskvalitet kan främjas.

3.6 Landsbygdens natur som en salutogen levnadsmiljö

Under den tid jag har arbetat med naturen och människor har jag konstaterat att en kontakt med naturen på olika sätt är hälsofrämjande för individen. Även under mina studier har detta förstärkts med den forskning som jag stött på. Jag läste en artikel (hösten 2016) som ingick i en större handbok i salutogenes, där von Lindern m.fl. (2017) nämner naturen som ett återhämtande element och den salutogena teorin i samma artikel. De förklarar att stärkande miljöer och den salutogena modellen har gemensamma rötter i stresstudier och att de har växt fram samt tagit form under ungefär samma tidsperiod på 1970-talet. Trots deras likheter i fråga om perspektiv och ursprung har de båda områdena utvecklats till stor del parallellt utan utbyte, konstaterade de. von Lindern m.fl. (2017) anser att stärkande miljöer och den salutogena modellen kompletterar varandra, både teoretiskt och praktiskt.

von Lindern m.fl. (2017) reflekterar även över hur forskning om stärkande miljöer kan förstärka salutogena studier, genom att uppmärksamma de förbruknings- och återhämtningsresurser som behövs för att upprätthålla och främja hälsa och välbefinnande i sociofysiska miljöer. Med sociofysisk miljö menar jag här hur människan påverkas av den byggda eller den naturliga miljön

och den fysiska miljön, samt människans upplevelser av miljön. von Lindern m.fl. (2017) reflekterar även över hur salutogen forskning kan förstärka miljöforskning och talar således för ett mera systematiskt, ömsesidigt utbyte mellan dessa två områden: den salutogena forskningen och den stärkande miljöforskningen. Detta på grund av den skadliga konsekvensen av de stressande tillstånd som påträffas i urbana miljöer, där så många människor spenderar sin tid (von Lindern m.fl., 2017). De är också bekymrade över förlusten av naturmiljöers stödjande återhämtning som den pågående urbaniseringen medför.

Antonovsky (1987) konstaterade att en persons stressorer och resurser förändras med tiden, till exempel under övergångsfaser, som när man lämnar föräldrahemmet eller blir förälder. Då kan stressorer som en person stöter på bli mera intensiva (von Lindern m.fl. 2017). Det kan leda till att nya stressorer uppkommer. Resurser som tidigare varit tillgängliga behöver inte längre finnas tillhands, men andra resurser kan bli tillgängliga. En viktig fråga är enligt von Lindern m.fl. (2017) om miljöförhållanden och sambandet mellan person och miljö kan konstrueras som generella motståndsresurser (GMR). von Lindern m.fl. (2017) nämner att hemmet kan förekomma i återhämtande upplevelser och i en stark känsla av sammanhang, som en känsla av säkerhet, kontroll och som ett skydd mot yttre världen. En annan sociofysisk miljö, som till exempel arbetsplats eller skola, kan hjälpa människor bevara sin känsla av sammanhang. Att ge möjlighet åt människor att utnyttja miljöer för återhämtning passar ihop med den salutogena modellen genom att upprätthålla generella motståndsresurser (GMR), vilket möjliggör en stark och stabil känsla av sammanhang. De stärkande miljöerna och den salutogena modellen tillsammans kan understödja arbetet med att stärka människors känsla av sammanhang och deras hälsa, anser von Lindern m.fl. (2017). De stärkande miljöerna och det salutogena området delar således några grundläggande idéer och mål och de kompletterar varandra i viktiga aspekter, både teoretiskt och praktiskt. von Lindern m.fl. (2017) ser en större fördel än konflikt med integreringen av dessa två områden i individuell, folkhälsomässig och samhälllig hållbarhet.

Trots att den allmänna känslan är att naturen är bra för människors hälsa, är naturen inte allmänt använd i hälsofrämjande syfte av offentliga myndigheter (Nilsson, Sangster & Konijnendijk, 2011). Den positiva, eller salutogena, effekten av förhållandet mellan natur och hälsa är till stor del utforskad på grund av att fokus mest varit på de negativa effekter som miljön har på hälsan. Mitt val att analysera datamaterialet från ett salutogent perspektiv grundar sig i att jag anser att det kunde vara ett tillskott i ett hälsofrämjande syfte. Jag upplever att det behövs mera forskning där man undersöker landsbygdens natur som en

salutogen miljö. Vidare anser jag att fokus på små guldkorn i det dagliga livet kan främja välbefinnandet, trots att sjukdom inte är frånvarande.

I följande kapitel beskriver jag hur dessa små guldkorn tar form i respondenternas vardag med att beskriva hur datamaterialet har samlats in, analysprocessens tre faser och hur kärnkategorin, ett behov av naturen för att må bra, har växt fram ur datamaterialet. I kapitlet beskrivs även underkategoriernas relation till kärnkategorin, samt hur de två copingstrategierna urskiljs ur datamaterialet, med tre berättelser. Därefter behandlar jag rörelsen till att må bra i respondenternas berättelser samt deras känsla av sammanhang och hur detta uttrycks i livskvalitet i olika miljöer. Avslutningsvis klargör jag skillnaderna i de två copingstrategierna och hur man kan dechiffrera "Livets Matta", som blev ett illustrativt komplement till berättelserna.

4. Analys av respondenternas berättelser och ”Livets Matta”

Under insamlingen av datamaterialet upptäckte jag ett samband mellan respondenternas berättelser. Där fanns ett behov av naturen och även en rörelse mot att må bra. Respondenterna hade gjort eller gjorde val i en strävan att må bättre. Deras val bildar två copingstrategier om hur de handskas med stressorer i sin omgivning för att uppnå bättre mående. Copingstrategierna är ett behov av stillhet med ”Tillbaka till naturen” och rofylldhet med ”Rötterna i myllan”. Dessa formar en teoretisk modell (se Figur 1, s. 3).

I det här kapitlet beskriver jag hur respondenterna i avhandlingen blivit utvalda och hur huvudfrågan växt fram ur datamaterialet. Det är centralt i grundad teori att förstå hur människorna hanterar och löser problemet som står i deras centrum och problemet de står inför bildar kärnkategorin i analysen. (Glaser, 2010). Jag beskriver hur kärnkategorin och underkategoriernas tagit form, samt deras egenskaper och relationer till varandra, för att sedan alltså beskriva hur dessa tar sig uttryck i de två copingstrategier som respondenterna använder för att lösa deras problem.

I studien insamlades datamaterial tills informationen var mättad och inte gav ny kunskap (Glaser, 2010). Respondenterna i studien är personer som blivit kontaktade utifrån ett teoretiskt urval (Glaser & Strauss, 1967/2008), och personerna har haft en vilja att berätta om sin relation till naturen. Material har insamlats tills dess att kategorierna blivit teoretiskt mättade och studien har fått den bredd som är nödvändig för att kunna generera en teori. Det här har bedömts med en teoretisk känslighet (se kapitel 3, s. 24).

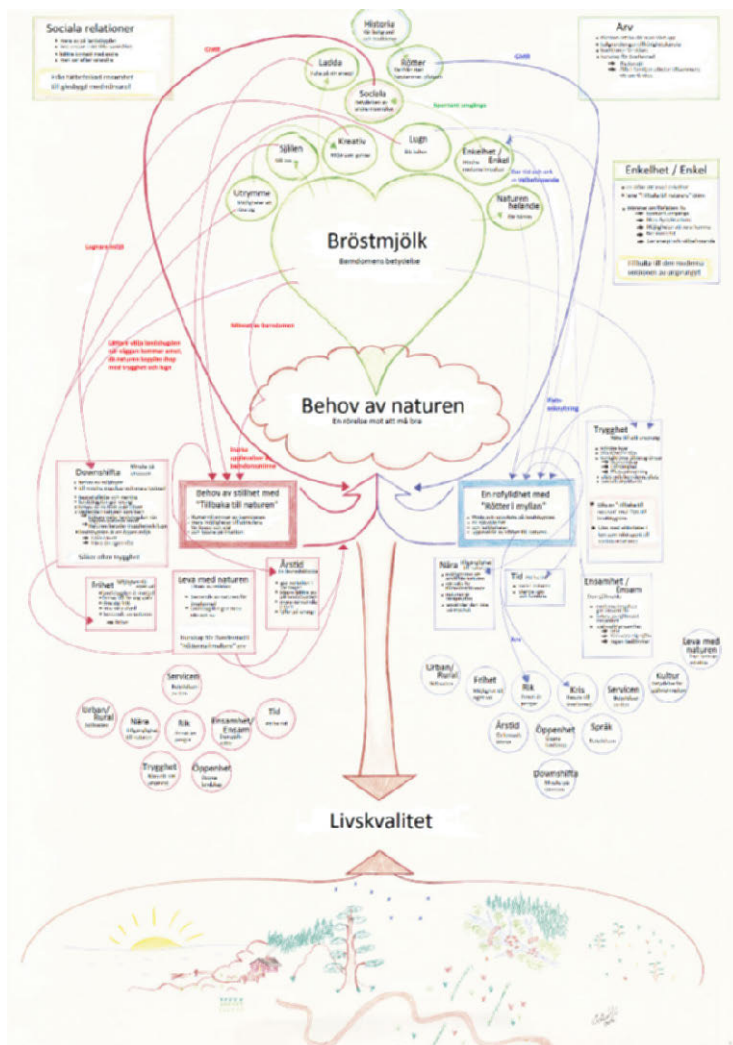
Vid ett antal offentliga tillfällen, som föreningars årsmöten, och i några tidningsnotiser bl.a. i tidskriften Martha, har jag presenterat mitt forskningsprojekt. Efter att respondenterna tagit del av vad jag är intresserad av: hurdan är relationen mellan människan och naturen eller naturens betydelse för människan, har de tagit kontakt och anmält sitt intresse att delta i undersökningen. Datainsamlingen har gjorts genom djupintervjuer och med att färglägga ”Livets Matta”. Vid intervjutillfället användes en intervjuguide, mera tänkt som ett stöd under själva intervjutillfället, även om det i grundad teori vanligen inte används intervjuguides. Det visade sig att guiden inte behövdes under själva intervjutillfället i och med att respondenterna var engagerade i frågan om vad naturen har för betydelse för dem. Respondenternas engagemang gjorde att deras berättelser flöt på av sig själva från en timme till två timmar och blev mera en form av livsberättelser.

Efterhand som respondenterna tog kontakt, under tidsperioden augusti 2014 till juni 2015, gjordes intervjuerna. Dessa analyserades mellan intervjutillfällena utgående från anteckningar som jag gjort under intervjutillfället samt genom att lyssna på intervjuerna. Intervjuerna bandades, ifall respondenten tillät det. Bandning är något som inte görs i traditionell grundad teori (Glaser, 2010). Men valet att använda bandspelare gjordes för att jag skulle kunna koncentrera mig på tillfället samt för att kunna gå tillbaka och lyssna på intervjun för att inte missa något viktigt i berättelserna. Till en början hade de tolv första berättelserna samma uttryck, dvs. respondenternas huvudfråga var ett behov av naturen. Det här behovet gick genom alla berättelser, vilket resulterade i att detta behov blev kärnkategorin i datamaterialet. Efter intervju nummer tolv identifierade jag en rörelse bland respondenterna. De hade en strävan till att må bra som tog sig uttryck i två olika copingstrategier för att nå detta mål, att må bra. Därefter samlades ytterligare material in av fyra personer för att fylla ut upptäckten samt bekräfta dessa copingstrategier, tills en teoretisk mättnad uppstod. Totalt blev det sexton intervjuer med personer som befann sig i åldern mellan 25 år och 76 år vid intervjutillfället. Nio är kvinnor och sju är män från stadsnära landsbygd, kärnlandsbygd och glesbygd (se s. 7) i Österbotten och Nyland, med en utbildningsgrad från grundskola till universitetsnivå. Två har finska som modersmål och de övriga har svenska.

Vid mötet med respondenten var målet att skapa ett förtroende så att respondenten skulle känna sig välkommen. Platsen för intervjun fick respondenten själv välja. Detta för att det skulle bli en så avslappnad och bekväm situation för respondenten som möjligt, samt för att jag skulle påverka så lite som möjligt. Alla intervjuer, förutom fyra, har gjorts hemma hos respondenterna. Tre har blivit intervjuade där de arbetar och en i mitt arbetsrum vid Åbo Akademi. Jag informerade respondenten om målet med intervjun, samt att svaren är konfidentiella och att det bara är jag som lyssnar på bandet. När respondenten ansett att hen berättat klart, gav jag hen ett vitt papper med en stomme av en matta och tolv färgpennor, för att färglägga "Livets Matta" i en form av en så kallad livslinje av sitt liv. Färgläggningen av mattan blev som en repetition av det de berättat i intervjun, men i en visuell form. Respondenterna kunde fritt välja vilken färg de använde samt hurdant mönster de använde i sin matta. Samtidigt som respondenterna färglade mattan berättade de om olika händelserna i livet och betydelsen av färgvalet.

Glaser och Strauss (1967/2008) anser att basen i teoretiskt urval är vilka grupper av människor man vänder sig till för att samla in mera material. I min undersökning valde jag att höra de som är villiga att berätta om sin relation till naturen. I början var det en grupp av människor, för att sedan bli två olika

grupper beroende på hur de hanterar kärnkategorin. Men som Glaser och Strauss (1967/2008) nämner, kan fortsatt forskning göra en mångsidigare jämförelse mellan grupper, för att verifiera eller kullkasta den genererade teorin som uppkommit.



Figur 6. ³ Den komplexa rörelsen mot att må bra (Bodmans illustration)

³ Bilden i Figur 6 visar den komplexa rörelsen i datamaterialet om hur respondenterna löser problemet Ett behov av naturen. Respondenterna rör sig mot att må bra från underkategorin Bröstmjolk, med copingstrategierna ”Tillbaka till naturen” och ”Rötterna i myllan”. Rörelsen mot att må bra stärker respondenternas känsla av sammanhang med de generella motståndsresurserna som *sociala relationer* och *arv*, vilket resulterar i en upplevd livskvalitet, som upplevs på olika platser i naturen. En förstorad figur finns med som bilaga i avhandlingen, Appendix 4.

4.1 Den öppna fasen

I den *öppna fasen* av analysprocessen söker man kategorier, dvs. substantiva koder (se s. 26), tills de är mättade och man har hittat kärnkategorin (Glaser, 2010). Kategorierna och deras egenskaper är de substantiva koderna, som förklarar det man studerar samt med vilka man bygger upp teorin. I teorin beskrivs hur kategorierna är relaterade med varandra.

I avhandlingens datamaterial hittade jag tjugosju olika kategorier (se Tabell 1, s. 37). Dessa tjugosju kategorier formar respondenternas berättelser. Kategorin Ett behov, vilket betyder att respondenternas behov av naturen för att må bra står i centrum i berättelserna och därav bildar kärnkategorin i datamaterialet. De övriga tjugosex kategorierna bildar underkategorier och har en relation till kärnkategorin.

Tabell 1. Förteckningen över de tjugosju olika kategorier som hittats i datamaterialet med en beskrivning vad de innebär

Kategori	Beskrivning
Ett behov	Har ett behov av naturen
Downshifta	Ett behov av att minska på stressen
Urban/Rural	Skillnaden mellan urbana och rurala miljöer
Sociala	Sociala relationer med betydelsen av andra människor
Frihet	Att ha möjlighet till egna val
Bröstmjök	Barndomens betydelse i vuxen ålder
Närhet	Tillgänglighet till naturmiljön
Lugn	Ett behov att kunna ta det lugnt
Rötter	Betydelsen av varifrån man kommer/härstammar
Trygghet	Att ha nära till sitt ursprung
Ladda	Möjlighet att fylla på sin energi
Rikedom	Rik på annat än pengar
Årstid	Använda årstid som en levnadsklocka
Service	Vad den har för betydelse
Ensamhet/Ensam	Den självvalda ensamheten
Kultur	Kulturens betydelse för självkännetdomen
Kreativ	En miljö som gynnar kreativiteten
Leva med naturen	Att leva med naturen i en form av relation
Enkelhet/Enkel	Mindre moderna impulser
Tid	Att ha tid
Öppenhet	Öppna landskap
Naturen helande	Naturen helande för hälsan
Själen	Att må bra
Historia	Respondenternas bakgrund
Språk	Språkets betydelse
Utrymme	Att ha möjlighet att röra sig
Kris	En resurs för att överleva

4.2 Den selektiva fasen

I analysprocessens *selektiva fas* väljer man ut de underkategorier som ska finnas med i teorin och bestämmer deras egenskaper relaterat till kärnkategorin (Glaser, 2010). De resterande kategorierna finns med som en komplettering av teorin.

Ur respondenternas berättelser har jag plockat citat under respektive underkategori för att sedan sortera underkategorierna enligt hur ofta de återkommer i datamaterialet (se Tabell 2, s. 39). Underkategorin högst upp i tabellen förekom oftast i datamaterialet, och underkategorin längst ner förekom minst av de tjugosex underkategorierna. I frekvenstabellen har jag även satt in underkategoriernas egenskaper i form av subjektiva och objektiva dimensioner, enligt en teoretisk känslighet (se kapitel 3.1, s. 25). Den subjektiva dimensionen betyder den subjektiva innebörden av kategorin med en individuell, emotionell nyans eller djup enligt hur respondenterna uttryckt kategorin i sina berättelser, vilket kan exemplifieras av följande citat: *Mera hjärta med sina grannar vad som händer i deras liv*. Den objektiva dimensionen är fakta eller ett konstaterande av kategorins egenskap, som följande citat visar: *Går sällan in till grannarna nu för tiden*. Mellan dessa två poler finns nyanser av subjektiva och objektiva dimensioner enligt hur respondenterna upplever kategorin.

Vid analysen av de utvalda citaten framkom sex olika dimensioner, varav tre på den subjektiva dimensionen och tre på den objektiva. I Tabell 2 (se s. 39) finns längst till vänster den subjektiva dimensionen av egenskapen med grön färg. Följande steg mot höger har en ljusare grön färg, vilket betyder att kategorins egenskap har en lite mera objektiv dimension än den längst till vänster med en mörkare grön färg. Ytterligare ett steg mot höger finns en ljusare grön nyans, vilket betyder att den har ett större inslag av en objektiv dimension. Följande steg från vänster har en ljusröd färg, som betyder att egenskapen är mera objektiv än subjektiv, och ju mörkare röd färg desto mera objektiv dimension har egenskapen.

De kategorier som jag valde ut för att generera teorin baserar sig på förekomsten av den subjektiva dimensionen av egenskapen, och vidare att kategorierna har en relation till kärnkategorin, Ett behov av naturen. Av de tjugosex underkategorierna bildar femton de underkategorier som har egenskaper och relationer till kärnkategorin. Dessa är Downshifta, Frihet, Bröstmjölk, Närhet, Lugn, Trygghet, Årstid, Ensamhet/Ensam, Kreativ, Leva med naturen, Enkelhet/Enkel, Tid, Naturen helande, Själens och Utrymme. (Framöver i texten kommer kärnkategorin och underkategorierna att vara markerade med stor bokstav.) De övriga elva underkategorierna finns med i utformningen av teorin som komplement, vilka i sin tur är Urban/Rural, Sociala, Rötter, Ladda, Rikedom, Service, Kultur, Öppenhet, Historia, Språk och Kris. I analysen av

dimensionerna framkom att underkategorin Downshifta har, förutom att vara den mest frekventa av underkategorierna i datamaterialet efter behovet av naturen, även en egenskapsdimension som visar att sju är på den subjektiva sidan och nio på den objektiva sidan. Underkategorin Downshifta spelar en betydande roll för kärnkategorin behovet av naturen.

Tabell 2. Frekvenstabell på förekomsten av kategorierna i datamaterialet. Med kategoriernas subjektiva och objektiva dimensioner av egenskaper. Av de tjugosex underkategorierna är femton utvalda som har den mest frekventa subjektiva relationen till kärnkategorin, och dessa femton är svärtade i tabellen. Siffrorna i tabellen är antalet utplockade citat som representerar underkategorierna, och hur de fördelar sig på de sex olika dimensionerna.

Underkategorier	Den subjektiva dimensionen på egenskapen			Den objektiva dimensionen på egenskapen		
	5	2	3	1	1	2
Downshifta	5	2			9	
Urban/Rural	2	3	3	1	1	2
Sociala	8	1			1	2
Frihet	8	3			1	
Bröstmjök	11					
Närhet	5	2			1	2
Lugn	5	5				
Rötter	1	1	2		3	1
Trygghet	1	1	1	1	1	1
Ladda	1	1			1	3
Rikedom	2	1			1	1
Årstid	1	2			1	1
Service	2	2			1	
Ensamhet/Ensam	1	2			1	
Kultur	1	2			1	
Kreativ		4				
Leva med naturen	2	1			1	
Enkelhet/Enkel	1	2				
Tid		2			1	
Öppenhet		1			1	1
Naturen helande	2	1				
Själen	1	2				
Historia					2	
Språk		1			1	
Utrymme	1	1				
Kris		1				

4.3 Den teoretiska fasen

Den sista fasen i analysprocessen är den *teoretiska fasen* (Glaser, 2010). Här bestäms hurdana relationer det är mellan underkategorierna som jag har valt ut. Med hjälp av de teoretiska koderna sammanhang, möjligheter, konsekvenser och samvariation kan man begreppsliggöra de underförstådda substantiva kodernas relationer till varandra, det vill säga underkategoriernas egenskapers interna relation till varandra och till kärnkategorin (se Figur 6, s. 36). I den öppna fasen nämnde jag att teorin beskrivs med de substantiva koderna, medan de teoretiska koderna utgör relationen mellan dem (Glaser, 2010).

Ett behov, som är kärnkategorin, har växt fram ur datamaterialet och det finns en rörelse i respondenternas beteende, där de med hjälp av naturen rör sig mot att må bra. Underkategorin Bröstmjölks relation till kärnkategorin är ett *sammanhang* och utgör en grundstruktur med barndomens betydelse för behovet av naturen för att må bra. Alla de sexton respondenterna fått naturen med bröstmjölken, det vill säga att de som barn har tillbringat tid i någon form av natur, där de blivit vägleda av äldre generationer. De har bott på landsbygden, tillbringat tid på föräldrarnas sommarstuga eller varit på landsbygden hos mor- eller farföräldrar. Gemensamt har de också att de senare sökt sig till naturen för att ladda sina batterier i någon form av rekreationsaktivitet. Detta har resulterat i att deras liv fått en mening, som inte kan mätas i pengar. Respondenterna har i barndomen lärt sig att naturen ger ett lugn, där de kan ladda energi som de upplever helande för själen, samt att i naturen finns det utrymme med möjlighet att röra sig fritt, vilket ger upphov till kreativitet. Barndomen på landsbygden har introducerat respondenterna i att leva ett enklare liv med mindre moderna impulser och med ett spontant umgänge där folk tittar in till varandra utan förvarning. Dessa underkategoriers (Utrymme, Själen, Kreativ, Lugn, Enkelhet/enkel, Naturen helande) relation till kärnkategorin utgör *möjligheter*, en teoretisk kod för rörelsen mot att må bra.

I analysen av datamaterialet framkom att ett behov av naturen står i centrum av berättelserna. Dimensionen av behovet av naturen, vilket är kärnkategorin i materialet, har en subjektiv dimension. Alla sexton respondenter har berättat om Ett behov med en emotionell betoning. Den andra betydande kategorin i materialet är underkategorin Downshifta. Den förekommer hos alla respondenter. Det som skiljer Ett behov och Downshifta åt är att respondenterna har haft olika betoning på sina utsagor som är kopplade till Downshifta (se Tabell 2, s. 39). Respondenterna fördelar sig på endera sidan av den subjektiva eller den objektiva dimensionen. Den subjektiva relation Downshifta har till Ett behov formar en copingstrategi, enligt Antonovsky (se den salutogena modellen s. 11) för att lösa ett problem eller hantera en livshändelse. Den subjektiva

copingstrategin kallar jag för ”Tillbaka till naturen”, medan den objektiva dimensionen av Downshifta formar copingstrategin ”Rötterna i myllan”.

Den subjektiva dimensionen av underkategorin Downshifta innebär att respondenterna i copingstrategin ”Tillbaka till naturen” har haft ett behov av en förändring från det som de upplever som en stressande miljö till en som de upplever som lugnare. De har flyttat tillbaka till minnet av sin barndom, där de upplever att de har mera möjligheter till stimulans av kropp och själ, samt att lyssna på sin intuition. Av det totala antalet är det sju respondenter, fyra kvinnor och tre män, som har en medelålder på 50 år och har flyttat från en urban miljö till en rural miljö, som bidrar med sina berättelser i denna grupp. De har ett behov av stillhet som har en *konsekvensrelation*, teoretisk kod, till kärnkategorin. Behovet av att Downshifta uppstår då respondenterna konstaterar att livet har gått ut på att prestera och att det är något som de inte vill fortsätta med. De har bytt till friheten att ta hand om sig själva med egna fria valmöjligheter, och valet att leva med naturen och årstider gör att de känner sig mera närvarande i livet. Underkategorier som utgör denna copingstrategi är: Downshifta, Frihet, Leva med naturen och Årstid.

Den objektiva dimensionen av Downshifta representeras av de resterande nio respondenterna, fem kvinnor och fyra män med en medelålder på 46 år. Det är personer som konstant har haft naturen med i sitt dagliga liv och till största delen bott i en rural miljö, och som bildar copingstrategin ”Rötterna i myllan”. Respondenterna har växt upp på landsbygden och ser det som en självklarhet att bo där med de möjligheter som där finns samt upplevelsen av att ha närhet till naturen. Rofylltheten som upplevs är en teoretisk kod, *samvariation*, och har relation till kärnkategorin och som består i tryggheten i att få bo där de har växt upp, med en självvald ensamhet som ger frid att vara sig själv, samt att ha tid till att stanna upp och vara nära naturen. Dessa underkategorier som förklarar copingstrategin ”Rötterna i myllan” är Trygghet, Ensamhet/ensam, Tid och Närhet.

I nästa avsnitt förklaras behovet av naturen (se Figur 1, s. 3, det bruna molnet) i tre berättelser sammansatta av respondenternas utsagor. Berättelse 1 utgör det gröna hjärtat i Figur 1 (se s. 3), med Bröstmjölkk i betydelsen att naturen har blivit introducerad i barndomen av den äldre generationen. Berättelse 2 är den blå pilen i Figur 1 (se s. 3) som symboliserar copingstrategin ”Rötterna i myllan” och berättelse 3 är den röda pilen som symboliserar copingstrategin ”Tillbaka till naturen”.

Jag har valt att skriva de tre berättelserna där Ludvig och Elvira är rösterna i den första berättelsen som berättar om bröstmjölken. Det är namn som för mig symboliserar den äldre generationen och som jag anser passande då

respondenterna lärt sig om naturen av en äldre generation. Paavo och Elin är rösterna för "Rötterna i myllan" i den andra berättelsen. Det är namn som jag förknippar med landsbygden och anser passande att berätta om "Rötterna i myllan", i och med att respondenterna i denna strategi så gott som alltid bott på landsbygden. Urban och Medina, som jag anser är namn med en urban symbolik, är rösterna för "Tillbaka till naturen" i den tredje berättelsen, vilket passar för denna copingstrategi då respondenterna valt att flytta närmare naturen från en urban miljö. Detta val grundar sig i att bättre få fram, samt för läsaren återspegla den subjektiva betydelsen av naturens betydelse för respondenternas strävan att kunna må så bra som möjligt. Valet att ha båda könen representerade som berättare är att behovet av naturen finns hos båda könen. De tre berättelserna är uppbyggda med direkta citat av respondenterna, som är markerade med kursiv stil inne i texten, medan utplockade citat som jag vill belysa är återgivna med vanlig stil. Citaten hänvisas till respondenterna med T eller R. T betyder "Tillbaka till naturen" och R betyder "Rötterna i myllan". Siffran efter T eller R är nummer på respondenten i respektive grupp. I berättelsen "Rötterna i myllan" finns Rp, där p betyder att det var en pilotintervju. Normal stil är mina analytiska reflektioner baserade på textanalys av berättelserna.

4.4 Behovet av naturen – röster ur intervjumaterialet

De egenskaper underkategorin Bröstmjolk har utgör en grund till Ett behov av naturen för att må bra. Respondenterna i studien, alla sexton, har så att säga fått naturen med bröstmjölken, det vill säga att de har i sin barndom tillbringat tid på landsbygden eller på sommarstugan med en äldre generation, som föräldrar, mor- och farföräldrar eller någon annan äldre släkting. Respondenterna har senare blivit medvetna om att de upplevt en trygghet i den miljön och söker sig ut i naturen för att ”fylla på batterierna”.

Berättelserna är uppbyggda med respondenternas utsagor, min metatext och analytiska reflektioner. Respondenterna talar österbottnisk och nyländsk dialekt, och jag har valt att återge respondenternas ofta dialektala talspråk i så hög grad som möjligt, speciellt i frågan om meningsbyggnad och ordval. För att bättre få fram respondenternas upplevelser av Ett behov av naturen har jag bakat in citat i texten med kursivstil. De citat jag har valt belysa mera har jag plockat ut ur texten som blockcitat. Några citat kan kännas långa, men jag har valt att inte spjälka sönder dem på grund av att de är så talande och starka i sig.

I den första berättelsen summerar Ludvig och Elvira de sexton respondenternas berättelser, vilken inverkan barndomens vistelsemiljö har i vuxenålder. Underrubriken Minnet av barndomen utgörs av de underkategorier som har den mest relevanta relationen till underkategorin Bröstmjolk. De är Utrymme, Själens, Kreativ, Lugn, Enkelhet/enkel och Naturen helande, samt utgör möjlighet för kärnkategorin, Ett behov av naturen för att må bra (se Figur 6, s. 36).

4.4.1 Berättelse 1: ”Bröstmjolk” med Ludvig och Elvira

Barndomen utgör en grund för behovet av naturen, berättar Ludvig och Elvira. De har tillbringat tid i naturen på ett eller annat sätt i sin barndom. Antingen har de bott mitt i den eller nära den, eller så är det deras mor- och farföräldrar som introducerat dem i livet på landsbygden. *Farfar och mormor var från landet. De hade ladugård, åkerbruk och skogsbruk* (T12). Ludvig och Elvira berättar vidare att de har fått kontakt med djur och med naturen samt kunskap om den under sina vistelser på landsbygden. *Som liten har jag pratat med korna i hagen* (T11). Ludvig och Elvira berättar att även föräldrarna har introducerat naturen för sina barn. *Naturen har jag fått från liten. Mamma lärde mig namnen på växter och fåglar, på allt* (T12). Och sommarstugan har alltid funnits där som en fast punkt i deras barndom. *Mina föräldrar köpte villan då mor väntade mig. Så den har alltid funnits och varit en sådan där trygg punkt i livet* (T12). Att åka ut till

sommarstugan på landsbygden eller i skärgården under sommarmånaderna hörde till, en tradition. *Man har ju alltid pratat om den där skären [sommarstugan]. Dit skulle man då fara på sommarn. Dit skulle man och så skulle man göra si och så* (T13).

Att ha växt upp utan den äldre generationen i barndomen, skapar också ett behov i vuxenåldern, konstaterar Ludvig och Elvira. *För min mormor dog när jag var två. Och min morfar dog när min mamma var sexton, så från mammas sida har jag inte haft någon. Jag var i tonåren då farmor dog och farfar hade dött redan tidigare, så jag har inte haft det där. Så jag märker nu att jag söker dem härifrån [landsbygden]* (T12). Ludvig och Elvira anser att som barn bör man få höra de gamla historierna. De anser även att de som barn haft ett behov av att ha kontakt med äldre personer för att lära sig av deras livsvisdom, för har de inte fått det som barn söker de det som vuxna. De har ett behov av ett mentorskap gällande den livsvisdom som gått i arv över generationer. De upplever det också som intressant med den blandning av åldersgrupper som finns där de bor. *Och det är rätt så roligt. Här umgås jag med människor med väldigt olika bakgrund* (T12). Ett brett umgänge ger också kunskap. *Så att man får kanske lite på det viset den där sociala gemenskapen och kunskapen* (T12).

Vi bör få känna till vår historia, hur det gjorts före oss, menar Ludvig och Elvira. *Och då är det bara att gå på ett museum* (T13). Då vi får kännedom om vår historia och varför man gjort saker på ett visst sätt, får vi en kunskap och en förståelse varför. *Det här jagandet och fiskandet och det här med skären [sommarstugan], det kommer flera generationer tillbaka från min fars sida. Det var en del av vardagen liksom. Det var så man levde, med jakt och natur* (T13). Tidigare begav man sig inte till skogen endast för en sak, som för att bara hugga ved. *Utan man såg ju samtidigt vad sorts spår om det då var räv eller ... och lite alltid liksom vet vad som ... om det var något bo i trädet eller om det var nån ekorre... Man såg vidvinkligt* (T13). Man gjorde många saker samtidigt som ökade naturkunskapen, menar Ludvig och Elvira.

Vistelsen i naturen under barndomen har satt sina spår och gett en kunskap om livet i naturen. Den äldre generationen har skolat in dem i hur de ska göra och bete sig i naturen. Det är något som upplevs som positivt, berättar Ludvig och Elvira. *Så man hann ju studera både det ena och det andra där ute* (T13). De lärde sig bl.a. vad som växte med att följa med naturens gång. *Det var ju så där att nog skulle man se fåglar. Det hörde till* (T13). Det har även gett ett intresse för naturen, *nu när jag tänker efter varför skogen är så viktig* (T9), är en följd av barndomens upplevelser. Ludvig och Elvira minns upplevelser som de själva fått ta del av och som de konstaterar att få barn får ta del av idag. *Så därifrån kommer det nog att man är van att gå i skogen* (T9). Vi minns promenaden genom skogen

till farföräldrarna och då vi plockade svamp och bär, samt då vi var ute på jakt med far. Det har påverkat vårt behov av naturen. *Så därifrån kommer det nog att man är van att gå i skogen* (T9).

Vi minns också brunanden som häckade vid sommarstugan. *Riktigt så att hon hade boet nästan under trappan liksom. Så varje gång man gick ut så var anden där och du stod och tittade på henne. Hon blev ju van med det* (T13). Även myggen har gett oss minnen. *Så det där att det fanns nå mygg och sånt. Så det var nu ett sånt där, kanske lite just före man somnade, litet irritationsmoment* (T13). Platsen dit vi har valt att flytta ger oss starka upplevelser av dessa barndomsminnen. Den första sommaren efter att Ludvig och Elvira flyttat ut till landsbygden från stadsmiljön kom tankarna på tiden de tillbringat som barn på sommarstugan. *Den första sommarn så tänkte jag väldigt ofta på villan [sommarstugan], efter att jag flyttade ut hit till landet* (T12). Ludvig och Elvira berättar att det var upplevelsen av dofter, växter och skog som väckte barndomsminnena. Ludvig och Elvira minns att som barn sov de bra då de var på sommarstugan. Det är upplevelsen som gör sommarstugelivet fantastiskt, konstaterar Ludvig och Elvira. *Och det var ju ett fantastiskt liksom liv* (T13). Som att se brunanden gå med sina ungar. *Sedan då ungarna hade kläckts så vandrade hon med sina ungar ner till stranden. Det såg ståtligt ut. Fint faktiskt* (T13). Det är något som Ludvig och Elvira tror att få barn har möjlighet att uppleva idag.

Ludvig och Elvira anser att människan själv är största faran för att traditioner inte ska bevaras. Och de undrar varför ingen vaknar upp och börjar ta hänsyn till gamla traditioner, hur en del saker sköttes tidigare. *Det här med traditioner som man har gjort och det här man har lärt i många 100 år* (T13). Ludvig och Elvira nämner till exempel hur man fiskade. *Jag kan ju inte bara tro att våra fiskar trivs så bra med det och vi trivs inte heller så bra själv av det här, att den gamla konsten går förlorad. Skulle jag vilja påstå* (T13). Ludvig och Elvira anser att man ska eftersträva och underhålla naturen som man gjort i tidigare generationer. *Man ska inte störa det som varit bra* (T13). För ett antal år sedan, då vi gick i skolan, och även då våra barn gick i skolan, fanns det ett läroämne *om allemansrätten eller om allemansskyldigheten* (T13). Ludvig och Elvira undrar varför man inte kan den gamla konsten att ge och få med naturen på samma sätt idag. Som ett exempel ger de den gamla konsten att få klart vatten ur diket. *Om du druckit vatten någon gång ute i världen, så vet du att uppskatta rent gott vatten* (T13).

De efterlyser gammal kunskap som möjliggjort att man har haft mat på bordet även framöver. Då man fiskade med nät och det kom fisk som hade rom i sig skulle man skölja bort rommen ut tillbaka i vattnet, berättar Ludvig och Elvira. *Det var jänkla viktigt. Och så skulle man ju inte fiska då fiskarna leker. Det var ju det där att du fick fiska nån för husbehov* (T13). Det var viktigt att fiskarna skulle

få leka i fred för att man inte skulle utrota dem. Ludvig och Elvira förklarar att det underhåll som gjordes av vandringsvägarna så att fisken kunde vandra upp till glosjöarna också var viktigt. *Så har det skötts så att de har hållits liksom i ordning och fiskarna har kunnat gå upp. Nu ska du inte få göra nåt åt det här* (T13). Ludvig och Elvira anser att allemansrätten eller skyldigheten som de nämner, är ett embryo till naturkunskap hur man ska bete sig i naturen. *Det är inte bara att ta. Man måste ge också* (T13).

Ludvig och Elvira berättar att genom att de har tillbringat en tid i barndomen ute i naturen har det gett dem respekt för och trygghet i naturen. De har lärt sig att om man får något så måste man också ge. Det är en växelverkan mellan människan och naturen, som har varit en naturlig del i uppfostran i tidigare generationer. *Du har det här vad som är rätt och fel* (T13). Brunanden fick vara i fred och ruva sina ägg under trappan. *Och säkert var det ett bra ställe. För hon var skyddad för predatorer som eventuellt kunde anfälla* (T13). Vi lärde oss som barn att vistas i naturen innebar att om man tar hand om, visar respekt, så får man tillbaka, berättar Ludvig och Elvira. En vistelse i naturen blir en symbios av att ge och få. *Man fick bara inte ta hur som helst. Man fick bara ta ett ägg, om man skulle ta ett ägg. Det hörde till. Bara ett ägg* (T13). Det var ingen skillnad vilken fågel det var. Alla fåglar var lika viktiga. Fenomenet att ge och få främjar välbefinnandet för människan. Även ursprunget med traditioner och kultur gör det.

Ludvig och Elvira skulle vilja veta mera om sin bakgrund och hur de varit som barn de allra första åren av livet. *För det är mycket beteendevetenskap i vårt agerande* (T13). De berättar att omgivningen påverkar vad man blir för en sorts produkt. *Jag måste nog berätta liksom man är ju nog en produkt av den omgivning som man är uppväxt i* (T13). Under vistelsen på sommarstugan blev vi vägleda i hur vi skulle bete oss i naturen med att ge och få. Det är därför det varit lättare att välja landsbygden, då upplevelsorna från barndomen har känts trygga. Vi har kopplat ihop natur med trygghet och lugn, och i ett skede i livet när väggen har kommit emot har vi valt en plats där vi upplever trygghet och lugn. Den plats där vi tillbringat tid som barn spelar en betydande roll både då man är barn och senare då man är vuxen, berättar Ludvig och Elvira.

Minnet av barndomen

Behovet av lugn verkade bli mera uppenbart, speciellt när vi fick barn, konstaterar Ludvig och Elvira. Då vi fick barn ville vi inte bo i staden längre, speciellt om vi hade bildat familj under studietiden i stadsmiljö. Orsaken till att flytta tillbaka till landsbygden var lugnet som vi upplever där. Det var en fördel för oss alla, men speciellt för barnen att få en lugnare uppväxtmiljö. *Jag ville att*

de skulle ha en skön och lugn uppväxtmiljö. En bra uppväxtmiljö. Lugnt och skönt och nära naturen och att de kan vara ute och leka på egen gård och sånt (R8). Men inte bara för att barnen skulle få det bättre utan även att vi själva hade ett behov av en lugnare miljö, berättar Ludvig och Elvira. *Men också för att jag själv nog uppskattade att dra mig tillbaka ut till stillheten* (R8). Att bo på landsbygden upplever vi som en fördel för allas välmående. Det är ett stressigt samhälle vi lever i idag, vilket kan bidra till att vi får en längtan efter ett inre lugn. Närheten till djur och till naturen ger en känsla av välbefinnande, och naturen ger en möjlighet till lugn.

Vi upplever också att utrymmet som finns på landsbygden gör att vi är mera effektiva då vi har möjlighet att själva välja och planera vår dag, anser Ludvig och Elvira. Landsbygden ger utrymme för kreativitet. *Här kan jag göra hur jag vill* (T9). Vardagen här på landsbygden ger oss en möjlighet att själv disponera över vår egen tid. Vi kan vara vår egen chef. *Jag kan fixa hela dagen hur jag kan göra saker* (T9). Att friare disponera vår vardag gör att vi har mera ork och känner oss mera effektiva, en effektivitet och ork som gör att kreativiteten ökar, anser Ludvig och Elvira. *Jag har alltid tyckt om detaljer i naturen, så jag går till skogs och plockar naturmaterial och så börjar jag skapa* (T9). Skogen lockar till kreativitet.

Ludvig och Elvira upplever att de förmår leva ett enklare liv med metoder från tidigare generationer då de bor på landsbygden. Vi har en livsstil som påminner om ”tillbaka till ursprunget”, som innebär mera fysisk ansträngning, berättar de. Vi har en strävan tillbaka till ursprunget, där dagsrutinen går ut på att tillfredsställa basbehoven, som att ha mat och värme. Vi upplever att vi har en fördel av det som vi lärt oss av våra föräldrar samt mor- och farföräldrar. Så även om det finns ström på sommarstugan så använder vi den begränsat. *Utan vi lever så enkelt som möjligt* (R4). Vi har en längtan att, eller kanske snarare ett behov, att kunna vara mera självförsörjande med möjligheten att kunna odla vår egen mat. *Det skulle vara skönt att leva enklare och ha mera tid för att vara självförsörjande* (R4). För att kunna välja att leva ett enklare liv borde man jobba mindre. *Det skulle vara möjligt om man skulle arbeta mindre eller med något annat* (R4). Med mindre arbetstid eller ett distansjobb hemma kunde vi vara hemma då barnen kommer från skolan, konstaterar Ludvig och Elvira. Vi anser att valet av ett liv i enkelhet med mindre lön ger mera tid och en annan ork. *Har ork att laga mat, fixa och dona, sylta och safta. Vara husmoderlig* (R1).

Vi som bor på landsbygden har en fördel gentemot de som bor i städer. *Ifall det krisar till sig* (R4). Till exempel om vi av någon orsak skulle få mindre inkomst, så kan vi odla vår egen mat bättre. Ludvig och Elvira anser att det att de klarar sig då det krisar till sig, har att göra med något som gått i arv från deras förfäder. *Tror att det har att göra med våra förfäder, de hade ett väldigt hårt liv,*

med krig, fattigdom och sjukdom. Men skulle man ta bort alla de komponenterna, så tror jag att man skulle må optimalt bra, att kunna leva så (R4). Ludvig och Elvira upplever att enkelheten i hur man levde förut ger välbefinnande. Så måste vi nog berätta att vi upplever vattnet som det viktigaste vi har i vårt liv. *Det är väl nog en av grunden [vattnet] för både människor och för själ och natur och allt, utan det skulle det nog vara svårt* (T13). Och förutom att vattnet utgör en grund för vår överlevnad så har även luften en betydande del i den. *Och luften. Det är, förutom vattnet förstås, också en grund. Och så var det ju fantastiskt, man sov ju så enormt bra där på skären* (T13). Ludvig och Elvira kan inte sätta fingret på om det är luften som var orsaken till den goda nattsömnen eller om det var lugnet som de upplevde ute i skärgården. *Inte vet jag om det var för att man kopplade av eller för att det var lugnt eller var det någonting med den här luften* (T13).

Vi anser att det är kombinationen av olika faktorer som ingår i helheten av att vistas i naturen som gör att vi kopplar av och kan hämta nya krafter. *I mitt fall tycker jag om att koppla av och hämta kraft från naturen. Jag får ett sånt där inre lugn* (R4). Med de krafter som vi får från vistelsen i naturen laddar vi våra batterier. *Skogspromenader ger mig så mycket energi och kraft. Och efter [skogspromenaden] får jag goda idéer* (T9). Vi kan konstatera att vistelsen i naturen ger en så kallad helande effekt för vårt välbefinnande. *Så livskvaliteten är tio. Naturen har en viktig roll men också det att jag kan skapa* (T9). Också att kunna skapa är en viktig faktor för att må bra, anser Ludvig och Elvira.

Vi kände oss lite konstiga som tillbringade så mycket tid med att vara ute och fiska hela tiden. *Men det blev en lättad när jag förstod att det är sunt att vara ute i naturen* (R15). Utsikten över vattnet och synen av horisonten ger oss en inre harmoni, berättar Ludvig och Elvira. *Och det då det bara är öppet och bara några åkrar, inga träd, inga hus och ingenting* (R7). Det är som forsens virvel, konstaterar de. Det stabiliserar vårt inre kaos. *Som indianerna, du ska gå och se på forsens då du är lite knäpp för att du ska helas* (R7). Bara genom att se undret känns det som om allt skulle blåsa bort. Vi skulle nog söka oss till naturen om vi haft en längre tids frånvaro från den. *För att man behöver det* (R15). Naturen ger en paus. *Kanske just för att det ger den där själsliga ron* (R15).

I vår barndom har vi blivit introducerade i naturen av våra föräldrar eller av våra mor- och farföräldrar, då de haft med oss i naturen på ett eller annat sätt. Vi har omedvetet lärt oss att hitta lugn och platser som är helande för vår själ. Det har funnits utrymme för kreativitet bland djuren, växtligheten och vattnet. Den äldre generationen har lärt oss att enkelhet kan ge oss tillfredsställelse, som att t.ex. odla själv. Vi har alla fått naturen med bröstmjölken, berättar Ludvig och Elvira.

Med grunden i bröstmjölken, barndomens betydelse för val senare i livet, övergår jag nu till att låta Paavo och Elin berätta om sin copingstrategi ”Rötterna i myllan” till deras rörelse mot att må bra. I ”Rötterna i myllan” finns nio av de sexton respondenterna i datamaterialet, fem kvinnor och fyra män med en medelålder på 46 år. De är födda och uppväxta på landsbygden, och har till största delen av sitt liv bott där. Några har varit in en tid i stadsmiljö under studietiden. Betydelsen av trygghet med tillhörighet och gemenskap, en självvald ensamhet, tid och närhet, ger en känsla av en rofylldhet. Med dessa underkategorier rör respondenterna sig mot Ett behov av naturen.

4.4.2 Berättelse 2: ”Rötterna i myllan” med Paavo och Elin

Paavo och Elin berättar att de är både födda och uppväxta på landsbygden. De känner till vardagsrutinerna och vet vad det är frågan om att bo på där. Det är något som de har trivts med och tyckt om och alltid velat göra. Vi som varit in och studerat i staden har alltid tänkt, nästan så att det varit självklart, att vi ska bo på landet igen så småningom, berättar Paavo och Elin. Vi har haft en strävan efter det, som grundar sig i en egen vilja och ett eget val, konstaterar de. Fast då det gäller en del arbetsmoment skulle det vara enklare om man skulle bo i staden. *Någon gång då man ska klippa gräset tycker jag att det skulle vara enkelt men nog är det bättre på landet* (R2). Paavo och Elin minns inte när de har blivit medvetna om fördelarna som de upplever att det finns på landsbygden. *Jag har ju rest en hel del i arbetet också. På något vis så det är väl då vi är österbottningar och vana med plattlandet och öppna landskap* (R2). Vi kan konstatera att vi har rötterna i myllan, berättar Paavo och Elin.

Paavo och Elin berättar att på landsbygden är man i ett mindre sammanhang där alla känner alla, och till följd av det ska man eventuellt välja sina ord lite. *Speciellt i såna här sociala sammanhang för att du har så många olika roller. I stan kan du köra ditt eget race* (R7). I större sammanhang finns det mera människor att försvinna bland. Där finns även möjlighet att agera på ett annat vis utan att väcka större uppmärksamhet, konstaterar de. De större sammanhangen lockar oss inte. Men vi kan tänka oss att under en kortare period bo i en storstad som London, ifall vi emellanåt kan vila upp oss i ett mindre sammanhang. Stora städer kräver energi av oss, medan miljöer nära vatten ger oss vila. Det finns förstås ett större utbud på aktiviteter i städer och mera impulser, konstaterar Paavo och Elin.

Just som ett ställe som nära vatten. ... I storstan är det för mycket folk. ... Men det är hektiskt hela tiden (R15).

Vi anser att upplevelsen av det höga tempot i städer känns mer då man är van med lugn, som att man är uppväxt i en lugnare miljö. Paavo och Elin anser att man kan ett ha behov av att ha tillgång till båda polerna, tempo och lugn. En tillgänglighet till båda men att vi prioriterar möjligheten till lugn högre.

På ett sätt skulle det vara bra att bo mitt i mellan. Att du har tillgång till det här lite lugna. Och kan gör en instickare till stan (R15).

Då man ser på antalet människor i världen så bor de flesta människor i städer och mindre på landsorten. *Då du ser på Helsingfors, Åbo och Tammerfors och sådana där [större] områden, så i proportion är det så mycket mera människor som är stadsbor* (R2). Men vi skulle inte klara av att bo i en stadsmiljö, fast vi kan njuta att vara i storstan ibland. *Att få den där inputen på något vis. Kreativt på ett annat sätt och du upplever mycket* (R7). Men vi vet inte om vi skulle klara av mängden upplevelser som stadsmiljön bjuder på, alla dagar, berättar Paavo och Elin. *Det är jätteroligt att vara i stan, då man vet att man får fara därifrån* (R7). På landsbygden finns det en annan möjlighet. *Man kan gå och pissa bakom knuten* (R2). Och det kan man göra utan att någon annan gör något märkvärdigt av det.

Paavo och Elin berättar att faktorer som är mera påtagliga i ett mindre samhälle är att de följer med varandras liv, de pratar och hälsar på alla samt har en gemenskap som verkar vara en trend idag. Alla kan flytta till stan och bo där, som ett enklare och problemlöst alternativ. Men vi känner av en längtan till en lantidyll där ute, konstaterar de. Det är dock inte alls lika lätt att bo på landet, berättar de, som själva bott en tid i en stadsmiljö.

Inte är det bara att flytt till landet, att köp ett hus och så bor man där. Utan det är ju nog det där att skapa det där runt omkring (R1).

Det är mera än att bara bo. Men om man tänker jobbmässigt, så är det bra att bo på landet då man har ett arbete som hör ihop med lantidyllen. *Det är faktiskt lite en sådan där profileringsgrej. Skulle man hålla på med det här [xxxx-arbete] mitt inne i stan så skulle det inte sagt vara att ingen skulle vara så intresserad av det man gör* (R1). Omgivningen är en förutsättning för marknadsföring av vårt arbete, då vi lever i lantidyllen som många drömmer om att få leva i, berättar Paavo och Elin. Vi lever i andras drömmar, och med vårt arbete kan vi inspirera andra att våga. *Inte på det sättet att flytta ut till landet, utan kanske att göra lite mera själv* (R1).

Idag är vi stolta att bo på landet och vi berättar gärna att vi kommer från landsbygden. Vi upplever att det är trendigt med allt som har att göra med

landsbygden, som till exempel att ha hönor och baka surdegsbröd. Paavo och Elin upplever att det har svängt. Fokus på landsbygden och betydelsen av den har blivit annorlunda sedan vi växte upp.

Det är helt otroligt vad hipp man är mitt i allt över att bo på landet alltså. Det är ju världens trend ... Det är trendigt att sy och göra inläggningar och det är trendigt att jobba lite och det är trendigt att stressa ner och det är trendigt med mindfulness, trendigt att prata dialekt i vilka sammanhang som helst och folk upplever en som väldigt genuin och äkta och genomrak och ärlig ... Jag tror nog faktiskt att intresset för att det här livet har blivit eller det har stigit i status just det här livet på landet (R1).

Landsbygden har gått från att ha varit mindre populär till allt mera populär. Landsbygden har stigit statusmässigt kan vi konstatera, berättar Paavo och Elin. På vår tid då vi växte upp och gick i högstadiet, för ungefär trettio år sedan, var vi redan placerade i fack beroende på varifrån vi kom. *Då man kom från landet. Man hade lite så där "töntvarning" på sig, då man pratade dialekt* (R1). Då vi hade denna låga status från början blev det svårare att konkurrera med de som kom från tätorterna. Eller vi hade ingen chans alls mot de som kom från tätorterna, då de var ett pinnhål högre än oss, konstaterar Paavo och Elin. *Det fanns en sån där hierarki då. Nu är det snarare att man blir som lite unik, då man kommer från landet* (R1). Nu efter trettio år har det svängt. Att komma från landsbygden nu känns som om man vore högst på hierarkitrappan.

En trygghet med tillhörighet och gemenskap

Paavo och Elin konstaterar att i de mindre byarna upplever de att de är mera kontrollerade och påtittade. Det är både på gott och ont, anser de. *Men för det mesta positivt* (R2). Vi anser att denna kontroll ger en sorts trygghet. Och så tar den nog bort den värsta galenskapen av ungdomarna, då alla känner alla lugnar ungdomarna ner sig, anser vi. I de mindre byarna har man kontakt med människor i olika åldrar, vilket vi anser ger en tillhörighet. Det ger en lättare kontakt med andra, men att alla känner alla kan också bli negativt, säger Paavo och Elin.

I stan så släpper allt [det görs mera huvudlösa saker]. [I mindre byar] ser man varandra och lär sig att acceptera varandra (R2).

Om det händer någonting som man hoppas folk ska glömma fort eller så där så kan det ju bli till en nackdel (R4).

Att bo i höghus är mera anonymt, medan alla känner alla i mindre byar, vilket kan innebära att man får någon stämpel, konstaterar de. Att bli stämplad kan bero på var man bor. *Om man bor upp i skogen och ingen ser en så ofta, men om man bor mitt i med folk och börjar bete sig avvikande så tror jag nog att det blir ganska fort* (R4). Paavo och Elin berättar att fast det finns en större risk för att bli stämplad i mindre byar, finns där även en trygghet då alla känner alla. Det gör också att man känner mera ansvar än vad man skulle göra på en anonym ort, berättar de. Och de nyinflyttade som inte känner någon från tidigare är med i olika aktiviteter, i ett sökande efter en gemenskap och tillhörighet och för att känna trygghet, konstaterar de.

De ser det [aktiviteterna] som en inkörsport på det sättet att komma sig in då (R1).

Vi upplever även att säkerheten är bättre på landsbygden, berättar Paavo och Elin. För ungefär trettio år sedan förekom schismer mellan byar. *Ännu medan jag var ung så kunde det nog hända sig att man lite så där slogs över byagränsen så att säga* (R8). Idag har schismerna minskat. Och vi anser att det är för att barn från de små byarna finns i samma daghem. *Att man känner ju varandra så jättebra då så träffas man ju i skolan då, det är ju sådana där små skolor som ordnar mycket grejer [evenemang] tillsammans och så här* (R8). En annan säkerhet som vi upplever som föräldrar och som känns som en lättnad är att barnen kan ta sig till skolan själva. *Det är ju väldigt sällan jag oroar mig på det sättet för trafik och sånt* (R1). De har nära till skolan och barnen kan gå eller cykla dit, berättar Paavo och Elin.

Då vi känner tillhörighet till en plats ger det oss också en trygghetskänsla, berättar Paavo och Elin. En sådan här plats kan vara ett ställe som vi bekantat oss med i vår barndom. Vi ska berätta om en plats dit vi ofta var tillsammans med vår faster. Hon bodde nära en å där det fanns många små bäckar och några holmar. Den här platsen har blivit betydelsefull för oss. *Det är ganska grunt så där med stenar* (R6). Platsen väcker en nyfikenhet med de många broarna som går mellan holmarna. *Lövträd och mycket björkar och aspar och gräs, det var så där lummigt* (R6). Där får vi synintryck, känner dofter och hör ljud som skapar upplevelser. *Liljekonvaljer på sommarn eller i juni och att man hör vattnet att det forsade lite* (R6). Det är en plats som gett oss en positiv upplevelse och som vi fattat tycke för. *Då jag var liten brukade jag gå där i vattnet och lekte lite också* (R6). De små bäckarna och de lummiga holmarna blev en plats som kändes trygg för oss. *Så det är ett riktigt sånt där ställe som jag konkret kommer att tänka på som jag har tyckt mycket om och som har betytt mycket för mig* (R6).

Vi får en nostalgisk känsla då vi är på besök på ställen där vi har lekt som barn. Platsen i barndomen var ett fint ställe, som vi har en känsla av tillhörighet till, en plats där vi känner oss hemma, som vi längtar efter. Idag bor vi på en annan ort än den som var den där trygga platsen. *Hittills känner jag nog att jag kan komma att känna mig som hemma här* (R6). Att flytta från en känd plats med trygghet ger en otrygg känsla. Att byta ort från barndomsorten känns som att börja på något nytt själv, som ensam och otrygg. En sporadisk kontakt känns tillräcklig, men längtan till barndomsorten finns där, konstaterar Paavo och Elin.

Paavo och Elin känner av en trygghet i mindre byar, där alla känner alla och man har en kontakt över åldersgränser. Det kan vara en by där släkten finns eller en plats som påminner om egen barndomsmiljö. Det här upplever de ger en känsla av gemenskap, tillhörighet och en platsanknytning. De upplever att det är en platsanknytning som grundar sig i arvet, då de upplever att det är en rikedom att få bo där de växt upp och att bakgrunden ger dem en tillhörighetskänsla. Arvet för traditioner vidare, som kan ge kunskap som främjar överlevnad och blir mera som en livsstil där alla arbetar tillsammans för att få mat på bordet, berättar de.

En självvald ensamhet

Paavo och Elin berättar att ensamhet inte behöver vara något negativt. Vi har ett behov av att få vara ensamma ibland. Det är en självvald ensamhet som ger frid, konstaterar de. Vi kan själva välja var vi vill fiska då vi är ensamma. Vi kan göra vårt eget val utan att ta hänsyn till någon annan.

Jag har inte nå problem med det. Ibland kan det vara skönare att vara liksom själv ... Ingen som tållar [trillar] i vägen ... Att i Finland är det så att man måste ha ut de där näten och fara ut på sjön och vara lite för sig själv (R15).

Paavo och Elin upplever att de kan ha en självvald ensamhet där de bor. Det är en ensamhet som gör att du kan vara dig själv, där ingen bedömer eller kräver något av dig, berättar de. Ibland föredrar vi självvald ensamhet framför mycket social gemenskap. Och då vi vill träffa folk så väljer vi nära vänner.

På samma gång så trivs jag ganska bara med att vara här hemma och liksom har inte så jättestora behov på det viset att vara jättemycket ute bland folk (R1).

Paavo och Elin har behov av en självvald ensamhet, som ger dem en känsla av frid där de kan vara sig själva utan att bli bedömda, medan de anser att de moderna teknologiska impulserna ger ett mera ensamt liv. Drömmen om att leva ett enklare liv utan de moderna inslagen, med ett spontant umgänge, ett mera

fysiskt arbete, med möjligheter att vara hemma, skulle ge dem tid och mera energi och välbefinnande.

Tid

Paavo och Elin har märkt att man mera sällan stannar upp och funderar idag. Folk springer på utan att stanna upp och fundera vad de vill med sina liv. *Det händer det som händer och det blir som det blir och så där* (R1). Fast vi bor på landsbygden skulle vi vilja ha mera tid för att tillbringa tid i naturen, och till exempel vara mera självförsörjande med att odla egen mat själv, berättar de. Vi tror vi har en förskönad bild av hur det var förr i tiden. Man bortser från allt det där svåra.

En ko behöver mycket arbete. Men det där att få vara hemma på egen gård. Få ta saker och ting i egen takt (R4).

Vi upplever att det vore idealiskt att kunna gå ut i ladugården och mjölka vår egen ko och kunna dricka mjölken direkt. Drömmen skulle kräva mycket arbete, men vi skulle vara hemma och göra det i egen takt, berättar Paavo och Elin.

Närhet

Paavo och Elin bodde en tid i stadsmiljö under sin studietid, vilket gör att de konstaterar att det är positivare att ha naturen utanför fönstret än betongväggar. *Och nog är det ju trevligare att se ut genom fönstret här än vad det var där vi bodde i stan* (R6). Att ha en närhet till naturen eller en nära kontakt med den upplevs som viktigt av Paavo och Elin. *Som frihetskänslan att sitta i fören på båten, oberoende och världen är min* (R7). De upplever det som positivt att bo mitt i naturen, vilket de gör då de bor på landsbygden. Vi är närmare möjligheten att kunna vara självförsörjande då vi bor på landet.

[Möjlighet att odla] lite egna potatis och några grönsaker och jordgubbar och så där (R2).

Fast vi bor mitt i naturen använder vi inte naturen som vi egentligen skulle kunna göra. *Jag nästan skäms att berätta hur lite jag utnyttjar det ändå* (R8). I naturens utbud har vi möjlighet att försörja oss både fysiskt och psykiskt, berättar Paavo och Elin. Vi har ju skafferiet utanför dörren och känner det som tillfredsställande.

Men det är känslan att du odlat själv och får gå efter eget och ha det sedan och ta fram det på vintern ... Jag väljer nog eget odlat framom att köpa (R4).

Det är omtanken som vi har satt ner i odlingsprocessen som gör det, med att planera vad vi ska ha i vårt trädgårdsland, att så fröna, ta hand om plantorna och att få skörda, det är det som ger en tillfredsställelse. Fast nog är det helheten som gör det ändå, anser Paavo och Elin. Alla delar är lika viktiga. Ibland så är vi ute i skogen och gör ingenting och det är avkopplande, konstaterar de.

Man vill ju ha fisk liksom, men nog är det upplevelsen och lika mycket. Men båten är nog tom utan fiskespö (R15).

Utan jag bara är. Jag ligger i något blåbärsris någonstans (R8).

Man kan vara naturvän på olika sätt. Man behöver inte vara extrem eller gå till ytterligheter för att värna om naturen, utan i stället kan man använda bondförnuftet, berättar Paavo och Elin. *Jag har växt upp på landet och uppskattar närheten till naturen* (R2). Vi har lärt oss som barn att vi mår bra av att ha en närhet till djur och till naturen. *Vi har som möjlighet att leva så som, bygga upp vårt liv, så som vi vill* (R1). Då vi är ute och går i skogen rinner problemen och stressen av oss, upplever Paavo och Elin. Naturen ger oss en terapeutisk behandling och det stärker vårt välbefinnande, konstaterar de.

Det går att sortera och bearbeta då ingen stör en. Det är som att ruska [skaka] om i ett kalejdoskop, så att allt faller på plats (R7).

Jag stärker mig av naturen (R2).

En rofylldhet

Med rötterna i myllan, genom att vi har växt upp på landet har vi lärt oss att uppskatta närheten till naturen, som ger oss en rofylldhet, konstaterar Paavo och Elin. Det var något som vi inte tänkte på i tonåren. Naturkontakten och platsen där slakten finns bidrar till en tillhörighetskänsla. Det är en rikedom att få bo där man växt upp, konstaterar de. Vi känner folk och det är nära till hjälp. Man har en anknytning till byn och bor närmare sin ursprungsfamilj, vilket ger ett socialt skyddsnät. Paavo och Elin konstaterar att rötterna ger en tillhörighetskänsla, en platsanknytning.

För några årtionden sedan fick vi ha saker i fred på ett annat sätt och vi hjälptes åt då det var knappt. Sedan skedde en förändring, berättar Paavo och Elin. Det kom en tid med nyinflyttning i byn och en tid med mera pengar, vilket betydde att man kunde skaffa egna maskiner för jordbruket. Världen överlag går idag mot att vara mera teknologiserad. Vi behöver inte använda våra egna händer för att utföra en del arbeten. Vi behöver inte grannar på samma sätt mera som tidigare. Och tv:n har ersatt den sociala kontakten på kvällarna. Vi har gått från umgänge till ett mera ensamt liv. Frånsett denna utveckling, berättar Paavo och Elin, är landsbygden ofta ett mindre samhälle där bygemenskapen finns kvar. Vi vet vem vi ringer till och vi känner nästan alla.

Vi upplever att det känns tryggare att känna alla, och det gör att det finns en gemenskap. Att man vet nästan allt om grannarna och vad de arbetar med och vad de gör och när de far och när de kommer är faktorer som gynnar välbefinnandet, anser Paavo och Elin. Förmodligen finns det folk i höghus som sitter och studerar människor och vet exakt när någon kommer och går, men de känner inte familjelivet närmare, anser de. Vi kopplar ihop landsbygden med en trygghet. Det finns ett talesätt som säger att det krävs en hel by för att uppfostra ett barn. På landsbygden pratar man med alla och hälsar på alla, fastän man inte känner dem, och på landsbygden har man kanske mera hjärta för sina grannar och vad som händer i deras liv.

Infrastrukturen upplever vi som negativ, berättar Paavo och Elin. Servicen flyttar längre bort från landsbygden in till större samhällen och det finns ingen kollektivtrafik på vissa ställen. Vi är bundna till den egna bilen. Men det är ändå inte så negativt att vi skulle flytta efter servicen, in till de större samhällena, berättar de. Möjligheten till lantlivet är en avgörande orsak för oss att bo kvar på landet eller var en orsak att flytta tillbaka efter studietiden. Det är upplevelsen av närheten till naturen. Att få bo mitt i alltihopa nära naturen och ha det i sin vardagsrutin, det upplever vi som livskvalitet. Naturen finns där utanför vår dörr och blir ett viktigt element i vårt liv. Vi har trädgården för maten, för en god och ren mat. Det finns äppelträd och körsbärsträd på vår gård. Vi plockar blåbär, hjortron, hallon, lingon och så kan vi fiska på sommaren. Vi upplever det som viktigt att kunna leva ett liv mitt i naturen, och vi är där i princip hela tiden, förutom när vi har ett jobb utanför hemmet och kanske pendlar in till staden, konstaterar de. Vi har nära till att gå ut i skogen, att plocka bär och att njuta av stormen på nära håll. Vi känner en rofylldhet med rötterna i myllan, berättar Paavo och Elin.

Härefter följer den andra copingstrategin ”Tillbaka till naturen” som berättas av Urban och Medina. Denna copingstrategi utgörs av de resterande sju respondenterna, fyra kvinnor och tre män. Dessa respondenter har haft ett behov

av att byta miljö. De har bytt från en miljö som de upplever som stressande till en miljö som påminner dem om barndomens trygghet. Denna berättelse är också uppbyggd av respondenternas utsagor och min metatext samt analytiska reflektioner.

4.4.3 Berättelse 3: ”Tillbaka till naturen” med Urban och Medina

Urban och Medina berättar att vi idag lever i ett prestationsamhälle och att det ska presteras mera och mera. Urban och Medina anser att det här är något som bidrar till att människan har börjat söka sig till lugnet. Vi klarar inte av att prestera hela tiden och dessutom nå bra resultat, berättar de. Vi behöver vila och ta det lugnt ibland, för att kunna prestera kvalitet. Vi har valt att flytta till landsbygden, då vi upplever att impulserna i städerna har blivit för mycket för oss. Vi har ett behov av att återhämta oss i en lugnare miljö, och den omedvetna kunskapen vi fått med bröstmjölken har gjort att vi sökt oss tillbaka till naturen, konstaterar de.

Urban och Medina anser att landsbygden har en miljö där de flesta människor kunde trivas. De funderar på om det finns en okunskap om vad det innebär att bo på landsbygden.

Men de [stadsbor] vet inte om det ... De har som inte riktigt upplevt den där kontakten med naturen som alla egentligen borde ha (T5).

Okunskapen om vad det är att bo på landsbygden blir synlig när våra vänner från stan kommer och hälsar på oss, berättar Urban och Medina. I landsbygdens utbud av riktig natur anser vi att alla skulle kunna finna harmonin efter en tids vistelse. Det är ju förstås en lång väg till butiken då man bor på landsbygden. Men vi samlar allt till ett tillfälle för att minimera kostnader. *Men om man har glömt att köpa något då man varit inne i stan och sedan om man har lång väg in, så är det en kostnadsfråga* (T11). Frågan om att åtgärda avfallsbrunnen är också en kostnadsfråga då man befinner sig utanför det kommunala avfallsnätet, nämner de. Vi har även lärt oss att olika naturfenomen kan begränsa oss ibland. Då kan vi bli utan kontakt med omvärlden, berättar de. Omvärlden blir otillgänglig, vilket också avstånden till servicen bidrar till.

I hårda stormar kan strömmen fara, vilket då också nätet [tillgängligheten till internet avbryts]. Och så är det en bit för ambulansen att komma [då man bor avsides] (T11).

Trots det valde vi att flytta ut till landsbygden för att här erbjuds vi mera möjligheter att stimulera både kropp och hjärna, berättar Urban och Medina. *Men här har jag möjligheten att hålla på med mitt intellektuella arbete och sedan också vara ute och arbeta med kroppen* (T5). De berättar vidare att miljön på landsbygden tillåter dem att lyssna på sin intuition. *Jag har börjat lyssna mera på den och den kommer klarare och tydligare* (T9).

Downshifta

Urban och Medina konstaterade att de tappade meningen i livet då de bodde i staden. Vi vill ha en mening i livet och uppleva glädje, något som vi kan få på landsbygden, berättar de. Stadsmiljön tog energi av oss och gav oss stress, medan livet på landsbygden ger oss energi. Vi har ett behov av en lugnare miljö.

Man tappar den röda tråden och glädjen [i stadsmiljö]. Här på landet kan jag hålla på i lugn och ro, få bättre kvalitet i egen takt (T5).

Det är mycket lugnare här (T12).

Vi konstaterade att nu har vi en chans att byta från miljön i stan som vi inte trivs i till en annan miljö, berättar Urban och Medina. *Jag hade inte bråttom hem till storstan. Jag ville egentligen inte hem* (T12). Vi hade ett behov av att byta miljö. *Så kom jag på att: Hej! Det här är nu din chans att komma bort, ta jobbet med dig* (T12). Vi ville också ha ett hem som skulle vara en fast punkt i våra liv. *Det var för instängt i stan* (T5). Vi hade behov av en miljö som var mera öppen, berättar de.

De som bor i städer kan inte koppla av, fortsätter Urban och Medina. Vi har arbetat i en stor stad och upplevde stress där. Då man bor där går man upp i varv hela tiden och känner en inre stress. Den första tiden vi bodde här i landsbygds miljön var vi oroliga hela tiden. Det tog en stund att varva ner och ta det lugnt och leva mera i nuet. Men idag lever vi ett liv där vi följer vår intuition, konstaterar de.

De [stadsbor] hittar inte harmonin. Det kan bero på att de har en konstant stress, som föds då man lever i en för hektisk miljö (T5).

Jag följer min intuition nuförtiden (T9).

Man hör bättre den där inre rösten att vad behöver du egentligen för ditt liv för att må bra. Man hör det bättre här [på landsbygden] ... Man har inte så mycket impulser av allt det där hur man ska ha det och vad man ska ha (T12).

Urban och Medina konstaterar att det samhälle de lever i idag är också ett konsumtionssamhälle, men på landsbygden upplever de att de inte behöver delta i konsumerandet om de inte vill. Då Urban och Medina blivit vägledda i naturen i sin barndom hade de lättare att byta till den miljön, när de upplevde att stressen blev för stor i den urbana miljön. Speciellt då de kopplade ihop naturen med trygghet och ett lugn. Landsbygden är en öppen miljö där de känner att de kan leva i nuet och höra sin egen röst.

Frihet

Vi upplever att landsbygden ger en motpol, där vi inte behöver prata med någon eller finnas till för någon. I vårt jobb pratar vi mycket och finns till för andra, berättar Urban och Medina. På landsbygden har vi möjlighet att ta hand om oss själva. Vi kan röra oss fritt på ett annat sätt och vara fria då vi är i naturen. Vi är inte styrda efter vägar utan vi kan fritt välja var vi går. Vi har möjlighet att vara själva och självständiga, berättar de. Vi kan ta en skidtutur ut på åkrarna från vår gård om vi så vill.

Naturen kräver inget av mig. Jag bara får av den ... Att få gå fritt. Inte behöva följa utstakade stigar och leder. Utan gå över fältet (T10).

Kan bestämma själv. Ingen bryr sig fast du står naken på gården ... Jag kan göra vad jag vill (T3).

Och så har vi inga höghusgrannar som har ljud för sig och vi behöver inte vara tysta, berättar de. *Det är ju ett problem det då man flyttar till stan från att ha bott på landet med mycket utrymme. Att det där med att respektera andra i höghus är svårt* (T11). Det är lättare att flytta till landsbygden med utrymme än till stan, då det innebär en mindre frihet att bo i städer. Det krävs mera respekt och hänsyn i höghus. *Att du kan ju som inte på samma sätt slamra i dörrar eller ha kanske tv:n på samma volym* (T11). Fast vi bor långt från städer eller tätorter, så upplever vi att vi har världen tillgänglig ändå. Världen är öppen för oss, berättar Urban och Medina. *Och om man behöver nåt speciellt som man inte vill beställa på nätet, så åker man in till stan* (T12). Då brukar vi uträta så många ärenden som möjligt på samma gång. *Jag åker in så sällan som möjligt, då jag har allt jag behöver här* (T12).

Urban och Medina berättar att det är viktigt att känna sig oberoende. Men av naturen upplever de att de är beroende. Det är ett beroende som upplevs som en frihet, konstaterar de. Nu då vi bor på landsbygden upplever vi att vi inte har

samma behov av pengar. Vi anser att man inte ska behöva vara beroende av mycket pengar.

Men det är inte något problem. Utan mera som en självklarhet [beroende av naturen] (T5).

Så jag vill minimera det där [att vara beroende av pengar] (T12).

Leva med naturen

Vi är ganska beroende av naturen, konstaterade vi tidigare. För vår överlevnad är vi beroende av naturen. Vi får mat därifrån, den ger oss psykiskt välbefinnande och så ger den oss värme. Naturen främjar vårt välbefinnande, anser Urban och Medina.

Jag fiskar och plockar bär och svamp. Så förutom det psykiska välbefinnandet så värmer jag huset med ved (T5).

Och då vi nu bor på landsbygden så har vi äntligen möjlighet att ha ett trädgårdsland, som vi kan utvidga efter behov, berättar de. *Vill man ha kött, så vet man att vissa årstider så kommer det ett samtal att hur mycket ska du ha. Jag vill ta vara på ännu mera från naturen* (T12). Vi har tillgång till närproducerad mat.

Då vi flyttade ut hit till landsbygden funderade vi vilken väderleksrapport vi skulle se på för att veta hurdant väder vi skulle få. Vilken prognos som stämmer bäst vill säga. *Då jag ser på svenskarnas så kanske stämmer det mera än de finska väderleksrapporterna* (T11). Då vi frågade svärfar så ställde han sig i fönstret och tittade ut. Vi konstaterade att så är det lite att bo på landsbygden. Man lever här och nu och ska vara redo för olika naturfenomen, berättar Urban och Medina.

Nu regnar det, sa han [svärfar] ... Man måste ta reda på själv nå lite [då man bor på landsbygden] ... Man vet var man har stearinljus, tändstickor och en batterilampa, då det blåser hårt. Och att du någon gång till och med har ett ämbar med vatten färdigt. Det är nog lite landet (T11).

Urban och Medina upplever att det är viktigt att ha kontakt med naturen och att ha möjligheten att upprätthålla den kontakten. Den dagliga kontakten med naturen som vi har ger en oss känsla av välbefinnande, berättar de. Samtidigt ger det en möjlighet att leva med naturen dagligen.

Jag är ute i skogen och på mossen varje dag. Det ger någon sorts lugn och harmoni. Man känner sig alltid bra då man varit ut i naturen. Och jag är naturintresserad, så är jag närmare naturen här och så kan jag odla min egen mat (T5).

Urban och Medina är beroende av naturen för sin överlevnad, upplever de. Landsbygds miljön ger dem en känsla av att de lever mera här och nu, vilket är en resurs för deras överlevnad.

Till årstiderna

Att ha en relation med naturen är ett sätt att leva, konstaterar Urban och Medina. Då vi bor på landsbygden känner vi bättre av årstiderna.

Vi är rika som har våra årstider (T9).

Att känna av och se de olika årstiderna gör att vi känner oss mera närvarande i livet. Samtidigt gör det att vi är närvarande i naturen. Vi upplever inte att hösten och novembermörkret är så grått och deprimerande som vi upplevde att det var då vi bodde i stan. *Jag tycker det är fullt med färger. Och det tycker jag påverkar mentalt väldigt mycket. Lugnande* (T12). Urban och Medina berättar också att höstfärgerna upplevs som uppiggande.

Man hinner inte bli trött, blir inte så enformigt som i stan där man gör samma sak året runt. Här får man variationen [landsbygd] (T5).

Ibland har vi vår högsäsong på hösten och det kan vara en ganska hektisk tid, berättar Urban och Medina. *Men efter det kan jag vila och vara i lugn och ro* (T9). Vi upplever att vintern är den bästa tiden på året. *Man kan ju tända mera ljus* (T9). Under vintern har vi möjlighet att ladda våra batterier, så att vi orkar igen på våren. *Jag laddar mina batterier med att vara mera inåtriktad och med att vara ensam* (T9). Vi kan ha årstiderna som en levnadsklocka.

Det är på våren som allt börjar. ... Skörden, man får skörda det man odlat. Och efter det kommer vintern och allt dör. Det är som naturligt (T9).

På sommarn växer och blommor allt (T5).

Sommarn ger arbete i trädgården. Hösten är också en bra tid, nästan den bästa årstiden. Höstens skörd ger mat på bordet, konstaterar de. På hösten är det mera

naturligt att sitta inne och läsa och skriva. Vintern ger också mat och aktiviteter. Under vintern kan man ägna sig åt att vara ute och fiska på isen och så kan man åka skidor, berättar de. Det är naturens kretslopp, vaknar – växer – skördar – dör.

Landsbygdens årstidsaktiviteter ger en variation i vardagen som stimulerar oss. Urban och Medina anser att människan också kunde göra som naturen, samla kraft under vintern, för att orka och ha kraft då våren kommer.

Naturen lugnar sig till vintern, för att samla kraft inför nästa säsong ... Sänka tempot, samla och ladda batterierna (T9).

Ett behov av stillhet

Vi har flyttat tillbaka till naturen på grund av vårt behov av stillhet, berättar Urban och Medina. I prestationssamhället vi levde i tidigare kände vi oss instängda och hade en konstant stress. Vi upplever att landsbygden har mindre impulser och mera tystnad. De anser att ingen människa skulle kunna leva utan naturen. Vi har en möjlighet att röra oss fritt och vi kan i lugn och ro tillbringa tid med naturen, som öppnar sig för våra behov, berättar de. Vi har en möjlighet att leva mera i nuet tillsammans med årstiderna och ta hand om oss själva. Vi upplever en skillnad mellan stad och land på så sätt att vi är mera självständiga och mindre beroende av samhället på landsbygden. Det är bondförnuft som gäller på landsbygden i relation till naturen.

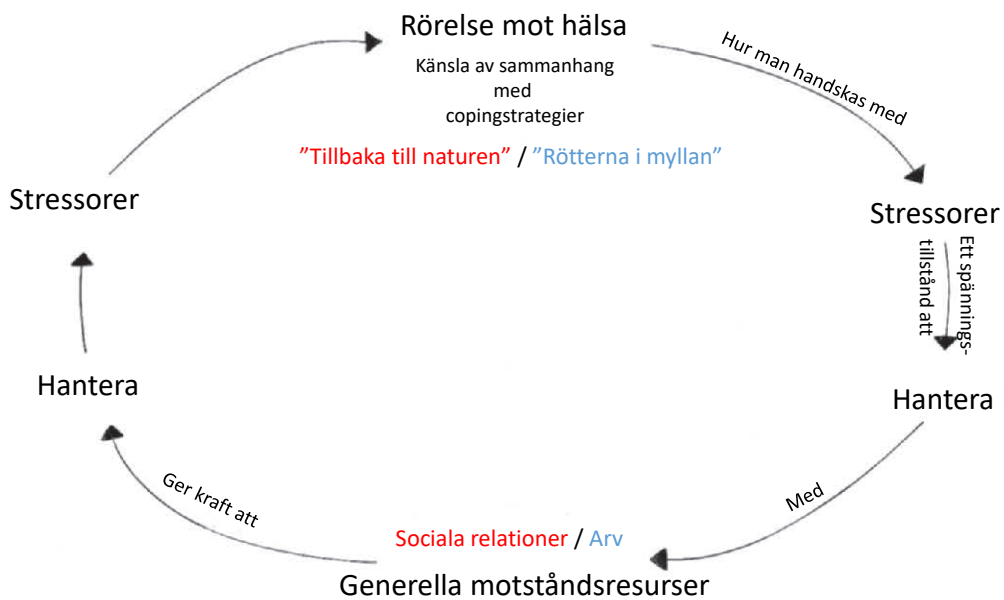
I dagens läge arbetar vi hårt under vinterhalvåret för att kunna ha semester och njuta på sommaren. Det kan vara som att cykla i motvind, anser Urban och Medina. Det är tungt, går sakta och tar lång tid. Om man sätter in människans arbetscykel i naturens rytm, så borde människan egentligen arbeta under sommarhalvåret och ha semester under vinterhalvåret. Naturen som vi lärt känna i barndomen minns vi i det skede av livet då ekorrhjulet snurrar som hårdast. Genom att flytta tillbaka till naturen uppfyller vi behovet av stillhet, anser Urban och Medina.

4.4.4 Sammanfattning av copingstrategierna

Antonovsky (1987) anser att individen befinner sig i en rörelse på en linje mellan att må bra och att må mindre bra, med en strävan mot att må bra. Det är en salutogen process. Individens rörelse mot hälsa görs med olika copingstrategier för att hantera stressorer som finns i vägen för att må bra. Rörelsen befinner sig på en mikronivå (Bronfenbrenner, 1994), dvs. med de individuella faktorerna och spänningstillstånden hanterar individen situationen med de generella motståndsresurserna (GMR): pengar, bostad, självkänsla, kunskap, arv, hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor, sociala relationer, existentiella frågor, tro, religion och meningen med livet (kapitel 2, s. 12). Rörelsen befinner sig även på en mesonivå med familj och sociala relationer, samt på makronivå med samhällsstruktur.

Det finns en rörelse i respondenternas beteende, med de två copingstrategierna ”Tillbaka till naturen” och ”Rötterna i myllan”. Deras barndomsupplevelser skapar ett behov av naturen för att må bra, vilket sätter igång en rörelse mot att må bra med de två copingstrategierna. Med de två copingstrategierna de har valt har de en ambition att hantera omgivningens stressorer, och med hjälp av naturen rör de sig mot att kunna må så bra som möjligt. Med hjälp av speciellt två generella motståndsresurser (GMR) görs deras stressorer begripliga i de två copingstrategierna. För ”Rötterna i myllan” är *arv* resursen den mest påtagliga motståndsresursen, medan den i ”Tillbaka till naturen” är de *sociala relationerna*. Dessa två generella motståndsresurser ger respondenterna kraft i de två copingstrategierna att hantera stressorer, en kraft med vilken de rör sig mot att må bra (se Figur 7, s. 64).

De två copingstrategiernas rörelse mot att må bra med de generella motståndsresurserna klarlägger jag i följande underkapitel. Jag börjar kapitlet med att förklara brytningsskeden eller livskriser, i och med att de flesta respondenter nämner brytningsskeden som har inverkat på val av copingstrategi. Därefter klargör jag hur Paavos och Elins rörelse i copingstrategin ”Rötterna i myllan” ser ut och hur Paavo och Elin stärker sin känsla av sammanhang. Efter det förklarar jag copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, hur Urbans och Medinas rörelse ser ut och hur Urban och Medina i sin tur stärker sin känsla av sammanhang. Texten i kapitlet rörelse har samma uppbyggnad som avsnittet med de tre berättelserna, dvs. de är uppbyggda med direkta citat av respondenterna.



Figur 7. Den salutogena rörelsen i strävan att må bra (Bodmans illustration)

4.5 Rörelsen mot att må bra

Rörelsen mot att må bra som finns i respondenternas berättelser är en salutogen process. Antonovsky (1987) nämnde i sin salutogena modell, som beskrivs i kapitel 2, att rörelsen är en form av livsorientering. Människorna gör, med den erfarenhet de har, val i livet för att uppnå bättre mående och en känsla av sammanhang. Detta innefattar också olika copingstrategier för att hantera de stressorer som finns i vardagen. Antonovsky (1987) nämnde kroniska stressorer, som kan vara en livssituation eller ett tillstånd i en individs liv, samt även livshändelser som stressorer som påverkar individens mående. Kroniska stressorer och livshändelser förekommer som livskriser eller brytningspunkter i respondenternas berättelser, och dessa har lett till ett ”val” av copingstrategi för att röra sig på kontinuumet mot hälsa. Copingstrategierna är respondenternas simteknik så att de inte hamnar i vattenfallet utan kan simma över floden (se kapitel 2.2, s. 15) .

Innan jag går in på de två copingstrategiernas rörelse mot att må bra med de generella motståndsresurserna (GMR), ska jag nämna brytningsskeden eller livskriser, som är relevanta som bakgrund till valet av copingstrategi. Urban och Medina i ”Tillbaka till naturen”, som flyttat från stress till minnet av barndomsmiljön, talar om och nämner olika brytningsskeden eller livskriser under intervjutillfället. Det är bara ett fåtal som nämner livskriser under själva intervjutillfället hos Paavo och Elin i ”Rötterna i myllan”, vilka är de som till största delen bott på landsbygden. De som inte nämner i sina berättelser att de har haft brytningsskeden under sitt liv, har gått igenom en pubertet, de har gift sig, fått barn och har haft bekanta i sin närhet som dött, vilka hör till livskriser. Följande avsnitt är uppbyggt kring brytningsskeden med respondenternas egna ord inbakade i texten, samt med några längre citat för att belysa tankarna mera.

4.5.1 Brytningsskede

Ett brytningsskede i livet kan vara olika former av kriser och kan definieras enligt Nationalencyklopedin (2016) med:

... en kris kan vara en psykologisk kris, en svår situation eller en reaktion på en livssituation där individens tidigare erfarenheter inte är tillräckliga för att hen ska kunna bemästra situationen utan ett betydande psykiskt lidande.

Kriser delas in i traumatiska kriser, utvecklingskriser och livskriser (Nationalencyklopedin, 2016), och dessa kriser tas upp av Urban och Medina. Paavo och Elin har upplevt dem men nämner dem, inte lika tydligt som Urban och Medina. Den traumatiska krisen kan förklaras som:

... en smärtsam händelse som inträffat och som ligger utanför det normalt förväntade och som hotar individens möjligheter att ha ett tillfredsställande liv. Det rör sig vanligen om en förlust genom död eller separation, om en allvarlig kränkning av självkänslan (uppsägning, skandalisering, misslyckad satsning) eller om en katastrof av annat slag (trafikolycka, naturkatastrof e.d.) (Nationalencyklopedin, 2016).

En utvecklings- och livskris innebär:

... att individen möter händelser eller påfrestningar som kan anses höra till en viss livsfas men som ändå upplevs pressande eller svårbemästrade. Det kan handla om barndomens olika utvecklingssteg, om att gå in i puberteten, att gifta sig, att få barn, att konfronteras med det egna kommande åldrandet (medellivskris), att stå inför pensioneringsomställningen etc. (Nationalencyklopedin, 2016).

Urban och Medina ångrar inte valet att flytta till landsbygden. *Jag har mått bra av att vara här. Bäst jag har haft det. Bättre än då jag bodde i stan. Man lever hälsosammare då man är här. Och äter hälsosammare. Man rör på sig mera i friska luften. Man är mindre stressad. Jag är lyckligare här än vad jag varit i stan någon gång* (T5). Det här visar att de upplevt ett positivt utfall av att ha flyttat till landsbygden från staden, med de fördelaktiga effekter det haft i deras brytningsskede.

Jag fick min riktiga smäll som tjuugoåttå åring som jag bär med mig ännu. Nu mår jag hemskt mycket bättre på alla sätt. Landet kan bjuda på sina överraskningar men inte kopplar jag ihop det med stress (T10).

Välbefinnandet upplevs vara ganska bra av Urban och Medina men även av Paavo och Elin. De känner meningsfullhet med att bo på landsbygden nära naturen. Urban och Medina använder naturen inte bara för hälsan utan även för arbetet, till exempel som ett arbetsredskap eller som ett pausställe. *Det är flera gånger som jag har haft med olika upplevelser* [från naturen i respondentens textmaterial som hen använt i sitt arbete] (T11). *Och så har jag en paus mitt i arbetsdagen och går ut i skogen. Det gör mig väldigt gott* (T12).

Naturen handlar om en miljö som främjat välbefinnandet i generationer. Det är något som både Urban och Medina samt Paavo och Elin lärt sig på ett omedvetet plan i sin barndom, då alla respondenter i datamaterialet blivit introducerade i naturen under sin barndom. Den omedvetna kunskapen har hjälpt Urban och Medina att må bättre då de bytt miljö och fått ett andningshål.

Jag är privilegierad att jag kan göra vad jag vill. Nu här. Hur jag bor, hur jag lever eller vad gör som för arbete (T9).

Vi har en speciellt fin gammal urskog. Där finns en sten, en ying- och yangsten, som jag brukar gå och prata med (T9).

Och så kommer det från skogen. Jag som hör till skogen. Det är inte bara skogen i sig förstås (T10).

Andra faktorer som bidrar till Urbans och Medinas välbefinnande och som hjälpt dem i brytningsskedet är till exempel gemenskap och känslan av att göra något nyttigt, samt att ingå i ett sammanhang.

Och så har jag en härlig vänskapskrets. Då man är flera som tänker lika så lyckas man bättre (T9).

Så mår jag bra av att rada ved för att man gör någonting som är på riktigt. Gör något som blir till nytta (T10).

Det är sammanhanget, skog, åkrar och fält, hela den där landsbygden. Djupa skogar där det är mörka höga granar och man är där nere och det är riktigt mörkt och så där. Jag mår bättre på landsbygden (T10).

Med denna notering om brytningsskeden, som nämns högt av Urban och Medina men inte av Paavo och Elin, beskriver jag i det följande hur Paavos och Elins rörelse mot att må bra i copingstrategin ("Rötterna i myllan") ser ut och hur de stärkt sin känsla av sammanhang. Därefter följer copingstrategin "Tillbaka till naturen" om hur Urbans och Medinas rörelse ser ut och hur de i sin tur stärker sin känsla av sammanhang. Rörelsernas underrubriker är de generella motståndsresurserna i ordningen hur ofta de förekommer i respondenternas berättelser. För Paavo och Elin i copingstrategin "Rötterna i myllan" kommer den generella motståndsresursen *arv* först, medan *sociala relationer* kommer först av de generella motståndsresurserna i Urbans och Medinas copingstrategi "Tillbaka till naturen". Texten är uppbyggd kring respondenternas berättelser, med kortare och längre citat kopplade till respektive motståndsresurs, samt med mina analytiska reflektioner över denna "resursekonomi" som respondenterna byggt upp.

4.5.2 Paavos och Elin's rörelse mot att må bra

I copingstrategin "Rötterna i myllan" påträffas ett antal generella motståndsresurser (GMR) (se kapitel 2). Respondenterna i copingstrategin är nio till antalet och personerna i den här berättelsen har största delen av sitt liv bott nära naturen. Att få växa upp med naturen samt ha släkten nära har gett dem rofylldhet. Detta har även gett dem tillhörighetskänsla och anknytning till platsen där de bor. Det mindre samhället där alla känner alla ger gemenskap, vilket Paavo och Elin upplever som en trygghet. Med copingstrategin "Rötterna i myllan" rör Paavo och Elin sig mot att må bra genom att använda nio generella motståndsresurser. *Arv* är den mest betydande motståndsresursen för att hantera spänningstillstånd i copingstrategin, som jag därav valt att prioritera i vidare analys. *Arv* efterföljs i relevansordning av existentiella frågor som tro, religion och meningen med livet samt sociala relationer. Därefter uppträder hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor, pengar, självkänsla, kunskap och bostad, i relevansordning.

Arv

Paavo och Elin berättar att världen har förändrats. Tidigare skaffade man sig arbete och försörjde sig själv på ett annat vis. I skogen höggs det på ett annat sätt än hur det huggs idag. Man högg för att ha ved att värma huset med, och så kunde man såga någon bräda, för underhåll av husets fasad.

Det var på 50-talet då många blev arbetslösa, från hamnar och sågar, så sökte de sig ut till sjöss för att börja med vinterfiske. Idag är det bara några fåtal kvar från att ha varit ungefär 150 personer. Vi har sysslat med strömmingsryssjefiske. Något som var en av de viktigaste näringarna, som mätnäring, som människorna hade över hela landet under krigstiden. Strömmingarna blev ju levererade till fronten och alla vägar. Så det har varit väldigt viktigt för skärgården (Rp).

Livet under den tiden var ett liv med mycket tid på vattnet, vilket gör att man kan se förändringen ute i skärgården, berättar Paavo och Elin. Man ser landhöjningen och den förändrade vattenkvaliteten samt hur arter minskat och ökat med åren.

Som förut då jag började följa med pappa, det var före jag själv började fiska, som jag minns speciellt av det då vi hade en fiskarstuga ute till skärs. Vi var där en sommar och rodde med jollen, då så såg man fiskar och abborrar då de simmade på fyra fem meters djup. Siktdjupet var så att man såg stenar och allt möjligt. Men idag har man svårt att se till mer än två meter (Rp).

Fiskarlivet levdes med väderleken och det var ett ”dygnet runt och året om”-arbete. Det var en livsstil där väderleken bestämde arbetsagendan, berättar Paavo och Elin. Hela veckor kunde fiskarna vara långt ute till havs vid någon fiskarstuga, med lite sömn. Men största påfrestningen var det för kvinnorna som blev kvar på land för att sköta om hemmanet och familjen med ovissheten om när eller om mannen skulle komma hem. Men det var en livsstil som var naturlig då, minns de äldre.

Jag åkte ut med min far första gången då jag var i 4–5 års ålder och då skulle jag vara borta en hel vecka. Då grät jag, för jag tyckte synd om min mor, som skulle vara hemma ensam (Rp).

Ute på holmen fanns även andra, som fastrar och farfar. Fast resten av familjen var med kunde det ändå vara ganska tufft att vara där ute på holmen för ett barn.

Jag och min kompis, vi var då ungefär 8–9 år, blev kvar på holmen medan de äldre fiskade eller skulle in till land för att föra fisk eller för att rösta. Och en gång blev det blev storm så de vuxna kom sig inte ut tillbaka och där på holmen satt vi ungar ensamma. Vi funderade då att vi måste ju laga något att äta åt oss. Så på den tiden var det vanligt att man sökte fågelägg. Så vi sökte efter fågelägg då, men inte hade vi ju stekt ägg någon av oss, så inte visste vi riktigt hur vi skulle göra. Vi hade många ägg och knackade dem så att stekpannan blev full. Då elda vi i spisen så ... inte ville de ta ihop så ... till sist sprack stekpannan (Rp).

Naturen användes på ett annat sätt förut. Idag finns allt i butiken, på ett och samma ställe, konstaterar Paavo och Elin.

... som förut, där runt krigstiden, så var det ju väldigt viktigt att plocka äggen av sjöfåglar och sånt. Men det var som, då man hade tagit en gång så fick man inte ta någon till gång. De där gamla fiskgubbarna, det var tabu på det. Då de värper andra gången så fick man inte röra äggen (Rp).

Naturen gav befolkningen föda för att överleva, vilket också betydde att de måste ta hand om naturen så att det fanns mat också nästa gång (ge och få). Fågeläggen kokades, stektes och gjordes plättar av. Speciellt ute på holmarna då fiskarna var ute och fiskade. Och för att ha ägg hela sommaren grävdes de ner i salt så att de stod sig en längre tid. Sjövatten användes till te och till plättsmeten. Ibland fanns det getter eller en ko på holmen, och då fick de färsk mjölk. Tog man ut mjölk i kannan blev det surmjölk. För att ha något att dricka lite längre tid späddes mjölken ut med sjövattnet, berättar Paavo och Elin.

Nä, folket förut tog nog sig fram. Folket skaffade nog sig maten och tog sig fram på mycket bättre vis. Jag brukar tänka att nog finns det såna som inte alls, om de skulle hamna i en sådan situation att de skulle måsta vara ute i naturen och klara sig själv så går det nog fort dåligt ... i dagens läge (Rp).

Paavo och Elin pratade om att med egen skörd vet man ursprunget av det man äter. Det ger en kunskap om traditionen att odla grönsaker och att plocka bär själv, samt betydelsen av att traditionen förs vidare till nästa generation.

Det är en tradition som uppenbarligen är viktig för mig. Att man kan plocka och laga själv. Inte är det på det sättet ett måste utan det är någonting man vill göra. Att inte känner jag det som ett tvång heller inte. Utan skulle jag inte vilja eller orka så skulle jag köpa. Men just då möjligheten finns att man kan göra det och jag vill göra det (R2).

Att plocka bär och odla har blivit en tradition, då Paavo och Elin sett föräldrarna göra det. Då vi vet att vi kan plocka lingonen själva, gratis, tar det emot att fara till torget och köpa dem, berättar Paavo och Elin. Om det är så att vi vill ha vår hemkokta lingonsylt, vill säga. Traditionen och kopplingen till naturen har startat i hemmet.

Mina barn har fått vara med i skogen då jag har farit till skogs och gallrat och huggit och sådant. Ända sedan de har varit kanske tre år har de fått komma med. Och hunden är med också, så grillar man korv där emellan. De får ”pynja” [pyssla] med sitt och själv gör man lite skogsarbete. De är som uppväxta med det där. Sedan kommer det förstås en period i tonåren då de inte tål det något alls. Men sedan så börjar det smaka lite på nytt (R2).

Paavo och Elin berättar att ifall de skulle bli nersläppta mitt ute i skogen, skulle de överleva. Det är en färdighet som de har lärt sig i sin barndom, vilket bidrar till att de känner till vad som behövs för att överleva ute i skogen.

De flesta skulle dö. Inte vi. Inte jag och inte mina barn. Det är nog en sådan, jag tror att det är den där riktigt, riktigt grundtryggheten att skulle det där allra värsta, jäkliga, skulle hända i världen. Nå kanske inte kärnkraft [kärnkraftsolycka], då far slätt av oss [då förstörs allt]. Men skulle det hända, om det skulle bli krig eller precis vad som helst, vi klara oss. Vi har den där kunskapen, vi kan det. Inte fryser vi ihjäl fast det är trettio grader kallt i skogen. Vi klarar allt sådant där. Det är sådant som kommer fram ganska sällan egentligen. För det är så självklart för oss. Det är lika självklart som att bre en smörgås på morgonen och fara till arbetet. Då du går till skogs så, ja man hinner inte gå långt i skogen, då man har någon med sig som inte är van, du

ser ju det bara då de rör sig i skogen. Går man i våra skogar som är fulla av stenar och hål, du hinner inte gå så långt så börjar de flåsa där längre bak så konstaterar man att man måste börja gå lite saktare. Jag ”håxa” inte [kom inte ihåg det]. Just sådant där, så ser du att det är en sådan skillnad (R2).

Arvet har en betydande roll i hur vi hanterar stressorer i vår omgivning, anser Paavo och Elin. Kunskapen som de ärvt är en resurs som de kan använda för att må bra. *Arvet* gör det till en rikedom att bo där de växt upp och deras bakgrund ger en känsla av tillhörighet. *Arvet* för traditioner vidare med en kunskap för överlevnad, med en livsstil där alla i familjen arbetade tillsammans för att få mat på bordet. *Arvet* som finns i underkategorierna Historia och Rötter dvs. den egna bakgrunden och varifrån de kommer eller härstammar, ger en platsanknytning och har en relation med underkategorin Trygghet, som är en relevant kategori i copingstartegin ”Rötterna i myllan”. Trygghet med att ha nära till sitt ursprung, som upplevs i de mindre byarna där alla känner alla och där människorna har en kontakt över åldersgränser, ger tillhörighetskänsla och gemenskap. Underkategorin Bröstmjolk har en betydelse för Tryggheten. Underkategorierna Historia och Rötter hör inte till de utvalda kategorierna då de befinner sig jämnt fördelade på den subjektiva dimension och den objektiva dimensionen av egenskaper. Men de har emellertid en relation till underkategorin Bröstmjolk, vilket är en grund till kärnkategorin Ett behov av naturen för att må bra (se Figur 6, s. 36 och se Tabell 3, s. 82). Underkategorin Rikedom på annat än pengar och underkategorin Kris med en resurs för att överleva, är också nämnvärda i och med att de har en koppling till den generella motståndsresursen *arv*.

Existentiella frågor som tro, religion och meningen med livet

Paavo och Elin kopplar ihop de existentiella frågorna tro, religion och mening med livet, med naturen. Naturen öppnar sinnen, och Paavo och Elin hör de egna behoven för att må bra.

Jag mår jättebra för tillfället. Fast på ett sätt så mår jag jättebra men på ett sätt märker jag att jag blivit mycket mera känslig för olika saker (R8).

Så den fysiska och psykiska hälsan är ganska bra. Just i och med att jag har den där möjligheten att fara och fiska. Och så skulle jag säga att själsliga ron är ganska hög (R15).

Känns att jag är där jag ska vara. ... Jag tycker nog jag mår jättebra och jag trivs jättebra. Och det känns som att jag för tillfället är där jag ska vara. Att jag som strävar ingen annanstans och det är ju ganska skönt också. Jag menar att nog finns det ju folk som har mycket mera saker än oss och mycket dyrare saker än oss. Men det är inte något som jag strävar efter. Men jag har ändå inte stagnerat och givit upp. Utan det är nog riktigt bra faktiskt. Allt flyter på bra. Så jag skulle nog kunna säga att jag är välmående både fysiskt och psykiskt på det sättet (R1).

Att göra något i naturen ger en annan mening i livet, konstaterar de.

Du kan jobba två veckor med någonting på jobbet och försöka få flera att komma framåt med någonting. Och du vet inte om vi har tagit ett steg framåt eller två bakåt. Då är det så skönt att fara till skogs någon gång då du ser att så där mycket ved har jag gjort idag. Då vet jag vad jag har gjort. Men på jobbet kan det gå en vecka utan att jag vet att har det gått framåt eller inte. ... Jag kombinerar det fysiska, psykiska och själsliga välmående med att röja i skogen (R2).

Naturen har en väsentlig betydelse för Paavos och Elins rörelse mot att må bra.

Det är enkelt det. Du behöver bara skriva ALLT. Naturen betyder allt för oss! Nog var det nå fint igår kväll. Då vi hade varit i bastun så satt vi där nere och hade en rökt sik och drack ett vinglas. Då du kommer hit, fast det var i går senast, så du hinner nästan inte äta så ska man ut i båten. Ut och se om jag skulle få nå fisk. Man blir som en lillpojke. Samma är det på våren. Oj gud vad vi kämpar här i isen [att få ut båten] fast det inte är nödvändigt. Och man är inte ensam om det där. Jag vet inte hur många det är som ringer och frågar hur det är med isen. Att kommer de sig ut (R14).

Naturens *existentiella betydelse* i copingstrategin ”Rötterna i myllan” finns på andra plats efter *arv*, som en resurs för att hantera spänningstillstånd. Den *existentiella betydelsen* går att koppla till underkategorin Själens, samt till Bröstmjölken som har en relevant betydelse för underkategorin Själens (se Figur 6, s. 36 och se Tabell 3, s. 82).

Sociala relationer

Paavo och Elin konstaterar att kontakten med andra människor har förändrats med åren. Folk gick in till varandra mera förut och berättade historier, mera än vad som görs idag. Förut berättades det många spökhistorier. Nu sitter folk mest för sig själva och ser på tv om kvällarna. Men behovet att umgås finns fortfarande.

Det var en som sa att man går ju aldrig och hälsar på grannarna mera (R1).

Jag märker att jag har ett ganska stort behov av att vara social med folk och just det där att springa in och ut i gårdarna sådär då som det gjordes då jag var barn. Man så att säga bara "rasar" in då [kom på oväntat besök] och sätter sig ner på någon stol i köket. Och det försökte jag som ganska intensivt med då jag kom hit till byn. Jag hade en granne som sa åt mig: "Vet du, du måste lova mig att du aldrig aldrig slutar med det här att du bara kommer in". För hen tyckte det var så roligt då jag bara som "rasa" in då ungefär så där då. Och så väntade jag att dörren skulle öppnas hos oss också. Men folk var ju inte vana med det där. Inte for ju folk in till varandra. Och jag vet inte vad det beror på (R7).

Det har pratats om "nödkaffe" på sociala medier, berättar Paavo och Elin. Man kan vara medlem i en "nödkaffegrupp" på sociala medier, och då kan till exempel en mamma som är hemma med sitt lilla barn bara skriva "nödkaffe", och den som ser det åker hem till mamman.

Alltså stöder den här mamman. Men just det där att jag tror många gånger, speciellt i den där situationen då du är hemma med småbarnen. Det där att någon kommer in eller att någon som ... ja... att det kan bryta en dålig spiral på något vis (R7).

Det verkar finnas behov av "den spontana kaffekoppen". Det finns ett behov att umgås och utbyta tankar över en kaffekopp. Paavo och Elin berättar att också jakten är en viktig del i deras sociala samvaro. Under jaktdagens kaffepauser pratar, diskuterar och utbyter jägarna åsikter. Det finns en skillnad i den sociala samvaron, för gemenskapen i byarna på landsbygden är en annan än i städerna, anser Paavo och Elin.

Och som då någon skiljer sig till exempel. Inte är det som då någon skiljer sig i stan. Där inte någon känner någon. Det berör ju hela släkten och byar hit och dit. Du har ju nog mycket tätare kontaktnät på landet till exempel. Känner mycket mera folk och alla vet nu nå lite om någonting och typ. I stan känner du ju inte ens de som bor i samma hus heller. Samma trappuppgång till och med. Det är lite annorlunda på landet (R14).

I och med att servicen försvinner från byarna träffar vi inte folk på samma sätt längre, berättar Paavo och Elin. Servicen har fungerat som sociala arenor för byborna. Man har träffat dem som bor i byn, pratat och diskuterat på dessa arenor. Idag bor det folk i byn som vi inte vet vem det är, konstaterar de. Detta för att man ofta handlar på annan ort och barnen går i skolan i någon annan by eller i ett större samhälle. De sociala arenorna flyttar längre bort, även barnens intressen.

Alltså vi sitter nog så enormt mycket i bil. För det finns ju som inga alternativ. De som är äldre som inte har körkort har det lite värre (R1).

Tidigare behövdes det inte lås på dörrarna på landsbygden. Saker och ting fick så gott som vara ifred. Paavo och Elin pratar om en förändring i de byar där inflyttningen av nya invånare gjorde att de fick känslan av att behöva låsa dörrarna. Osäkerheten inför det nya gjorde att de måste låsa om sig.

Tidigare behövde man inte ha något låst. Men med ”nytt” folk i byn så upplever man att man måste börja låsa om sig på ett annat sätt. Förut var det också vanligare att man hjälptes åt. Fast nog nu också då det är kärvt hjälper ”de gamla” byborna till (Rp).

Den generella motståndsresursen *sociala relationer* är en betydande resurs i sig för copingstrategin att hantera stressorer, efter *arv* och den existentiella betydelsen. I datamaterialet finns en underkategori Sociala, dvs. betydelsen av andra människor. Den hör inte till de utvalda kategorierna, men till vilken motståndsresursen *sociala relationer* går att koppla. Underkategorin Enkelhet/enkel med mindre moderna impulser, som är en utvald kategori kopplad till underkategorin Bröstmjolk, har betydelse för underkategori Sociala. Respondenterna drömmer om att leva ett liv i enklare form och om en livsstil med ett mera spontant umgänge, fysiskt arbete och möjlighet att vara mera hemma. Underkategorin Ensamhet/ensam med den självvalda ensamheten, som är en relevant kategori i copingstrategin ”Rötterna i myllan”, har en relation till Enkelhet/enkel som respondenterna drömmer om. Respondenterna upplever att

de moderna impulserna bidrar till ett mera ensamt liv, medan den självvalda ensamheten ger frihet och möjlighet att vara sig själv då ingen bedömer dem. Dessa två underkategorier Enkelhet/enkel och Sociala har en relevant koppling till Bröstmjök (se Figur 6, s. 36 och se Tabell 3, s. 82). Underkategorin Enkelhet/enkel har i sin tur en betydande relation till copingstrategin ”Rötterna i myllan”. Enkelheten ger tid och ork åt respondenterna och de upplever välbefinnande. Enkelhet/enkel kan kopplas med underkategorin Tid och är relevant för copingstrategin.

Hälsosam inriktning

Det har blivit en livsstil att leva nära naturen för Paavo och Elin. De berättar att de besöker utomhusmiljöer främst för att de vill koppla av och komma bort från stress och rutinerna på jobbet, för att ladda sina batterier.

Jag skulle inte klara mig utan naturen. Den är A och O. Naturen är jätteviktig. ... Vid en dålig dag så vet jag att det kommer bättre då jag kan njuta av naturen och hur det ser ut och liksom ta vara på kraften (R4).

Hälsa har jag kanske. Kan säga att en optimal hälsa har jag. Välmående är kanske inte, det psykiska är väl så där. Och så ekonomiskt. Att vara studerande tär ju på en. Jag upprätthåller hälsan med att röra på mig. Jag går ut. Jag måste gå ut. Har inget behov av några tider och sånt mera (R7).

Hälsa har man fått ha hittills, så man är i bra skick och det känns ju bra förstås och viktigt. Så där som jag nu har hållit på, kanske i tio år, har jag hållit på ungefär så gott som varje vinter varit i skogen och röjt, gallrat. Det har blivit lite som en livsstil för en sedan man började på med det. Jag får mitt gym där jag. Jag behöver inte fara på gym inte. Så kan jag förena nytta med nöje (R2).

Den generella motståndsresursen *hälsosam inriktning* förekommer mera sparsamt i respondenternas berättelser. Underkategorin Ladda med möjligheter att fylla på sin energi går att koppla ihop med *hälsosam inriktning*. Motståndsresursen går även att koppla till underkategorin Tid, att ha tid att vara i naturen samt tid att stanna upp och fundera. Bröstmjök har en betydelse för underkategorin Ladda. Den hör dock inte till de utvalda kategorierna då den objektiva dimensionen dominerade (se Tabell 2, s. 39). Underkategorin Tid har i sin tur en relevant relation till copingstrategin ”Rötterna i myllan” (se Figur 6, s. 36 och Tabell 3, s. 82).

Kontakt med inre känslor

Att gå i skogen är som en omedveten terapeutisk aktivitet, konstaterar Paavo och Elin. Skogens utformning, med stigar och eventuella hinder på vägen, använder vi till liknelser i det egna livet när vi tar oss an problem.

Sedan det där med meditation med att gå två i skogen. Vi bara gick efter varandra och sa ingenting. Och det var helt underbart. Så började hen berätta jättemycket för mig. Vad hen hade varit med om för trauma och jättesvåra saker. Och då har jag tänkt att men gudars skymning, tänk vilken resurs! För jag tror att det är det där på något vis att vi har gått på stigar, vi har sällan gått bredvid varandra. Då har hen nästan gått och pratat för sig själv, för hen har inte behövt se på mig. Jag tror nog att det är något terapeutiskt att gå i skogen. Liknelser med sitt eget liv och den där stigen som vi gick på. Det är ju det jag har hållit på med själv då jag har gått i skogen. Jag har som bearbetat på något vis som hen gjorde. Och just det där att du övervinner allt. Nu kommer det ett träd som har fallit över stigen. Då är det bara att fundera ut hur du ska göra för att komma över trädet. Det är ju livet det då. Stanna och se var det går det lättast att gå över eller var måste jag gå igenom. Allt är lika svårt. Jag påverkas nog mera än vad jag har trott faktiskt av min omgivning och av naturen (R7).

Då jag ligger där i blåbärsriset händer det att om jag varit uppstressad, upp i varv, så tar det inte så hemskt lång stund så slutar de där tankarna susa på i huvudet och så lugnar pulsen ner så att man känner att det bara rinner av. Då jag ligger i riset eller sitter på en sten, då får jag ta del av den energin liksom, jordens energi. Och det kan jag inte göra någon annanstans än om jag sitter där ute och knallar runt barfota någonstans (R8).

Efter att vi har bott borta några år under studietiden, en tid då vi kanske inte har varit ute i naturen lika mycket, märkte vi eller blev medvetna om hur naturen inverkar på oss då vi började vara där på nytt, konstaterar Paavo och Elin. Det är något som vi inte hade tänkt på förrän vi var nära naturen på nytt, berättar de.

För jag märkte att då jag varit stressad eller haft problem och så då jag gått ut har jag märkt att ja men. Så där mera eller mindre omedvetet så gör jag det i alla fall. Men att jag brukar inte ha det som min behandlingsmetod för skenande hjärta. Utan när jag är ut sedan så ”håxar” jag [kommer jag ihåg] (R8).

Den terapeutiska behandlingen som naturen ger respondenterna kan kopplas med motståndsresursen *kontakt med de inre känslorna*. Den förekommer mera sparsamt i berättelserna än de tidigare nämnda motståndsresurserna. Naturen är helande för hälsan, som är en underkategori i datamaterialet där underkategorin

Bröstmjolk, barndomens betydelse inverkar, kan kopplas till *kontakt med de inre känslorna*. Underkategorin Naturen helande har en betydelse för copingstrategin genom att den har en relevant relation till underkategorin Nära, en tillgänglighet till naturen, som är betydande i copingstrategin. Att ha möjlighet att använda naturen, som att odla, upplevs som tillfredsställande. Naturen upplevs även som terapeutisk (se Figur 6, s. 36 och Tabell 3, s. 82).

Pengar

Rikedoms känslan, att sätta värde på det som naturen ger, har Paavo och Elin lärt sig som barn. Att ha kunskap om varifrån maten kommer är en naturlig sak då vi är uppväxta med det, konstaterar de. Vistelse i naturen som barn har gett dem en rikedom av respekt, en värdegrund samt en förståelse för sig själv och andra.

Alltså att ha en sån där stor glasburk med torkade karljohan då är man nog tammesjutton rik. Det är lika roligt som att ha fullt i vedlidret. Svampburken betyder nog mera än pengar nu just (R7).

Och det där att man kan gå ut och plocka egna jordgubbar och ta upp potatis ur eget land. Det är viktigt för att man är uppväxt på det viset. Det känns rent och naturligt, och så är det färskvara (R4).

Jag brukar gå med barnen efter den här stigen till träsket. Det är som ungefär 800 meter, en kilometer in i skogen det där träsket. Barnen hade gjort sin egen stig. Det var Karlsson-på-taket-trädet, för där kunde man hoppa ner så att man som nästan flög. För det var så högt. De hade gjort sådana här hållpunkter åt sig så att de skulle veta var på stigen vi var. Då brukade vi ha med något godis och så kunde vi ha godisträdet. Det kunde vara på olika ställen då några russin så att de skulle orka hela vägen. Barnen hade en helt annan koll och rörde sig på ett helt annat sätt i skogen. Och ute vid vattnet då det blåser, så att det är riktigt som att det bara vädrar genom. Oj mamma, vad det låter härligt (R7).

Motståndsresursen *pengar* använder Paavo och Elin i sin copingstrategi för att sätta värde på andra saker än pengar i sig. Detta resonemang sammanfaller med underkategorin Rik på annat än pengar, som har en relation till copingstrategin ”Rötterna i myllan” (se Figur 6, s. 36 och Tabell 3, s. 82), men har inte blivit utvald kategori på grund av för låg frekvens i berättelserna (se Tabell 2, s. 39).

Självkänsla

Paavo och Elin berättar: Vi har lärt oss att skogen är en trygg plats som utvecklar vår självkänsla.

För mig har nu skogen blivit naturen. Något jag har utvecklat själv är att våga gå ut i skogen. Fast jag har gått i andra skogar än den egna som jag är van med, så märker jag att jag har utvecklat det där att jag kan följa med vart jag har gått. Skogen är ganska instängande på ett vis. Fast på ett sätt är den väldigt tryggt för att du är som så omhuldad. Men på riktigt tror jag att jag inte skulle ha blivit till folk om jag inte skulle ha börjat gå i skogen. Jag bara går dit och njuter och plockar bär och svamp. Jag bara är där så där (R7).

Motståndsresursen *självkänslan* som Paavo och Elin utvecklat i naturen kan kopplas till underkategorin Trygghet. Barndomens, underkategorin Bröstmjölkens, betydelse har en relation till denna Trygghet, vilket även deras Historia och Rötter har.

Kunskap

Skogen är även en plats som härbärgerar kunskap, så att vi överlever, konstaterar Paavo och Elin.

Det är så otroligt mycket man kan då man bor på landet som man inte tänker på. Det är så självklart för oss. Du klarar dig! (R2).

Kunskap kan kopplas ihop med underkategorin Kris som en resurs för att överleva, där respondenternas arv med Historia och Rötter är relevant med att traditioner förs vidare, för att få *kunskap* hur man överlever.

Bostad

Naturen är en plats dit vi känner anknytning, berättar Paavo och Elin.

Som mina morföräldrars hem, där är jag själv uppväxt sedan jag var så att säga nyfödd och nu har det inte gått en sommar i mitt liv utan att jag varit dit ännu. Nog ska man dit på något vis för det är som, ja det bara känns så. Då man kommer dit så... det är ett sådant ställe där man kan... där kan man tänka... och allt går sakta. Det är riktigt ett sånt där slow. Man får perspektiv då man är där. Det är som jäkla bra att fara dit och riktigt få tänka som det känns. Det är riktigt skönt. Där kopplar jag av liksom totalt (R2).

Den generella motståndsresursen *bostad* kan associeras med hem, som är en plats som individen känner en anknytning och tillhörighet till. Underkategorin Trygghet går att förena med *bostad*. Platsen där respondenterna bor får en betydelse för anknytningen då släkten finns nära och genom att alla känner alla i det lilla samhället.

4.5.3 Paavos och Elins känsla av sammanhang

Paavos och Elins copingstrategi ”Rötterna i myllan” har med tiden gett dem en erfarenhet som har stärkt deras känsla av sammanhang. Med de generella motståndsresurserna, då främst med *arv*, har stressorerna i omgivningen blivit begripliga för dem (se Figur 8, s. 83).

På ett sätt är det ett intresse men samtidigt är det fel att säga att jag är jätteintresserad av det. Jag tror det är som på ett djupare plan än intressen. Det är som vardagsrutin på något vis. Jag skulle inte kunna leva utan naturen. Det skulle ingen. Det är ju omöjligt det. Men alltså jag skulle överleva utan att vara i naturen. Men jag tror inte man kan säga att jag skulle överleva utan natur för att det behövs ju alltid natur. Sedan är det ju om det är jag eller någon annan som använder sig av naturen för att jag ska få det jag behöver (R1).

Jag tror det handlar väldigt mycket om att lära känna sig själv. Vad man mår bra av (R4).

Som då jag känner hur jordenergin kryper upp i mig (R8).

Genom copingstrategin ”Rötterna i myllan” hanterar de spänningstillstånd speciellt med den generella motståndsresursen *arv*, som stärker Paavos och Elins känsla av sammanhang. De tre komponenter som ingår i begreppet känsla av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet (se kapitel 2, s. 11) påträffas i respondenternas berättelser. Begriplighetskomponenten hos Paavo och Elin är relevant. De har en förståelse för och en förmåga att bedöma verkligheten med motståndsresurserna *arv*, *självkänsla* och *kunskap*.

På det viset bibehåller man det där att man har full förståelse för varifrån allting kommer och vad det betyder, och barnen lär sig. Så de har ju varit med på allt. Den äldre pojken, han flyttade hemifrån i fjol. Han kom nog ifjol då vi skulle och plocka lingon och blåbär. Han kom nog med, han plockade ett helt ämbar han också. Det har känts jätligt bra att man ser att det har gått hem något av det som man anser är viktigt själv, som är naturligt och viktigt (R2)

Man har möjlighet att gå på en promenad då man känner sig trött och hängig, och efteråt känner man sig garanterat bättre. Samma sak är det att fara till skären en fredag kväll. Man är som en ny människa på söndagen (R4).

Jag har ju också lärt mig att leva, jag kan ju röra mig i stan och fara på resor utomlands. Det är också vanligt för mig. Men det här är ändå min grund. Det är på nåt vis grunden i en (R2).

Hos Paavo och Elin är även hanterbarhetskomponenten relevant, alltså en medvetenhet om de resurser som de har och om vilka resurser som behövs när. För att hantera resurser använder Paavo och Elin motståndsresurserna *existentiella betydelsen, hälsosam inriktning och kontakt med inre känslor*.

För jag måste slippa ut [komma mig ut] och fiska för att inte bli tokig (R15).
Jag kunde också ha ett lugnare arbetstempo (R4).

Meningsfullhet är, som Antonovsky (1987) nämner, den mest betydelsefulla komponenten, som även den är relevant hos Paavo och Elin. De har motivation, de ser krav som utmaningar och hittar mening i livet. Detta gör de med motståndsresurserna som *arv, sociala relationer, hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor och pengar*.

Få sig någon färsk fisk, då man själv har fiskat så att säga. Att få sätta sig ner och äta bondost, som är uppvärmd i stekpannan, med grädde och sedan sätta hjortronsylt på då det är kallt där ute, vad slår det?! Då man vet själv att man varit med myggen och svurit. Så underligt nog ska man syssla med det ändå. ... Då du är uppväxt så där nära havet, så tror jag har gett på det viset att det blivit ett viktigt ställe för en. Så det är nog vid havet, för det är på något vis där den kommer den där totala frihetskänslan. Då du står på strandklipporna där så ser du bara horisonten. Det är som ... det är som ... det är den totala friheten ... som kan finnas ... (R2).

Tror inte det har gått en vecka att jag inte skulle ha varit i skogen nu. Och det kommer från det att jag var sjuk. Jag tror att det var min räddning. Skulle jag inte ha gått ut till skogen skulle jag säkert ha blivit knäpp. Man tömmer på något vis. Att bara få gå och inte behöva vara rädd att man ska träffa på någon som man måste börja prata med. Och då jag var sjuk så gick jag dit för att gråta. Det helar nog att gå till skogen (R7).

Det är det där sommarstugelivet. Det här att du ska efter det där vattnet, efter den där veden och så ska det eldas. Den där lunken, som är skön. Ingen tv du

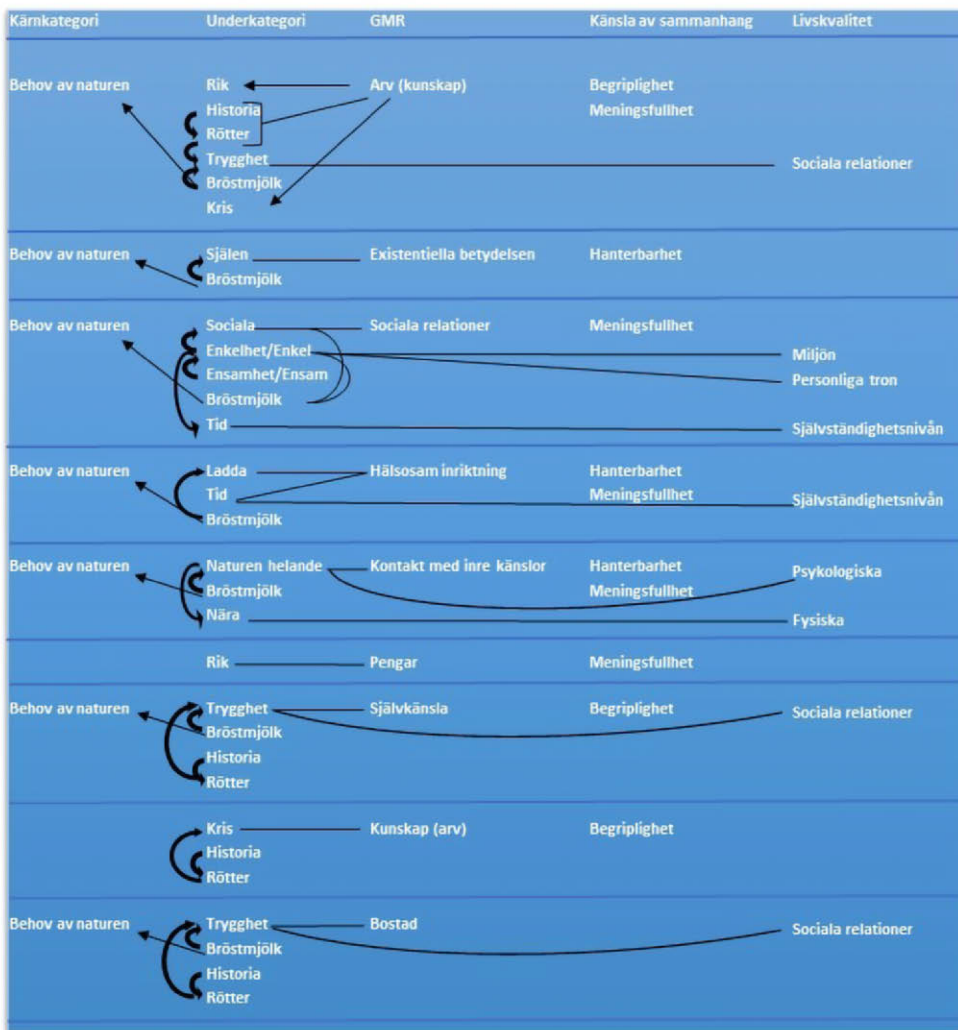
fastnar i. Kan gå ut i skogen och plocka bär och så kan du göra en blåbärspaj (R7).

Kopplingen mellan komponenterna i känsla av sammanhang, de generella motståndsresurserna (GMR), underkategorier och kärnkategorin är komplex. I Tabell 3 (se s. 82) sammanfattar jag kopplingen mellan dessa.

Begriplighet och meningsfullhet får Paavo och Elin genom den generella motståndsresursen *arv*. *Arv* är länkat med underkategorierna Historia och Rötter som ger en trygghet åt dem. Hanterbarhet och meningsfullhet får de med motståndsresurserna *hälsosam inriktning* och *kontakt med inre känslor*. Med *hälsosam inriktning* finns en koppling till underkategorierna Ladda och Tid, och *kontakt med inre känslor* har en koppling med underkategorin Naturen helande.

Självkänsla och kunskap ger *begriplighet* i copingstrategin ”Rötterna i myllan”. Historia och Rötter spelar en betydande roll för underkategorin Trygghet som är länkad till *självkänsla* och underkategorin Kris, som kan förenas med *kunskap*. Hanterbarhet fås med den *existentiella betydelsen* i copingstrategin, dit underkategorin Själén kopplas. *Sociala relationer* kopplas till underkategorin Sociala och till den generella motståndsresursen *pengar* som kopplas till Rikedom, detta ger *meningsfullhet*.

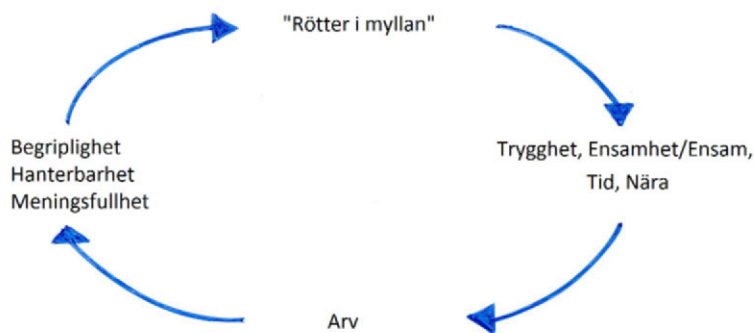
Tabell 3. ⁴Kopplingarna i copingstrategin ”Rötterna i myllan”, mellan kärnkategorin, underkategorier, de generella motståndsresurserna (GMR) och hur de är kopplade till komponenter i känsla av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet samt till livskvalitet.



⁴ Kopplingen mellan de olika begreppen är markerade med en svart linje, medan det som påverkar vad är markerat med en svart pil. Tabellen är rangordnad enligt de generella motståndsresursernas (GMR) relevans i berättelserna. Arv är mest förekommande i ”Rötterna i myllan”.

Rörelsen mot att må bra är komplex. Underkategorin Bröstmjolk, dvs. barndomens miljö, är en grund till alla de tre komponenterna i begreppet känsla av sammanhang (se Tabell 3, s. 82). Underkategorierna Historia och Rötter ger en begriplighet, dvs. en förståelse för och en förmåga att bedöma verkligheten med det som finns i individens ryggsäck. Innebörden av underkategorierna Själén, Ladda, Tid och Naturens helande tydliggör medvetenheten om resurserna och när de behövs, vilket hjälper till att hantera stressorer här och nu. Med underkategorierna Historia och Rötter, Sociala och Enkelheten/enkel, Ladda och Tid, Naturen helande samt med den Rikedom naturen ger hittar Paavo och Elin motivation och mening i livet.

I copingstrategin "Rötterna i myllan" känner Paavo och Elin rofylldhet. Omgivningens stressorer gör begripliga över tid med motståndsresursen *arv*. Arvet tillsammans med resurser som trygghet, dvs. tillhörighet och gemenskap i ett enklare liv gör stressorer begripliga för Paavo och Elin. Även med en självvald ensamhet där de kan vara sig själva och där de har tid att stanna upp och fundera i en enkelhet utan extra moderna impulser, samt med en närhet till naturen finns möjligheter att vårda måendet (se Figur 8, s. 83). *Arvets* betydelse ger kraft att hantera stressorer. Att få bo där man växt upp med en bakgrund som ger en tillhörighetskänsla ger en känsla av sammanhang. Traditioner som förs vidare av äldre generationer som en kunskap för överlevnad och med en livsstil där alla i familjen tillsammans arbetar för att få mat på bordet, ger också en känsla av sammanhang med alla komponenter representerade. Rörelsen i copingstrategin "Rötterna i myllan" mot att må bra kan summeras med: "tillbaka till den moderna versionen av ursprunget".



Figur 8. Den salutogena rörelsen som kännetecknar "Rötterna i myllan" (Bodmans illustration)

4.5.4 Urbans och Medinas rörelse mot att må bra

I Urbans och Medinas copingstrategi ”Tillbaka till naturen” finns en annan rörelse mot att må bra med de generella motståndsresurserna (GMR), än i copingstrategin ”Rötterna i myllan”. Relevansen av de generella motståndsresurserna i respondenternas berättelser är också en annan än i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. Respondenterna i copingstrategin är sju till antalet, och de har flyttat till vad man kunde kalla minnet av sin barndomsmiljö. De upplever att de i en lugnare miljö kan återhämta sig från livets utmaningar och tillfredsställa behovet av stillhet. Urban och Medina rör sig mot att må bra i sin copingstrategi ”Tillbaka till naturen” genom att använda främst *sociala relationer* av de nio generella motståndsresurserna, för att hantera sina spänningstillstånd. Jag har valt att prioritera sociala relationer i vidare analys, då den är den mest betydande motståndsresursen i ”Tillbaka till naturen”. Efter *sociala relationer* följer *hälsosam inriktning, arv, existentiella frågor som tro, religion och meningen med livet, kontakt med inre känslor, kunskap, bostad* och sist *självkänsla*.

Sociala relationer

Urban och Medina upplever att den sociala aspekten med att bo på landsbygden är att folk ser efter varandra. I en del byar ger de julblommor åt varandra som ett sätt att hålla ihop. I andra byar stod alltid kaffepannan varm förut, något som inte längre fungerar, då de nyinflyttade inte lärt sig den traditionen, anser Urban och Medina som har upplevt alltid-varm-kaffepanna-fenomenet i sin barndom. De upplever ändå att det finns en känsla av att man hör ihop fastän man inte sitter i varandras kök.

Hitta en balans, som jag tror finns naturligt då du bor i ett bysamhälle. För du behöver inte nödvändigtvis dagligen prata med någon och ändå vet du att du har dom där (T5).

De berättar att det behövs något gemensamt, en social gemenskap, för att stärka samhörigheten i byn. De nämner att danserna och revyerna är evenemang som har stärkt gemenskapen i byarna. Den här gemenskapen som finns i byarna ger Urban och Medina en trygghetskänsla som gör att de inte känner sig ensamma.

Tryggheten är nog ändå något annat på landet än i stan. Man kanske inte pratar om den så jättemycket, men den finns där. Man ser efter varandra mera. Kan vara skillnad vem det är som kör i diket, en bybo eller en förbipasserande (T11).

Tiden, att prata och berätta, diskutera och lyssna med en face-to-face-kontakt har minskat och är till en del utbytt med sociala medier. Minskningen av kontakten face-to-face anser Urban och Medina skapar ett behov av en plats dit man söker sig för att ladda sina batterier.

Facebook ersätter inte den riktiga sociala kontakten att träffa människor i verkligheten (T5).

Jag och mina klasskompisar eller studiekompisar, brukar vara på det bästa stället i världen, skären. Vi fiskar, simmar, förbättrar världen och diskuterar vår framtid. Och då jag var hemma från resorna, så hade jag kommit överens med frun att vi måste försöka med den tiden vi har, och då få kvalitet av det. Då var vi på skären [sommartugan i skärgården]. På vintern åkte vi skidor och hade alltid picknick, gjorde upp en brasa och så vidare (T13).

Att diskutera face-to-face ger en mänsklig kontakt som behövs för att må bra, anser Urban och Medina. Men i dagens samhälle hinner vi inte sätta oss ner och utbyta tankar, eller lyssna till vad den andra berättar. En face-to-face-kontakt upplevs som en mera ärlig kontakt mellan människor. Alla behöver en kontakt med någon god vän, en kontakt som sociala medier inte kan ersätta, anser Urban och Medina.

Vi pratar om att "hinna", att ha "tid" att göra det man vill. Ingen har tid att berätta eller diskutera till följande generation idag. Ingen har ju tid att lyssna. Man tror ju att det är ett bra verktyg för kommunikation, datoriseringen. Med det är jävligt hämmande. Vem ska diskutera och argumentera och få liksom det här, den mänskliga kontakten? Och inte är det ju sant allt vad du läser på nätet [internet]. De här värderingarna. Som det var då i den by jag växte upp i. Den är ju inte sig lik idag nåt mera den heller. Inte har ju nån tid. Då man träffades förut så stannade man alltid och pratade lite och diskuterade något. Idag har ingen tid. Bråttom, bråttom. Jag vet inte varifrån det har kommit. Men det är inte bra. Det tar kål på sig själv till sist. Människan behöver nån god vän. Det är många som lever utan goda vänner. Det är nog så att världen har förändrats. Det är så bråttom idag att ingen har just tid att prata med varandra. Så därför tror jag, ganska fast övertygad om att människor behöver något sorts ställe där de kan regenerera [återfå energi], så då kommer nog naturen och skärgården starkt in i bilden (T13).

Urban och Medina anser att kontakten med andra blir bättre då det endast är ett fåtal människor att lära känna. Mycket folk ger mycket nya impulser, som hela tiden ska bearbetas. I städer finns förutom alla människor också många olika ljud

samt mycket rörelse hela tiden. Det tröttar ut dubbelt så mycket. Urban och Medina anser att det är därför som man drar sig in i sin lägenhet och inte vill veta av grannarna, man orkar helt enkelt inte med att vara social då all kraft har gått åt till butiksresan runt hörnet. Med bara ett fåtal människor runtomkring sig blir man mera kreativ och nyfiken, då det kommer ett nytt ansikte förbi, vilket gör att det är lättare att vara social på landsbygden.

Människan har en begränsad kapacitet att ha sociala kontakter. Naturligare att bo i små grupper där man känner alla runtomkring sig (T5).

Urban och Medina menar att man har mera social kontakt med sina grannar på landsbygden och de upplever det som viktigt att ha vänner och bekanta att umgås med i verkligheten. I de så kallade gamla små samhällena där alla känner alla finns en annan social kontakt, berättar de. Eller där finns en faktiskt social, kontakt och fastän det är glesare på landsbygden, färre människor bosatta långt ifrån varandra, så upplever de inte att de är ensamma. Något som de däremot har upplevt då de befunnit sig i stadsmiljö.

Jag upplever att jag aldrig sett så stor ensamhet som jag har sett i det där huset, höghuset i stan. Något som jag inte upplever här på landet. Det var många som sa att kom i håg att du är inte ensam här. Det var så skönt. Det är ett annorlunda liv, storstan. Det är finare här på landet än vad jag tänkte. Visst är det äldre här som säger att det är ingen som kommer och hälsar på dem, då de har svårt att röra sig och komma ut själv. Men det är inte på samma vis ensamhet. Det är ändå människor som kommer. Men där var de riktigt ensamma. På landet är alla nyfikna och skvallrar, skvallertrumman och så vidare. Jag tycker det är ett bra tecken att man bryr sig. Jag behöver inte ha något Securitasklistermärke på fönstret. Jag har ju mina grannar (T12).

Motståndsresursen *sociala relationer* är en väsentlig resurs att hantera stressorer med för Urban och Medina. På landsbygden kan de ha färre, men mera verkliga kontakter och en mera äkta kontakt, upplever de. De känner sig inte ensamma i det lilla samhälle de lever i. De upplever att man ser mera efter med varandra på landsbygden. Betydelsen av motståndsresursen *sociala relationer* går att koppla till underkategorin Sociala, dvs. betydelsen av andra människor. Underkategorin Enkelhet/enkel har en relation till underkategorin Sociala, dvs. ett behov av mindre moderna impulser och ett behov av ett spontant umgänge. Underkategorin Sociala har en relation till underkategorin Bröstmjolk, barndomens betydelse, som är en grund till kärnkategorin Ett behov av naturen (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

Hälsosam inriktning

Urban och Medina har valt en lugnare miljö för att främja sitt välbefinnande. De har bytt från ett mera betalt arbete till ett mindre betalt, för att börja må bättre. De har prioriterat hur de mår framför ett bra betalt arbete.

Jobbade, men sedan kom någonting. Jag blev sjuk. Jag började tänka om: vad vill jag göra av min egen tid? Vad är mitt eget? Så jag tog ledigt. Då började det komma. Nu har jag hittat min passion. Jag måste följa vad min intuition säger. Jag märkte att tills det hade jag bara gjort. Presterat. Men det var inte det som jag ville göra. När man sluter en dörr bakom sig öppnas nya dörrar (T9).

Om jag har bytt mitt [xxxxx]jobb till [xxxx]jobb så tjänar jag en bråkdel av det vad jag tjänade förut, men jag känner mig mycket rikare och lyckligare. Livet är mycket mera meningsfullt så det är inte pengar som gör det (T12).

Valet av miljöbyten, att flytta från stad till land, har gett Urban och Medina en hälsosammare vardag. Både för deras kropp och deras själ. Deras miljöbyte är en rörelse mot att må bra för dem.

Efter att jag flyttade hit har jag inte behövt dagsljuslampan (T12).

Jag trivs så pass bra här att i första hand får man mig inte härifrån, har jag konstaterat. Då man har egen gård så får man ibland skotta snö, hugga ved och göra ett och annat. Så också för hälsan skull kan man använda naturen till motionen. Det skulle inte förvåna mig om det är hälsosamt för barnen också (T11).

Hälsosam inriktning används i högre grad som en motståndsresurs för Urban och Medina än för Paavo och Elin. Den lugnare miljön Urban och Medina har valt går att förena med underkategorin Lugn som har en relation till underkategorin Bröstmjölken, som utgör grunden till valet av miljön. Det är lättare att välja landet när väggen kommer emot, då naturen kopplas ihop med lugn och trygghet. Valet av en lugnare miljö leder till underkategorin Downshifta, som är en relevant kategori i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. I copingstrategin är ett behov av att minska på stressen väsentligt för att må bra. Downshifta är ett behov av miljöbyte, då respondenterna tappat glädje och mening, till en miljö med mindre impulser och mera tystnad, som ger dem energi. Landsbygdens öppna landskap ger dem möjlighet att leva i nuet och att höra sin egen röst. Downshifta har en koppling till underkategorin Leva med naturen, dvs. i form av en relation och till underkategorin Årstid, dvs. att leva enligt årstiderna som en

levnadsklocka. Underkategorin *Leva med naturen* beskriver beroendet av naturen för överlevnad. Och underkategorin *Årstiden* ger variation i vardagen, som fyller på energi och som känns bättre av på landsbygden. Det är kategorier som ger en bättre närvaro i livet, att leva mera här och nu (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

Arv

Orten dit Urban och Medina flyttat har en koppling till deras ursprung. Arvet efter sina far- och morföräldrar, känslan att gå eller att bo på den plats där de gått upplever Urban och Medina är en resurs för att hantera stress.

Jag upplever att rötter främjar en både fysiskt och psykiskt. Att få bygga hus på mark som du vet varit mormors åkrar och att elda med ved ur släktskogen, det mår du bra av. Jag ser mormors hus och det mår jag bra av. Snöarbetet blir som på ett annat sätt. Mera uthärdligt. Folket i vår by kallas efter stället [exempelvis Högbackas Ghita]. Det är jätteviktigt att man kopplas ihop med gården, för man har ju sina rötter där. De som har dessa titlar så vet ju att de har ärvt (T10).

Urban och Medina upplever känslan av att veta att de på något sätt är anknutna till platsen där de bor, och det ger tillhörighetskänsla och trygghet. De är inte främmande i byn då deras förfäder gått där och det finns någon i byn som känt till deras förfäder. Det här upplever de som en trygghet, en rot som fäster dem, så att de står stadigare och kan handskas med stressorer som finns runtom dem bättre.

Morfar är född här, men flyttade till stan som ung. Men det är nog mera naturen som dragit hit mig. Men jag känner ändå att jag har rötterna här nog. Kanske för att mina släktingar finns begravda här. Och man är ju inte helt utomstående bland ortsbefolkningen för det (T5).

Åtminstone för barnen. Kanske viktigare för dem än för vuxna. Barnen får rötter. De känner att hit hör jag. Det här är mitt ställe. Man märker riktigt att det är deras rötter där [sommarsugan]. Och det är viktigt (T3).

Det är viktigt oberoende var du är i världen. Du måste bibehålla dina rötter annars blir du rotlös och du vet inte varifrån du är hem. Det ger en trygghetskänsla, där man är född och uppväxt (T13).

Arvets betydelse finns alltså även hos Urban och Medina. De har starka upplevelser av barndomsminnen, som finns i underkategorin Bröstmjölk. I sin barndom har de blivit vägledda och introducerade i naturen av en äldre generation, som har gett dem kunskap om bakgrund och traditioner. *Arvet* ger den trygghetskänsla som Urban och Medina söker efter med att byta miljö. Underkategorin Leva med naturen, beroendet av naturen för överlevnad, går att koppla till *arv*. I *arvet* överförs kunskap om traditioner hur man överlevde (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

Existentiella frågor som tro, religion och meningen med livet

Naturen med dess visdom ger en mening i Urbans och Medinas liv, upplever de. Det är lite som en religion som ger oss luft att andas, berättar de. Naturen är hemlighetsfull, men ändå logisk med sina små detaljer.

Men skogen är nog bäst. Man ser inte vad som kommer efter en gren eller sten. Det är naturens visdom, den heliga geometrin. Nu då jag tänker efter, så har jag många år fotograferat naturen, naturens bilder. Små detaljer. Naturen har varit som mera på det praktiska planet. Men nu har det öppnats en annan sida av naturen. Naturens visdom som kopplas till det som är vackert. Det här är helt otroligt fint liksom... det här är liksom naturens visdom och sedan förenas den med vad som är skönhet. Vad som är ursprungsskönhet, tidlös och evig skönhet. Som redan ... Platon och Sokrates har ... det har börjat betyda för mig liksom sådant att ... själsliga aspekter (T9).

Naturen är lungorna till världen och till människan (T3).

Det är upplevelsen av naturen som ger oss mening i livet, anser Urban och Medina. Det kan vara små enstaka detaljer som väcker nyfikenheten, som små guldkorn, som vi upplever som saliggörande för våra själar.

Inte menar jag att naturen i sig är helig. Men jag upplever att man mår bra av den. Så det måste nog finnas något heligt i den. Jag blir lycklig av att bara vara i skogen och se trädstammar och vattenpärlor. Jag blir helt salig av att hitta frusna lingon och äta frusna lingon i skogen i december. Låter kanske religiöst att säga att jag andas genom naturen (T10).

Tallen vid villan [sommarstugan] lockade oss och den är jätteviktig. Villan vår är utan bekvämligheter, men vi känner energin där och kan vara där hur länge som helst (T9).

De *existentiella frågorna* kopplas till naturens visdom i de små guldkorn som Urban och Medina ser i naturen. Det är guldkorn som främjar deras själar. Själens med att må bra, som är en av underkategorierna i datamaterialet, har en utgång ur underkategorin Bröstmjölks, samt har en inverkan i copingstrategin och behovet av stillhet (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95). Detta gör att underkategorin själen kan kopplas till motståndsressursen *existentiella frågor*.

Kontakt med de inre känslorna

Urban och Medina konstaterar att naturen ger dem energi och gör att deras tankeverksamhet frodas, och att de har tid att reflektera då de går ensamma i naturen.

Jag använder naturen för rekreation, som en tankesmedja. Jag går gärna på promenader ensam. Möjligtvis med hundarna. För de pratar inte så mycket. De är ganska tysta. Just då jag håller på att skriva mycket tycker jag om att vara ibland vid havet och ibland mitt i skogen (T11).

Kontakten med de inre känslorna finns i underkategorin Kreativitet med en miljö som gynnar dem samt i underkategorin Ladda med möjligheter att fylla på energin. Underkategorin Kreativitet har en relevant relation till underkategorin Bröstmjölks och underkategorin Utrymme med möjlighet att röra sig som ger potential till kreativitet. Underkategorin Kreativitet har en inverkan på underkategorin Frihet med möjlighet till egna val. Underkategorin Frihet är en relevant egenskap i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. Underkategorin Ladda, att fylla på sin energi, grundar sig i underkategorin Bröstmjölks. I barndomen har de på ett omedvetet plan lärt sig kunskapen. Underkategorin Ladda har ett samband med copingstrategin och underkategorin Årstid (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

Kunskap

Vi hittar möbler i vår omgivning, som är designade enligt biomimetiken och som har blivit klassiker, till exempel Alvar Aaltos stolar, berättar Urban och Medina. Leonardo da Vincis flygplansskisser är inspirerade av fåglar och fladdermöss. Kardborrebandet är ett annat exempel där inspiration hämtats från naturen liksom Volkswagen Beetle. Gamla kyrkor och tempel har också geometriska dimensioner och den finns även i snöflingorna. Biomimetik betyder enligt

Nationalencyklopedin (2017) en studie av biologiska system, funktioner och strukturer för att skapa nya tekniska lösningar och produkter.

Vi kan till exempel ta binas vaxkakor. Bina har satt cellerna och deras öppningar i en speciell vinkel, så att de har bästa möjliga förutsättning för att överleva bäst. Naturen är så vis. Det är inte en slump att det är så här ... det här är både visdom och att de här liksom uppenbaras för människoögat, liksom omedvetet, liksom vackert. Och här är ... det där gyllene snittet ... jag känner mig som om jag bara är i början av vägen, det här är så intressant att ... (T9).

Naturen är vis, anser Urban och Medina. Den är utformad på ett visst sätt för att fungera bäst. Kunskapen om visdomen användes mera i tidigare generationer. Idag använder man sig också av kunskapen men på ett annat sätt, anser Urban och Medina.

Naturen har skapat de geometriska formerna genom visdom. Det formas på ett visst sätt så att det fungerar bäst. Naturen är så vis. Ta lärdom av naturen för naturen vet. Tidigare har man haft bättre kunskap om just naturen. Nu har kontakten försvunnit. Naturen är för mig ... på första plats naturens visdom, på andra plats skönhetsvärdet, på tredje plats kommer det att jag får energi och sinnesro och på fjärde plats kommer självförsörjning. Naturen blir viktigare och viktigare (T9).

Att använda den generella motståndsresursen *kunskap* i att hantera stressorer, med att se hur naturen har löst problem, finns i underkategorin Naturen helande för hälsan, samt i underkategorierna Historia och Rötter. Det här är underkategorier som inte är direkt kopplade till copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, men som finns som underliggande kategorier, i och med att Urban och Medina söker efter en trygghet med sin rörelse och att de använder sig av naturen för att ladda sina batterier. Underkategorierna har en relation till underkategorin Bröstmjök (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95). Kunskapen går att koppla till underkategorin Leva med naturen med en kunskap i att överleva med naturen. Underkategorin är relevant i copingstrategin.

Bostad

Att bo med naturen ger Urban och Medina en möjlighet att äta hälsosammare med hjälp av närproducerad mat. De är beroende av naturen för sin överlevnad, anser de. I alla aspekter.

Jag vill bo nära naturen. Att just leva nära naturen, äta naturligt, inte stressa för mycket i onödan, leva enkelt, ha sociala kontakter, ha vänner och äta bra. Det kommer faktiskt från evolutionen. Vi är skapta att leva så där. Tänk att få leva så här nära naturen och naturfenomen (T12).

Bostad kan associeras med den plats eller miljö där respondenterna bor. Med underkategorierna Nära en tillgänglighet till naturmiljö, Leva med naturen i form av en relation, Downshifta för att minska på stressen, Enkelhet/enkel med mindre moderna impulser och Social en betydelse av andra människor, med dessa kan man sammankoppla motståndsresursen *bostad*. Underkategorin Nära är inte direkt kopplad till copingstrategin, men finns som en underliggande kategori till underkategorin Leva med naturen och har en relevant relation till copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. Kunskapen att överleva, som finns i underkategorin Leva med naturen, kan kopplas till motståndsresursen *arv*. *Bostadsmiljön* har en relevant betydelse i underkategorin Downshifta, med valet av en plats där respondenterna har möjlighet att må bättre. Även underkategorin Social har en relevant roll i val av *bostad*, då Urban och Medina främst hanterar stressorer med motståndsresursen *sociala relationer*, där underkategorin Enkelhet/enkel med spontant umgänge har betydelse (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

Självkänsla

Urban och Medina anser att i naturen kan de stärka sin självkänsla med att finnas till för sig själva, genom att de kan röra oss fritt utan att vara styrda.

Havet är mitt. Vatten. Att man kan bada bastu och simma och fiska. Det är det som är livet på sommarn. På vintern är det snön och att åka skidor. Att vara på landet och leva i friheten. Man behöver inte tänka vad andra tänker om dig (T3).

Med motståndsresursen *självkänsla* bygger Urban och Medina upp känslan av att ha frihet. Underkategorin Frihet med möjligheter till egna val har en relevant betydelse för copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. Landsbygden är en motpol till staden gällande frihet. På landsbygden kan de röra sig fritt och inte vara

styrda, upplever Urban och Medina. Där finns möjlighet att finnas till för sig själv. Att vara beroende av naturen ger dem frihetskänsla. Underkategorierna utrymme och kreativitet, med en relation till Bröstmjölks, har inverkan på friheten (se Figur 6, s. 36 och Tabell 4, s. 95).

4.5.5 Urbans och Medinas känsla av sammanhang

Copingstrategin ”Tillbaka till naturen” har även den en komplex rörelse som Urban och Medina har för att må bättre. Med främst *sociala relationer* blir stressorerna i deras omgivning begripliga för Urban och Medina (se Figur 9, s. 96). De har hanterat stressorer som har varit en del av en livssituation eller ett tillstånd i deras liv, eller som gällt deras egen sociala roll, grupptillhörighet, kultur och historia. Med de generella motståndsresurserna har Urban och Medina rört sig mot att må bättre, en rörelse som har stärkt deras känsla av sammanhang.

Det är inget heldagsprojekt att gå ut i skogen. Det vill säga att det blir lättare att gå ut, vilket gör att man mår bättre av det för livet blir en helhet (T10).

Livskvalitet oavsett ålder är att man bör bli sedd, behöver bli bekräftad, omtyckt på något vis, ha vettiga relationer men samtidigt också kan vara ensam ... (T11).

Olika livshändelser kan till exempel vara död, skilsmässa, byte av arbetsplats, ny familjemedlem eller pensionering. Vilken följden blir av dessa händelser påverkas av hur Urban och Medina hanterar dem. Motståndsresurserna, speciellt då *sociala relationer*, har med tiden gett en erfarenhet som har stärkt deras känsla av sammanhang, där de tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet ingår.

Resurser som bidrar till begriplighetskomponenten, alltså hur Urban och Medina bedömer verkligheten, finns representerad också i deras berättelser men inte så utmärkande som för Paavo och Elin. Men de generella motståndsresurserna *hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor och bostad* ger Urban och Medina en förståelse och en förmåga att bedöma sin verklighet.

Man hör bättre sin egen röst. Man har inte så mycket impulser av allt det där hur man ska ha det och vad man ska ha. Det där konsumtionssamhället. Man hör bättre den där inre rösten att vad behöver du egentligen för ditt liv för att må bra (T12).

Den andra komponenten, hanterbarhet, handlar om att Urban och Medina har en medvetenhet om sina resurser, dvs. med motståndsresurserna *hälsosam inriktning, existentiella frågor, kontakt med inre känslor, kunskap, bostad och självkänsla*. Denna komponent är starkast av de tre komponenter som bidrar till en känsla av sammanhang, för Urban och Medina. De har gjort ett miljöbyte för att må bättre genom att leva mera här och nu, vilket de upplever de kan göra genom att leva med naturen och med årstiderna. Detta gör att de känner sig mera närvarande i livet.

Konstaterade att det här är min chans att slippa bort därifrån jag aldrig trivdes (T12).

Meningsfullhet är den mest betydelsefulla komponenten i begreppet känsla av sammanhang. Den finns hos Urban och Medina, eftersom de hittar mening och motivation i naturen, men den är inte lika stark som hos Paavo och Elin. I denna komponent återfinns samma motståndsresurser som i komponenten hanterbarhet: *hälsosam inriktning, existentiella frågor, kontakt med inre känslor, kunskap, bostad och självkänsla*.

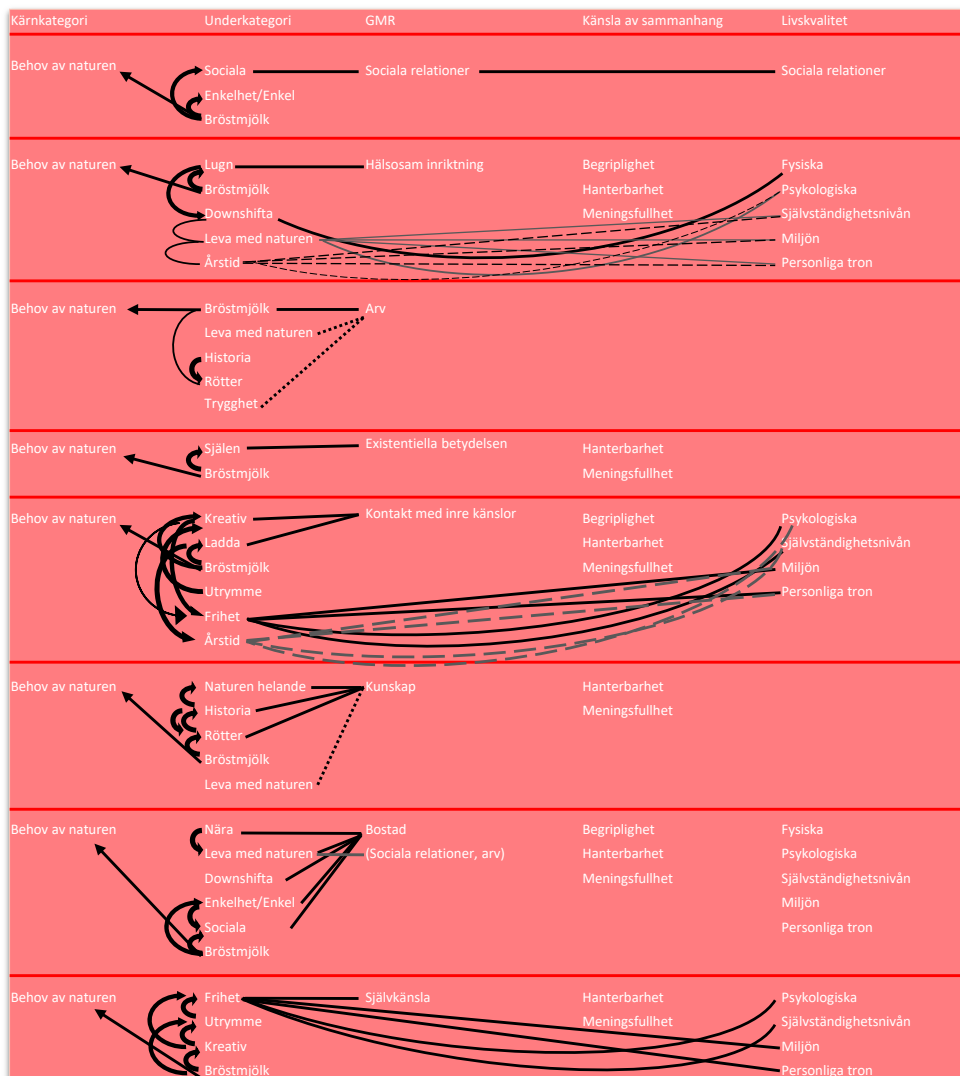
När det stormar och blåser. Naturen är nog mycket. Jag njuter av att höra fåglarna sjunga, då det stormar, blåser och regnar. Att sitta i båten och meta. Bara sitta tyst och lyssna. Det är en njutning (T3).

Och det där att plocka bär. Känslan då du sitter i skogen och tar en kopp kaffe från termoserna och den där luften på hösten (T3).

Också i Urbans och Medinas copingstrategi är kopplingen mellan komponenterna i känsla av sammanhang, de generella motståndsresurserna (GMR), underkategorierna och kärnkategorin komplex. Tabell 4 (se s. 95) redogör för kopplingen mellan dessa.

Urban och Medina får begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet via de generella motståndsresurserna *hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor och bostad*, som är länkade med underkategorierna Lugn, Kreativitet, Ladda, Nära, Leva med naturen, Downshifta, Enkelhet/enkel och Sociala. De generella motståndsresurserna *sociala* och *arv* finns med som en underförstådd förutsättning för *hälsosam inriktning, kontakt med inre känslor och bostad*. Med motståndsresurserna *existentiell betydelse, kunskap och självkänsla* stärker de hanterbarhets- och meningsfullhetskomponenterna. Underkategorierna Själens, Naturen helande, Historia och Rötter, samt Frihet är länkade till dessa motståndsresurser.

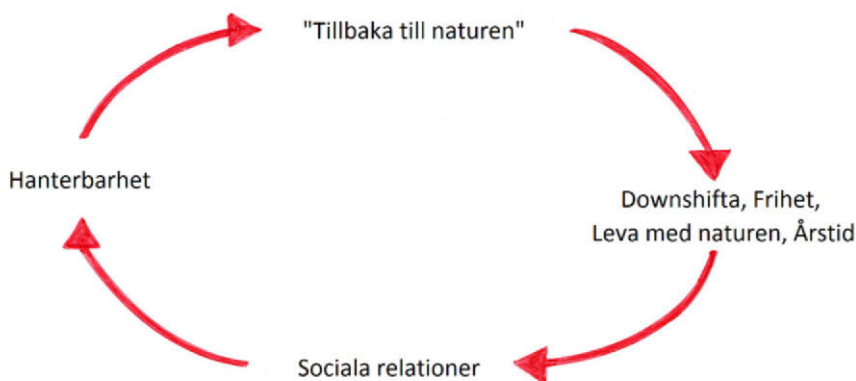
Tabell 4. ⁵Kopplingarna i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, mellan kärnkategorin, underkategorier, de generella motståndsresurserna (GMR) och hur de är kopplade till känsla av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet samt till livskvalitet.



⁵ Kopplingen mellan de olika begreppen är markerade med en svart linje, medan den svarta pilen visar vad som påverkar vad. De prickade linjerna och pilen betyder att det har en indirekt inverkan. Tabellen är rangordnad enligt de generella motståndsresursernas (GMR) relevans i berättelserna.

Barndomens miljö, underkategorin Bröstmjolk, är en grund för rörelsen till känsla av sammanhang också i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”. Det är en miljö där Urban och Medina finner att de kan leva här och nu med en närvaro i livet. Det är en miljö med mindre impulser där de kan fylla på sin energi. Den sociala närvaron med andra som finns i den rurala miljön ger dem en förmåga att bedöma verkligheten, ger en medvetenhet om sina resurser samt med vilka de hittar mening och motivation i vardagen. Genom att de väljer en miljö där de fritt kan röra sig och finnas till för sig själva, som en helande faktor för att deras själ ska må bra, ökar deras förmåga att hantera de resurser som främjar meningen med livet, och de känner meningsfullhet och får motivation att röra sig mot att må bättre.

”Tillbaka till naturen” för att söka stillhet är Urbans och Medinas copingstrategi för att må bra. Genom att Downshifta med byte till en lugnare miljö de minns från barndomen, till en frihet att ta hand om sig själva, till att leva med naturen här och nu och till årstiderna som gör dem mera närvarande i livet, får Urban och Medina strategier som gör stressorererna mer begripliga. Dessa resurser stärker de generella motståndsresurserna (se Figur 9, s. 96). *Sociala relationer* upplever de att det finns mera av på landsbygden. Det ger dem en känsla av att inte vara ensamma i det lilla samhället, ger en bättre kontakt med andra och en känsla av att man ser mera efter varandra, vilket ger Urban och Medina kraft att handskas med stressorer. Vidare ger det dem en känsla av sammanhang med hanterbarhet som den relevanta komponenten. Rörelsen i copingstrategin ”Tillbaka till naturen” går att summera med att Urban och Medina har bytt från tätbefolkad ensamhet till glesbygdsmiljö med närhet.



Figur 9. Den salutogena rörelsen mot att må bra i ”Tillbaka till naturen” (Bodmans illustration)

Kärnkategorin i datamaterialet är Ett behov av naturen (det bruna molnet i Figur 1, s. 3). Ett behov av naturen grundar sig i barndomen (det gröna hjärtat i Figur 1). I rörelsen mot att må bra använder respondenterna två copingstrategier ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”, med vilka de hanterar och löser spänningstillstånd. De mest relevanta motståndsresurser som de använder är *arv* för ”Rötterna i myllan” (den blåa pilen i Figur 1) och *sociala relationer* för ”Tillbaka till naturen” (den röda pilen i Figur 1). Denna rörelse mot att må bra via de två copingstrategierna formar en teoretisk modell som kan bidra till att förklara människans förhållande till naturen. Med den teoretiska modellen kan man förklara rörelsen, grundad i behovet av naturen, som även bottenar i naturens betydelse för respondenternas livskvalitet (den bruna pilen mot livskvalitet i Figur 1). Upplevelsen av livskvalitet är något som människan kan ha även om hen inte har hälsa. Valet att bo på landsbygden upplever respondenterna ger dem livskvalitet, fast alla inte upplever att de har hälsa. Antonovsky (1987) beskriver hälsotillståndet så att individen rör sig på en linje mellan hälsa och ohälsa, som varierar från dag till dag.

I följande underkapitel beskriver jag hur Ett behov av naturen och rörelsen mot att må bra uttrycks i respondenternas upplevda livskvalitet (den bruna pilen i Figur 1) i naturen som har en uppsättning av hälsofrämjande faktorer.

4.6 En uppsättning av hälsofrämjande faktorer

Respondenterna i studien har valt en miljö i vilken de upplever att de må bra och främjar deras livskvalitet. De sex områden 1. *fysiska hälsan*, 2. *psykologiska tillståndet*, 3. *självständighetsnivån*, 4. *sociala relationer*, 5. *miljön* och 6. *personliga tron*, som enligt Världshälsoorganisation, WHO, (WHOQOL Group, 1997) ökar känslan av livskvalitet kan förknippas med Paavos och Elins definition på livskvalitet. Ur berättelserna av Paavo och Elin, som använder sig av copingstrategin ”Rötterna i myllan”, har jag identifierat dessa sex områden (se Appendix 1).

Rörlighetsaspekten, dvs. självständighetsnivå (3.), återkommer oftast i deras definition, som går att förena med underkategorin Tid (se Tabell 3, s. 82). Den psykologiska aspekten (2.) är även frekvent, som kan kopplas till underkategorin Naturen helande som har en koppling till underkategorin Bröstmjölk. Därefter beskrivs de sociala relationerna (4.) som hittas i underkategorin Trygghet med drömmen om Ludvigs och Elvirs liv, som Paavo och Elin kommer ihåg från barndomen. Dessa tre områden är betydande för respondenternas livskvalitet. Den fysiska aspekten (1.) finns i underkategorin Nära. Miljö (5.) går att förena med underkategorin Enkelhet som har en koppling till underkategorin Bröstmjölk och till underkategorin Tid. Även den personliga tron (6.) går att förena med underkategorin Enkelhet. Dessa områden som bidrar till livskvalitet enligt WHO (WHOQOL Group, 1997), förekommer i Paavos och Elins definition men är inte lika frekventa som självständighetsnivå och den psykologiska aspekten samt de sociala relationerna (se Appendix 1). Paavos och Elins sätt och val att definiera livskvalitet kan förknippas med deras rigida känsla av sammanhang (se kapitel 4.7, s. 106).

Urban och Medina beskriver mera ingående vad livskvalitet är för dem och hur de uppfattar att den borde vara, samt vilka komponenter som ingår i livskvalitet (se Appendix 1). Urbans och Medinas beskrivning av livskvalitet avspeglas i deras handlingskraft att byta till en miljö som främjar deras mående och där de upplever livskvalitet. Handlingskraften att byta miljö finns i underkategorin Downshifta, och i och med att Urban och Medina väljer boningsmiljö går det att sammanlänka med WHO:s (WHOQOL Group, 1997) fysiska område (1.) (se Tabell 4, s. 95). Den psykologiska aspekten (2.) går att förena med underkategorierna Frihet och Leva med naturen här och nu och Årstiderna. Dessa underkategorier går även att förena med självständighetsnivån (3.), miljön (5.) och den personliga tron (6.). Urbans och Medinas livskvalitet är betydande genom de sociala relationerna (4.), som också är en väsentlig motståndsresurs med vilken de rör sig mot att må bra i sin copingstrategi ”Tillbaka till naturen”.

Miljöer, platser eller sammanhang där Paavo, Elin, Urban och Medina upplever att de mår bra och upplever livskvalitet är uppsättningar av naturlandskap (se s. 100). I europeiska landskapskonventionen (European Landscape Convention, 2000) definieras landskap som ”ett område uppfattat av individen, med betoning på innebörden av det dagliga landskapet där individen bor och utövar sina dagliga aktiviteter. Dessa dagliga landskap är viktiga för individens livskvalitet och välbefinnande samt för deras individuella och kulturella identitet”. Det innebär att vardagsmiljön är viktig för hur individen upplever sin livskvalitet.

Den miljö eller det landskap som Paavo, Elin, Urban och Medina valt att bo i definierar de på följande sätt.

Det är en glesbygd med ett kärncentrum i en avfolkad bygd, där det finns åkrar och skog som man kan försörja sig på. Där finns också en gemenskap, med bättre kommunikation och där alla känner alla (En sammanfattning av respondenternas definition på landsbygd).

Respondenterna anser att landsbygden är en plats med mera natur än människor eller där det finns närhet till naturen. Det är en plats där de kan rå om sig själva, utrymme att andas och ha en ganska lugn stämning på naturens villkor. Det är ett annat sätt att leva, med bondförnuft och att ta reda på sig själv, med stearinljus och en hink med vatten redo för avbrott i ström- och vattendistributionen. Deras kreativitet frodas i naturen där det finns utrymme att röra sig. De har ett behov av lugn och enkelhet för själen. Skillnaden mellan det urbana och det rurala, vad gäller ensamhet, är att människan är mera psykiskt ensam i urbana miljöer, menar de. De små samhällena har en annan jargong. Där finns ett socialt sammanhang där man ser efter varandra fastän man bor flera hundra meter ifrån varandra. Det är närheten till naturen och att ha möjlighet att leva med naturen som upplevs som en rikedom och som övervinner det negativa med att service försvinner från glesbygden.

Barndomsplatsens miljö inverkar på Paavos, Elins, Urbans och Medinas identitet. Även den emotionella anknytningen har betydelse och är en grundläggande aspekt av deras samhörighet med platsen. Platsanknytningen har överförts från den äldre generationen till barnen. Vissa tillfällen gör att Paavo, Elin, Urban och Medina känner att de blir riktigt rofyllda och lyckliga, som till exempel då de plockar bär. Men också djuren ger en känsla av rofylldhet. Platser i naturen som Paavo, Elin, Urban och Medina upplever är återhämtande, är platser med vatten, skog och på mossen. Det här är platser och även sammanhang som ger dem energi och platser där de mår bra. Hos de flesta av respondenterna dominerar skogen som en sådan plats där de känner sig harmoniska. Bland de

som inte nämner eller talar om brytningsskeden eller livskriser under intervjutillfället (Paavo och Elin) är vattenmiljöer mest frekventa som energikälla. Nedan följer exempel ur respondenternas berättelser om på vilka platser och i vilka sammanhang de upplever livskvalitet:

På villan då man får se solnedgången från bastuterrassen (R14).

Hav och land. Snö. Klipporna. Ett gammalt ödehus. Samt att sjunga i kör och umgås med människor. Kunna utbyta tankar och diskutera (R8).

Vid ån. Skären och skogen (R4).

Vissa årstider på året i naturen. Skären. En fin segeltur och diskussion med människor (T13).

Morföräldrars sommarstuga. Öppenhet. Kusten. Havet. Strandklippor och horisonten (R2).

Hemma och sommarstugan. Stranden och lusthuset (T3).

I båten då man fiskar (R15).

Villan med en stortall. Urskogen. En stor sten (T9).

Skogen. Vissa ställen i skogen där en viss lav hänger från träden (T12).

Trädgården (T5/R6).

Skogen. Barrskog med stigar, Linnea, lingon och blåbär. Mossa på stenarna. Forsen i en lummig lövskog. Med många bäckar. Åkrar så att man kan se långt (R6).

Fälten omkring mig. När jag går över dem ner till bäcken och vittjar katiskan [katsan] på våren. Träsket med gungfly och getpors (T10).

Träsket och mossen (T5).

Skogen – Vattnet. Skogen är statisk – samlar mera. Vattnet byter skepnad – blåser under. Ger olika energi (R7).

Stjärnhimmeln på kvällen. Hemma. Vatten. Skog. Strand (T11).

Öppna vidder som horisonten, åkrar och stjärnhimlen ger en översikt över tillvaron och ger möjlighet att ladda energi. Vatten och sten är element som inte kräver något av dem. En stor tall och en stor sten ger en känsla av mäktighet som beskyddar. Skogen, urskogen, ger ett beskyddande intryck. Skogen är mera statisk och samlar en mera, som tryggheten i mammas mage, medan vatten byter skepnad, blåser under och ger kraft att sortera tankar och känslor. Ett gammalt ödehus och morföräldrarnas sommarstuga bär minnet av en ens historia och ett minne av en trygg barndom. Träsket och mossen med sitt utseende och sina dofter skapar mystik. Trädgården i sin tur symboliserar livet med att man sår ett frö, vårdar, skördar och sedan laddar energi till nästa säsong. Årstider ger en känsla av att leva i nuet. Att sjunga i kör är ett sammanhang som ger en social relation. Att fiska är en akt som ger föda och på samma gång sorterar tankar, och lavar i träden är ett tecken på renhet.

Sammanfattning av naturen med dess uppsättningar av hälsofrämjande faktorer

Respondenterna i studien upplever livskvalitet i en rural miljö. De har hittat platser i naturen som fyller på deras energi, genom en utsikt från klipporna eller bastuverandan mot horisonten och stjärnhimlen, genom att odla i trädgården och vandra över fälten, genom att samla kraft från stora stenar och mäktiga tallar eller genom att besöka ställen med naturens mystik från barndomen. Kärnkategorin, Ett behov av naturen med en rörelse mot att må bra, nås med två copingstrategier, ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”, och resulterar i känslan av livskvalitet med rörelsen mot att må bra med hjälp av naturen.

Respondenternas berättelser i de två copingstrategierna går in i varandra, vilket betyder att kategorierna förekommer i båda copingstrategierna, men med olika subjektiva eller objektiva dimensioner på kategorierna (se Tabell 2, s. 39). Trots att de flyter in i varandra finns där en märkbar skillnad mellan copingstrategierna. I nästa underkapitel ska jag klargöra skillnaderna.

4.7 Skillnader mellan copingstrategierna ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”

Paavo och Elin använder sig av copingstrategin ”Rötterna i myllan”. De är uppväxta på landsbygden, vilket gör att det är en självklarhet för dem att bo på landsbygden där de upplever att möjligheterna finns. De har sina rötter där och uppskattar närheten till naturen, där de finner rofylldhet.

Alltså jag tycker det är härligt när man kommer hem från jobbet eller när man är ledig eller så där när man är mitt ut i allt det här härliga som man tycker om (R8).

På landsbygden följer man med varandras liv och man pratar med varandra och hälsar på alla som kommer förbi. I mindre byar är man mera kontrollerad och påtittad på gott och ont. Detta skapar ändå en trygghetskänsla, då alla känner alla. I små byar finns det en kontakt mellan åldersgrupperna, något som ger en känsla av tillhörighet. Denna tillhörighet, till släkten eller till en plats (som kan vara en barndomsplats), ger dem även trygghetskänsla. De känner en platsanknytning till byn där de upplever att de har ett socialt skyddsnät nära, något som också skapar gemenskap. Det här är något som Urban och Medina söker efter med sin copingstrategi ”Tillbaka till naturen”, trygghet, tillhörighet och gemenskap, då de flyttar ut till landsbygden. De söker sig till aktiviteter i byn vilket innebär en inkörsport till sociala relationer. Paavo och Elin lever i den lantidyll som Urban och Medina drömmer om. Att bo på landsbygden har svängt till en trend.

Paavo och Elin har ett behov av att få vara ensamma ibland, medan Urban och Medina flyttar från ensamheten. Paavo och Elin konstaterar att pengar och tv:ns inflytande har gett ett mera ensamt liv, mer av den negativa ensamheten. Den självvalda ensamheten, som Paavo och Elin väljer, ger en frid då de kan vara sig själva utan att någon bedömer dem. Att vara sig själv upplever de att de kan, trots att de är mera påtittade i mindre samhällen.

På landsbygden så får jag vara riktigt på riktigt själv (R7).

Paavo och Elin vill ha mera tid att vara i naturen och att odla, även om de är nära naturen hela tiden. De önskar sig också mera tid för att stanna upp och fundera, något som Urban och Medina har gjort i sin copingstrategi. Närheten till naturen, att den finns tillgänglig, ger en möjlighet att använda den och försörja sig själva både fysiskt och psykiskt. Att odla upplever Paavo och Elin som en tillfredsställelse, i och med att de upplever naturen som terapeutisk. Men även om naturen finns där nära använder de sig inte så mycket av den som de kunde

göra. Paavo och Elin har en dröm om att leva i enkelhet, med mindre moderna impulser, som de anser gett ett mera ensamt liv.

Men förmånen att kunna leva som de gjorde med att ha djur osv. Det är en inre längtan. ... Att fira julen i all enkelhet på skären framför öppna spisen så enkelt det bara går. Upplever att man skulle få frid av det (R4).

Paavo och Elin lever i det som Urban och Medina drömmer om, lantidyllen, medan Paavo och Elin drömmer om en enkelhet med spontant umgänge, nämligen det enkla vardagslivet i barndomsmiljön som Ludvig och Elvira levde i (se s. 48; s. 53; s. 72).

Men att det är ju så många som vill som ut på landet. På ett sätt drömmer många om det där att hitta det där på landet (R1).

Det är en dröm om sociala relationer som Urban och Medina använder som motståndsresurs. Paavos och Elins dröm om enkelhet kräver mera fysiskt arbete, men ger en möjlighet att vara hemma, vilket ger mera tid att göra saker i egen takt. Enkelheten som de lärt sig i barndomen upplever de ger mera energi och ökar deras välbefinnande. Genom att de är uppväxta med naturen har de lärt sig att naturen främjar hälsan, och naturen ger även en tillfredsställelse i form av att de har skafferiet utanför dörren.

Paavo och Elin upplever att det är en rikedom att få bo där man växt upp. Bakgrunden och därifrån man kommer, arvet, ger en tillhörighetskänsla. *Arv* är en väsentlig motståndsresurs i Paavos och Elins copingstrategi ”Rötterna i myllan”. Med *arvet* som en betydelsefull resurs upplever de en känsla av sammanhang. Traditioner som förs vidare från den äldre generationen till den yngre ger kunskap i att överleva, i bästa fall som en livsstil, där alla i familjen arbetar för att få föda. Landsbygden är trygghet, anser Paavo och Elin. Möjligheterna och närheten till naturen överväger de negativa förändringarna som samhället står inför.

I Paavos och Elins rörelse mot att må bra använder de copingstrategin ”Rötterna i myllan”. De handskas med underkategorierna Trygghet, Ensamhet/ensam, Tid och Närhet (se Figur 1, s. 3, fjällen på den blåa pilen) genom resurser från *arvet*. Underkategorierna Historia och Rötter, Trygghet samt Kris ger dem en förståelse och förmåga att bedöma verkligheten och gör den begriplig (se Tabell 3, s. 82). Med underkategorierna Själen, Ladda, Tid och Naturen helande får de en medvetenhet om resurser och vilka resurser som behövs när och resurser blir hanterbara. Med underkategorierna Historia och

Rötter, Sociala, Ladda och Tid, Naturen helande samt med Rik gör de framtiden meningsfull och får motivation och engagemang att möta utmaningar.

Urban och Medina, som använder copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, har i sin tur flyttat till en plats som påminner om den plats de lärt känna i sin barndom. Det är en plats där de upplever att de hittar lugn och kan lyssna på sin intuition. Platsen ger dem en stillhet och en kontakt med naturen, vilket ger dem mera möjligheter till stimulans av kropp och sin själ. Stadsmiljön har blivit för stressig för dem, och de har haft ett behov av att byta till en miljö med mindre impulser och mera tystnad. De har tappat meningen och glädjen i staden och upplever att landsbygden ger dem energi. De anser att de på landsbygden inte behöver delta i det prestations- och konsumtionssamhälle som råder i övrigt, och som tar energi och skapar stress.

Skogen är mitt själslandskap. Jag får energi, lugn i själen, av att bo på landet (T9).

Urban och Medina har även ett behov av en fast punkt i livet, ett behov av platsanknytning, som Paavo och Elin känner genom att bo nära sina rötter. Genom att ha blivit vägledda i naturen som barn har Urban och Medina haft det lättare att flytta ut till landsbygden när väggen kom emot, eftersom naturen kopplats ihop med trygghet och lugn. De har känt sig instängda i stadsmiljön och gått på högvarv hela tiden med en inre stress. De har haft ett behov av en öppen miljö där de kan leva i nuet och höra sin egen röst om vad de behöver för att må bra.

Landsbygden ger dem en motpol där de inte behöver prata med någon eller finnas till för någon annan än dem själva. Den ger dem utrymme att vara kreativa och där de kan röra sig fritt utan att vara styrda. Urban och Medina upplever att de kan vara ganska oberoende av pengar då de bor på landsbygden, men att de är beroende av naturen, vilket dock upplevs som en frihet.

Du är inte beroende av pengar på samma sätt som i stan (T5).

De är beroende av naturen för sin överlevnad. Kunskapen om överlevnad hör till *arvet*, som är den motståndsresurs som främst Paavo och Elin använder som motståndsresurs (se s. 71). Överlevnad gäller både fysiskt och psykiskt samt själsligt. På landsbygden lever Urban och Medina mera här och nu i en form av relation med naturen. På landsbygden känner de också bättre av årstidernas växlingar, som ger variation i vardagen och gör dem mera närvarande i livet, samt ger en möjlighet att fylla på energin.

Ett sätt att leva nära naturen är att man lever med den och med årstiderna. Man kan leva med årstiderna [på landsbygden] (T5).

Urban och Medina uppskattar det sociala umgänget som de upplever att det finns mera av på landsbygden.

Och så har jag en härlig vänskapskrets. Då man är flera som tänker lika så lyckas man bättre (T9).

De har en känsla av att inte vara ensamma i det lilla samhället, där kontakten är bättre med få människor i byn och folk som ser efter varandra. De har flyttat från tätbefolkad ensamhet till glesbygd med samvaro.

I Urbans och Medinas copingstrategi för att må bra, ”Tillbaka till naturen” använder de motståndsresursen *sociala relationer* för att hantera downshifting, frihet, leva med naturen och årstid (se Figur 1, s. 3, fjällen på den röda pilen). Att leva med naturen och årstiderna ger ett liv för dem mera här och nu, samt en närvaro i livet. Livet blir hanterbart med en medvetenhet om resurser och visshet om att dessa finns tillgängliga när de behövs. Underkategorierna Lugn, Kreativitet, Ladda, Närhet, Leva med naturen, Downshifta, Enkelhet/enkel, Sociala ger dem en förståelse och förmåga att bedöma verkligheten och sig själv (se Tabell 4, s. 95). De får en medvetenhet om resurser med underkategorierna Lugn, Själen, Kreativitet, Ladda, Naturen helande, Historia och Rötter, Närhet, Leva med naturen, Downshifta, Enkelhet/enkel, Sociala och Frihet. Dessutom vet de vilka resurser som behövs när och som gör stressorerna i omgivningen hanterbara. Med underkategorierna Lugn, Själen, Frihet, Kreativitet, Ladda, Naturen helande, Historia och Rötter, Närhet, Leva med naturen, Downshifta, Enkelhet/enkel, Sociala, Frihet görs Urbans och Medinas framtid meningsfull med motivation och engagemang för att möta utmaningar.

Till skillnad från Paavo och Elin så tar Urban och Medina steget ut och gör en förändring, medan Paavo och Elin på sätt och vis har stagnerat i sin dröm. Även om de bor i idyllen, som Urban och Medina drömmer om, så har de inte ta steget fullt ut, till sin dröm om det enklare livet. Urban och Medina tar steget, medan Paavo och Elin tvekar. Urban och Medina kastar sig ut i det okända, medan Paavo och Elin är oroliga för konsekvenserna av vad ett enklare liv kunde medföra. Urban och Medina är mera närvarande i livet, medan Paavo och Elin delvis lever i en dröm, fast de har en starkare känsla av sammanhang. Urban och Medina använder sig av ett bredare urval av kategorier för att nå de olika komponenterna i känsla av sammanhang, än vad Paavo och Elin använder. Deras sortiment av kategorier är snävare. Paavo och Elin använder naturen mindre, medan Urban och Medina faktiskt använder naturen. Trots Paavos och Elins

starka känsla av sammanhang med alla komponenter representerade i deras berättelser finns på något sätt en obalans, medan Urban och Medina är uppriktiga och talar öppet om sina kriser och lever i nuet, med hanterbarhetskomponenten som dominant.

Antonovsky (1987) talade om en stark men rigid känsla av sammanhang, då resultatet visar på en stark känsla av sammanhang men att det ändå är något som fattas. Han förklarade det med att det är personer i panik som klamrar sig fast vid det kända och därmed upplever en stark känsla av sammanhang, men som inte har något utrymme för förändring. De har stagnerat, vilket ger en rigid känsla av sammanhang. Denna rigida känsla av sammanhang antyds i Paavos och Elins kvardröjande i sin dröm.

Tabell 5 (s. 107 och 108) visar skillnaderna i copingstrategierna. Först ges en kort bakgrund till copingstrategin, sedan följer de fyra underkategorierna med stödord specifika för respektive copingstrategi (Se Figur 1, s. 3, fjällen). Efter det kommer den specifika generella motståndsresursen (GMR) med stödord för respektive copingstrategi (de gröna boxarna som hänger på pilarna i Figur 1, s. 3). De övriga generella motståndsresurserna är i relevansordning i respektive copingstrategi, då förekomsten av dem varierar mellan strategierna. Sist i tabellen finns relevansen av citat kopplade till komponenterna i de två copingstrategierna.

Tabell 5. Sammanfattning av skillnaderna mellan copingstrategierna "Rötterna i myllan" och "Tillbaka till naturen".

Copingstrategin "Rötterna i myllan"	Copingstrategin "Tillbaka till naturen"
<p>Födda och uppväxta på landsbygden Självklarhet att bo på landet Möjligheter Upplevelsen av närheten till naturen</p>	<p>Flyttat till minnet av barndomen Mera möjligheter Till stimulans för kropp och själ Lyssna på sin intuition</p>
Underkategorier	Underkategorier
<p>TRYGGHET, det är nära till ursprunget Mindre byar Alla känner alla Kontakt över åldersgrupper Tillhörighet Släkt och barndomsplats Platsanknytning Socialt skydds nät Gemenskap</p>	<p>DOWNSHIFTING, att minska på stressen Behov att byta miljö Till mindre impulser och mera tystnad Tappat glädje och mening Landet ger energi Behov av fast punkt i livet Vägleda i naturen som barn Lättare att välja landet när väggen kommer Natur betyder trygghet och lugn Landet en öppen miljö</p>
<p>ENSAMHET/ENSAM, den självvalda Moderna impulser ger ensamt liv Självvald ger frid Kan vara sig själv Ingen som bedömer</p>	<p>Leva i nuet Höra sin egen röst</p>
<p>TID, att ha tid till att göra Vara i naturen Att stanna upp och fundera</p>	<p>FRIHET, med möjlighet till eget val Landet en motpol Finns till för sig själv Röra sig fritt Inte vara styrd Beroende av natuern, en frihet</p>
<p>NÄRHET, en tillgänglighet till naturen En möjlighet att använda den Att odla är tillfredsställande Naturen är terapeutisk Använder den inte så mycket</p>	<p>LEVA MED NATUREN, i form av en relation Beroende av naturen för överlevnad Landet ger mera här och nu</p>
<p>ENKELHET/ENKEL, med mindre moderna impulser Om en dröm att leva i enkelhet Lever i Urbans och Medinas dröm Paavo och Elin drömmer om Ludvigs och Elviras liv Med ett spontant umgänge Mera fysiskt arbete Möjlighet att vara hemma Ger mera tid Ger energi och välbefinnande</p>	<p>ÅRSTID, som en levnadsklocka Ger variation i vardagen Känns bättre av på landet Mera närvarande i livet Fyller på energi</p>

Copingstrategin "Rötterna i myllan"	Copingstrategin "Tillbaka till naturen"
Motståndsresurs (GMR)	Motståndsresurs (GMR)
ARV	SOCIALA RELATIONER
Rikedom att bo där man växt upp	Finns mera av sociala relationer på landet
Bakgrund ger tillhörighetskänsla	Inte ensam i det lilla samhället
Traditioner förs vidare	Bättre kontakt med andra
Kunskap för överlevnad	Ser efter varandra
En livsstil	Från tätbefolkad ensamhet till glesbygd med närvaro
Alla i familjen arbetade tillsammans för att få föda	
Existentiella frågor	Hälsosam inriktning
Sociala relationer	Arv
Hälsosam inriktning	Existentiella frågor
Kontakt med inre känslor	Kontakt med inre känslor
Pengar	Kunskap
Självkänsla	Bostad
Kunskap	Självkänsla
Bostad	
Känsla av sammanhang	Känsla av sammanhang
BEGRIPLIGHET = 25 citat	BEGRIPLIGHET = 16 citat
HANTERBARHET = 24 citat	HANTERBARHET = 21 citat
MENINGSFULLHET = 20 citat	MENINGSFULLHET = 10 citat

Efter att respondenterna berättat sin livshistoria om deras förhållande till naturen, som i snitt tog 1–2 timmar, bad jag dem färglägga sin livshistoria på nytt så att säga, i form av en livslinje med hjälp av "Livets Matta". "Livets Matta" var ett experimentellt komplement till intervjuerna, som en ny tentativ metod. I följande underkapitel kommer jag att ta upp hur man kunde se på mattorna och prova hur man kunde tolka dem som komplement till djupintervjuerna.

4.8 Dechifreringen av ”Livets Matta”

Metaforen ”Livets Matta” är ett sätt att utforma en livslinje och som eventuellt kan fungera som ett tilläggsredskap i analysen av respondenternas berättelser. I detta kapitel ska jag se på vilket tilläggsvärde mattorna har i undersökningen. Här bör tilläggas att ”Livets Matta” är i sin begynnelse och att det endast är sexton mattor jag har till förfogande. Att ha med mattan i min underökning var ett experimentellt test, som visade sig vara intressant som ett nytt tilläggsredskap till djupintervjuer.

Efter att jag har läst *Hälsans mysterium* (Antonovsky, 1987) har jag utvecklat mattan, genom att sätta in de av Antonovskys komponenter som finns i begreppet känsla av sammanhang i mattan. Jag har även kombinerat den med Erikssons och Lindströms (2005) ”Hälsa i livets flod”, för att mattan ska få en teori att stå på (se kapitel 2.2, s. 16). Detta har jag gjort, eftersom en kombination av teckningar och ord kan ge en annan syn på tankar och eventuellt på det omedvetna. Mey och Dietrich (2016) anger i sin artikel om forskningsmetoden visuell grundad teori (se kapitel 3.4, s. 29), att bilden kan representera det som hittas i texten, vara sammanlänkade, eller så kan bilden innehålla en motsägelse till texten eller vice versa. Att kombinera djupintervjuer med ”Livets Matta” kan ge en annan översikt över individens resurser.

Jag har förankrat ”Livets Matta” i den salutogena modellen (se kapitel 2.2, s. 18) med de tre komponenterna, det vill säga att individen befinner sig i nuet tillsammans med omgivningens alla stressorer. Hen är medveten om sina resurser och att de finns tillgängliga. Hen är medveten om att en tråd i mattvarpen kan gå av eller så kan två trådar tvinna sig i varpen, då hen väver sin matta. Att tråden går av symboliserar stress som hen kan utsättas för. För att situationen ska bli hanterbar och för att kunna fortsätta väva reder hen ut trådarna eller knyter fast de trådar som gått av i mattvarpen. Hen hittar lösningar för att komma tillrätta med stressituationen.

Med individens egna resurser och erfarenhet i bagaget blir färgerna och mönstret i mattan begripliga, dvs. att det går att förklara vad som gör att trådarna går ovanpå varandra ibland. Beroende på spänningarna i nuet, miljön individen befinner sig i och hur personen mår ser hen fram emot mattans design (meningsfullhetskomponten). Färgen och bredden på randen eller designen kan variera efter tycke och sinnesstämning. Att trådar i mattvarpen kan gå av är vanligt, men de går att knyta ihop igen, det vill säga att det finns med- och motgångar i livet men att med resurser i bagaget kan motgångarna möjligen hanteras. Att individen sedan är nöjd med hur mattan ser ut idag gör att det känns meningsfullt att simma över floden (se kapitel 2.2, s. 16).

”Livets Matta” kan sätta bild på tanken som individen tänker och kan synliggöra individens resurser samt hur hen kan handskas med stressorer. Individen är i nuet (hanterbarhet) tillsammans med stressorer i sin omgivning. Individen har sina resurser och sin erfarenhet i bagaget (begriplighet). Beroende på spänningar som är närvarande i miljön hen befinner sig i och hur hen mår, kan hen hamna på olika ställen i floden, vilket kan avgöra om det känns meningsfullt att simma över floden eller inte (meningsfullhet). Människan exponeras för stressorer i sitt dagliga liv som leder till olika spänningstillstånd. GMR-delen av mattan kan göra stressorerna i individens omgivning begripliga och ge en erfarenhet som stärker känslan av sammanhang (se kapitel 2.1, s. 12).

Jag kommer i det följande att presentera respondenternas mattor med en sammanfattning av deras reflektioner under färgläggningen av mattan. (I Appendix 2, se s. 178, finns respondenternas mattor med respektive förklaring av färg och mönster under matta.) Därefter jämför jag de två copingstrategierna utgående från respektive mattor och förklaringarna till dem. Sedan kommer ett kapitel om huruvida mattorna kunde bidra med något till copingstrategierna utöver intervjuerna, samt om färg- och formpsykologin kan ge ett bidrag till tolkningen av mattorna. Avslutningsvis kommer en sammanfattning av mattan som metod.

4.8.1 Respondenternas mattor

Efter djupintervjun, som i snitt tog 1–2 timmar, gav jag respondenterna ett vitt papper med en stomme av en matta, samt tolv färgpennor. Till uppgift fick de att färglägga och rita sitt liv helt fritt i form av en matta. De fick i princip förklara det de berättat i intervjun på nytt i en visuell form.

Jag berättade för respondenterna att längst till vänster på stommen av mattan finns födelsen och till höger är "idag". Ränderna längst till höger är framtiden, dvs. den ovävda delen av mattan. Färgvalet och kompositionen av mattan för övrigt var fritt upp till var och en. Medan respondenterna färglade mattan berättade de vad som hänt i deras liv och orsaken till färgvalet vid en viss tidpunkt i livet. I Appendix 2 (se s. 178) presenteras respondenternas mattor med deras förklaring på färgval, tolkningen av mönstret och reflektioner under färgläggningen.

I respondenternas berättelser framkom det att underkategorin Downshifta delade in respondenterna i två copingstrategier "Tillbaka till naturen" och "Rötterna i myllan" (se kapitel 4.3, s. 38). I Figur 10 nedan har jag placerat de sju mattor som hör till copingstrategin "Tillbaka till naturen" till vänster och de nio mattor som hör till copingstrategin "Rötterna i myllan" till höger. Sedan har jag i Tabell 6 (se s. 112–113) enligt copingstrategierna sammanfattat respondenternas allmänna förklaringar samt deras kommentarer angående färg och form i två kolumner.



Figur 10. Respondenternas mattor. De sju mattorna till vänster hör till "Tillbaka till naturen" och de sju i mitten och de två till höger hör till "Rötterna i myllan"

Tabell 6. Ett sammandrag av färg och form i "Livets Matta". Respondenternas allmänna kommentarer under färgläggningen samt kommentarer gällande färg och form.

"Tillbaka till naturen"

"Rötterna i myllan"

En mörk matta betyder inte att livet varit så dåligt, utan det kan betyda att det har varit underbara och underliga år. Det mörka symboliserar att livet inte är alltid så trevligt, med motgångar som hör till för att kunna veta när det är bättre.

Att se att bakgrunden är ganska mörk, har synliggjort att man mått illa. Omedvetet har det lett till att man sökt hjälp samt att man gjort en förändring. Man har flyttat ut på landet för att må bättre och enligt hur man vill leva sitt liv.

Barndomen har inte alla gånger upplevts som bra. Men tider hos mor- och farföräldrar har varit bra. Att vara ute i naturen har gjort att man följt med och varit en del av den, som gett en helt annan upplevelse.

Även om sorg, dödsfall och sjukdom har funnits i livet, har dessa inte tagit stort utrymme. Tanken gör måendet. Det som hänt finns ändå i hjärtat.

De djupa nedgångarna i livet är dödsfall, som antingen upplevts som tunga eller lättande. Stegringarna är giftermål eller barnen som föds, samt innebär en livserfarenhet som byggs på med åren.

Uppväxttiden har varit bra och naturlig, med att ha tillbringat mycket tid ute i naturen i alla väder. Detta har lett till en form av värdering.

Jämförelsen mellan individ och en lök är att längst inne finns det en must och när man kommer åt denna så tar det fram tårarna. Med tiden sätts allt torrare lager utanpå varandra. Det torra lagret fylls av frånvaron av barnasinnetns entusiasm. Tid till att leka som då man var liten finns inte. Ovanpå kommer det där riktigt brunaste lagret. Nu just är det en tid då jag att skalar av de där bruna, vilket betyder att det är en hoppfull period igen.

Idag har vi blivit sårbara av att fjärmas från naturen. Det behövs kurs för att tillbringa en natt i ett tält på en holme. Det upplevs som en ond cirkel som inte slutar bra i längden. För att bryta cirkeln borde vi egentligen gå bakåt i tiden med vårt leverne.

På landsbygden finns en frihet, med sporadiska möten med människor. Att bara bo på tätbefolkade platser kan inte vara bra. Landsbygden behövs i och med att någonstans ska maten produceras.

Gul: Betyder glädje. Ljusa färger överlag betyder att må bra.

Grön: Betyder flytt till landet och till naturen, som en brytning. Grön är livets färg, med frihet och naturen som viktig. Grön och gul färg med mörka inslag betyder att må bra. En blandning av grön, ljusgrön och blå färg symboliserar en bättre tid och att man kan göra som man vill.

Blå: Symboliserar att saker reder upp sig. En ljusare blå färg är luftombyte och att man kommit underfund med att det är ens eget ansvar att ändra situationer. Den ljusblå tiden upplevs som hälsosam på många sätt. En blandning av ljusblå och ljusgrön färg ägnar man sig åt det man trivs med. Det violetta och ljusa i framtiden symboliserar något som man väntar på och ser som intressant.

Röd: Symboliserar kärlek och det rosenröda livets början.

Svart: Står för den värsta tiden samtidigt som det var den bästa, i och med den gett upphov till nya tankemönster. Det är förlust av någon, en känsla att man dör och påfrestningar med funderingar på självmord. Den svarta färgen kan också betyda fart i tillvaron. Mörka färger symboliserar att man blir mera och mera utmattad.

Gul: Betyder att man hittat tillbaka och man ser ljuset i tunneln. Den kan också symbolisera kreativitet med kärlek och engagemang samt frihet. Svarta inslag i den gula färgen betyder att allt inte var så ljust och soligt hela tiden. Gul och grön färg tillsammans betecknar att man mår bra.

Grön: Symboliserar att det är helt bra, harmoniskt, naturnära och många vänner. Det är en tid då skogen blev en större del under en jobbig tid i livet. En lugnare miljö och betyder grunden. Livet ser ut som en ljusgrön linje med kullar, toppar i ljusblått och rosa. Livet går upp och det går ner. Linjen som går neråt symboliserar negativa händelser, medan stegringen av linjen symboliserar livserfarenhet som byggs på med åren.

Blå: Symboliserar lite lugnare tider. Det är en tid då allt är utstakat och man kan hänga med i systemet, som tonårstiden och gymnasiet. Blått är hoppets färg, med en förväntansfullhet. Den lila färgen symboliserar en brytningstid. Lila blandat med grönt är harmoni, en rolig och lätt tid på favoritställen i naturen. Lila blandat med blå färg symboliserar harmoni och nöjdhet på ett andligt sätt.

Röd: Symboliserar en bra tid, en förälskelse, engagemang och social gemenskap. Den rosa tonen är ett möte med ens blivande partner. Orange betyder kreativitet, och ett stänk av svart färg innebär en jobbig tid att vara tonåring.

Svart: Står för tunga händelser under exempelvis skoltiden, skriftskolan, armétiden och dödsfall. En symbol för livsomställning och även en ovisshet och osäkerhet. Även brun färg symboliserar en osäker tid. Framtiden symboliseras av en trasslig mattvarp, vilket betyder att framtiden kan vara lite orolig.

Då jag jämför respondenternas kommentar i de två copingstrategierna finns det små nyansskillnader. ”Tillbaka till naturen” innebär att respondenterna har en medvetenhet om sitt tillstånd och tar till åtgärder för att göra en ändring. I deras barndom har naturen gett en annan upplevelse av livet, och med hjälp av naturen hanterar de sitt tillstånd för att uppnå bättre välbefinnande. ”Rötterna i myllan” innebär också en medvetenhet: livet medför upp- och nedgångar som ska hanteras. Deras barndomsupplevelser har gett dem värderingar i livet, exempelvis om att sårbarhet uppstår om man fjärras från naturen. Här är en liten nyansskillnad, men hur naturen används grundar sig i samma funderingar.

Angående färg- och formkommentarerna finns samma tolkning av färgerna grönt, gult, rött och svart i båda copingstrategierna. Den gröna färgen symboliserar naturen och en tid av rehabilitering eller upprätthållande av hälsan. Gult är att må bra och röd är kärlekens färg i båda grupperna. Svart är en svår tid i livet med livsomställningar. Några skillnader avspeglas i färgtolkningen. Till exempel ljusblå i ”Tillbaka till naturen” symboliserar luftombyte och att man kommit underfund med att det är på eget ansvar att göra ändringar i obekväma situationer. Brunt är en genomgående linje i livet, och svart kan betyda att det är fart i tillvaron. Framtiden ses som ljus och intressant. I ”Rötterna i myllan” betyder gult att hitta ljuset i tunneln, kreativitet med kärlek, engagemang och frihet. Svart i det gula betyder att livet inte alltid är så lätt. Grönt står för en grund och blått för hoppet inför framtiden, medan lila innebär en brytning och harmoni. Brunt betyder i denna grupp en osäker tid och svart en ovisshet och osäkerhet, eftersom framtiden kan vara lite orolig.

Kommentarerna i ”Tillbaka till naturen” tolkar jag som framåtsträvande med entusiasm och positivitet, medan kommentarerna i ”Rötterna i myllan” kanske har en mera neutral ton. I följande kapitel prövar jag om man hjälp av färg- och formpsykologin kunde tolka mattorna.

4.8.2 Kan färg- och formpsykologin ge ett bidrag till tolkningen av mattorna?

Med visuellt tänkande genom bilder kan individen organisera känslor, tankar och perception om världen runtom sig, som till exempel befintliga uttryck som: En bild säger mera än tusen ord, Hon var grön av avund och Han ser på världen genom rosa glasögon (Malchiodi, 1998, s. 9). Människan beskriver och karakteriserar världen med visuella förklaringar genom att tänka i bilder och använder dem för att förklara tankar och känslor. Malchiodi (1998) nämner Sigmund Freuds konstaterande att konst är närmare det omedvetna, då individens visuella uppfattning kommer före kapaciteten till verbalt uttryck, samt

att drömmar, känslor och tankar är övervägande upplevda i visuell form. Genom att färglägga mattan kunde respondenterna ge känslor och tankar en annan skepnad, eller så kan mattan uttrycka något omedvetet.

Mey och Dietrich (2016) anser att texter och bilder kan vara sammanlänkade eller så kan de skilja sig åt. Djupintervjuer sätter ord på tanken, där ordet och tanken kan sammanfalla eller skilja sig åt, medan "Livets Matta" sätter bild på tanken. Även mattan och tanken kan sammanfalla eller skilja sig åt. Ordet på tanken och bilden på tanken kan i sin tur också sammanfalla eller vara motsägande. Då kan man ställa frågan om mattan uttrycker det undermedvetna eller ger den känslor och tankar en annan skepnad? Svaret på den frågan ligger i framtiden i och med att mattans relevans i frågan behöver ytterligare forskning.

I och med att respondenterna använt sig av färger vid utformningen av sina mattor har jag valt att pröva på att identifiera kategorier utgående från färg och mönster. Med Birrens (2013) färgtolkning analyseras varma färger som upphetsande, dvs. den röda färgskalan, och kalla färger som lugnande, dvs. den blåa färgskalan, samt klara färger som stimulerande och mörka som avkopplande. Rött höjer blodtryck och puls över det normala, för att efter en tid sänka blodtrycket under det normala (Birrens, 2013). Den röda färgen höjer ljudnivån, men efter en tid har den en motsatt verkan, dvs. sänker ljudnivån. Blå färg sänker pulsen men efter en tid höjs den. Klarhet, högljuddhet och stimulerande av känslor, är generellt förknippade med de mest aktiva effekterna av röda och varma färger, enligt Birren (2013). Dunkelhet, stillsamhet och lugnande inverkan, är i sin tur generellt förknippade med de mest aktiva effekterna av blå och kalla färger, och neutralitet hittas i gula och gulgröna färger (Birren, 2013).

Bisarr eller udda design och grälla färger sägs driva människor till vansinne, men ett enformigt och "perfekt" inrett rum kan vara värre än udda design och gräll färg, menar Birren (2013). Vidare förklarar han att en cirkus troligen gör en person mindre neurotisk än det kliniska väntrummet på en tågstation. Grälla färger arrangerade i udda mönster användes efter första världskriget för att behandla krigsutmattning, nämner Birren (2013), vilket han förklarar med att oro och ängslan kan förvärras av enformighet, medan bisarrhet kan minska irritation. Förklaringen är att klara färger kan jämföras med en persons eget kaos och därför vara vilsamma och terapeutiska (Birren, 2013), dvs. att det kan leda till en medvetenhet och tanken kan ta en ny riktning.

I respondenternas mattor har jag hittat mönster som typiska och avvikande ränder, strikta mönster och linjer, mörka och ljusa mattor, och ett barockt mönster. Färgskalorna som finns i mattorna är röd, blå, gul eller grön och mörk. Någon större skillnad mellan mattorna i de två copingstrategierna finns inte. Alla färgskalor förekommer i båda, med en liten variation. Den röda färgskalan

förekommer i båda, medan det finns mera av blått och de mörka färgerna i ”Rötterna i myllan” och mera av gult och grönt i ”Tillbaka till naturen”. Typiska ränder och strikta mönster förekommer det mera av i ”Tillbaka till naturen”, samt av barockt och mörkt, medan det i ”Rötterna i myllan” förekommer mera avvikande ränder och linjer, samt mera ljust uttryck.

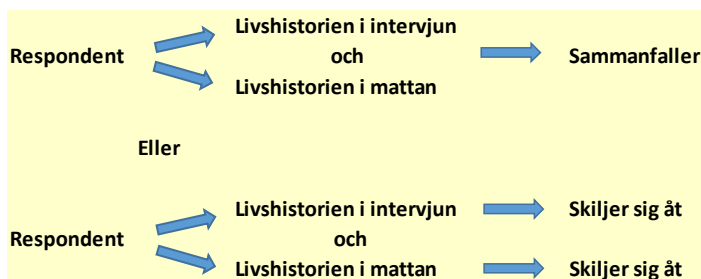
Till en del kunde form och färg i ”Tillbaka till naturen” indikera Urbans och Medinas steg till en förändring mot att ha ett liv med mera närvaro. I ”Rötterna i myllan” kunde samma sak indikera stagnationen hos Paavo och Elin. Min tolkning av respondenternas kommentarer under färgläggningen tyder delvis även på detta, genom framåtsträvande med entusiasm och positivitet hos Urban och Medina och en mera neutral ton som finns hos Paavo och Elin. Det här säger till en del att mattorna är sammanlänkande med copingstrategierna. Men någon definitiv slutsats går det inte att göra i och med att materialet är så litet.

Tuans (1990) beskrivning av färger kan man också se i respondenternas färgval och förklaringar gällande mattan. Tuan (1990) beskriver att färger har en betydande roll för människors emotioner. Röda färger är extroverta och känns tyngre, medan gröna och blå färger är mera introverta och känns lättare. Vidare förklarar Tuan (1990) att den röda färgen symboliserar blod, vilket kan tolkas som livet med glädje och energi, samt att spillt blod leder till döden. Att den svarta färgen förknippas med negativa händelser har enligt Tuan (1990) grund i barns skräck för natten, och den gröna färgens betydelse för tillväxt associeras till växternas växtlighet.

I följande kapitel sammanfattar jag ”Livets Matta” som ett eventuellt tilläggsredskap till intervjuer.

4.8.3 En sammanfattning av ”Livets Matta”

Mattan som analysredskap tillsammans med narrativa berättelser kan ge ett kompletterande värde till det respondenterna berättar. Mattan som metafor kan göra livshistorien synbar på ett annat vis och berättelsen i intervjun och i mattan kan sammanfalla eller skilja sig åt (se Figur 11 nedan).



Figur 11. Hur resultatet av intervjun och mattan kan sammanfalla eller skilja sig åt (Bodmans illustration)

Formen och färgen på ”Livets Matta” kan tillsammans med respondenters berättelser i copingstrategin ”Tillbaka till naturen” uttrycka steget ut med att göra en förändring till ett liv mera här och nu. Respondenternas berättelser i ”Rötterna i myllan” kan tillsammans med färgen och formen på ”Livets Matta” uttrycka stagnationen i en dröm om ett enklare liv.

Klujber presenterade (2015) ”The Salutogenic Imagination” på konferensen *Re-Enchanting the Academy 2015* i Canterbury (Klujber, 2017). I presentationen frågade Klujber hur fantasin kunde användas till att förbättra känslan av sammanhang. Hon frågade även om det finns en kritisk period i livet för att förbättra känslan av sammanhang med hjälp av fantasin, samt varför fantasin kunde fungera som en salutogen mental akt. Här kan ”Livets Matta” kopplas in. Möjliga svar på dessa frågor kunde vara att en bild gör saker och ting mera synliga än vad ord kan, men här krävs ytterligare forskning. En bild kan ge upphov till att tanken och reflektionerna tar en ny riktning. Med en bild kan individen få en annan förståelse och en medvetenhet om egna resurser och tillgångar, vilket kan ge en annan form av tillfredsställelse. Detta kan ”Livets Matta” bidra med.

Respondenterna i föreliggande undersökning kunde färglägga sina mattor på nytt om några år och berätta på nytt om färgval och design under färgläggningen. Sedan kunde man jämföra de nya mattorna med de tidigare mattorna. Blir den breda svarta randen en gul rand efter några år?

Andra frågor som har framkommit under forskningsprocessen och vid presentationer av "Livets Matta" på konferenser är: Hur kan kreativa udda teckningar relateras till begriplighet? Hur är framtida teman relaterade till hanterbarhet? Hur kan naturen bli viktig i att utveckla dessa två eller tre komponenter av känsla av sammanhang? Möjliga svar på dessa frågor kunde vara: Begriplighet är förmågan att förstå erfarenhet, och mönstret i mattorna kan visa på en medvetenhet om individens förflutna som hen kan prata om, eller teckna. Hanterbarhet är att personen har självförtroende i frågan om egen förmåga att klara av saker och ting. Om designen i mattan visar på en erfarenhet som individen är medveten om, så kan hen ta sig an dagens utmaningar, vilket ger meningsfullhet och en tro på förmågan att konstruera mening och se syfte i livet.

Urban, Medina, Paavo och Elin har på ett eller annat vis i någon mån tillbringat sin barndom i naturen. Naturen har funnits i Paavos och Elins liv, som ett rekreativt ställe i olika former ("Rötterna i myllan"). För Urban och Medina är naturen något som de tagit sin tillflykt till för att hela sig då de kört i botten ("Tillbaka till naturen"). Då intervjuerna gjordes uppfattade jag att alla var *du med livet* med förmåga att ta beslut och att de var medvetna om en dröm, vilket också sista färgen i mattan indikerar. En del av dem har brokigare liv än andra, men gemensamt för dem är att de använder naturen i olika form som ett ställe för återhämtning. Naturen är ett element som de lärt sig att vara i som barn och de har då upplevt naturen som en trygg plats. Här ska jag ännu nämna Garistas, Pocettas och Lindströms (2018) studie om salutogenes och hälsofrämjande perspektiv på teckningar. De anser att teckningar gör det omedvetna levnadsloppet synbart och att teckningar är hälsofrämjande. Detta gör att mattorna verkar vara ett intressant verktyg för självanalys. Garista m.fl.:s (2018) studie knyter, som föreliggande studie, samman naturens uppsättningar av hälsofrämjande faktorer med teckningar som förbyggande av hälsa ("Livets Matta").

För att få en tydligare bild av mattan som ett kompletterande instrument till berättelser behövs det mera mattor och mera förklaringar till dem. Det går även att diskutera om det vore relevant att använda semiotisk analys och färgpsykologi för att dechiffrera mattorna. I denna avhandling togs mattorna med, eftersom de utgjorde en central del av intervjun. Mattorna i föreliggande avhandling gav inga distinkta svar – jämfört med intervjuerna. Men jag hoppas att de ska kunna bli föremål för fortsatt salutogen forskning.

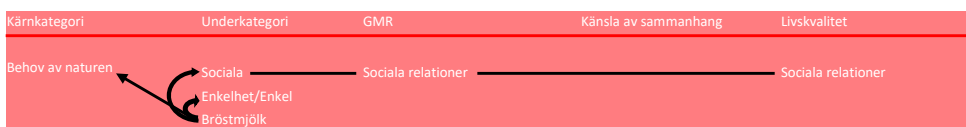
Följande kapitel är resultatkapitlet där jag knyter samman utgångspunkten för studien och behovet av naturen för att må bra och naturen med dess uppsättning av hälsofrämjande faktorer, samt ställer det mot annan forskning.

5. Resultat

Resultatet som framkommit ur respondenternas berättelser visar på ett behov av naturen för att må bra. Sju av respondenterna i studien har valt att flytta från en urban miljö där de upplever att stress och ensamhet är mera påtagliga till en rural miljö som påminner om minnen från deras barndom. De har valt välbefinnande framför ekonomisk trygghet. Nio av respondenterna i undersökningen har haft den rurala miljön som ett alternativ sedan barndomen och drömmer om ett enklare liv med mindre moderna impulser. Dessa två val bildar två copingstrategier med vilka respondenterna hanterar stressorer i sin omgivning. De sju som flyttat från en urban miljö till en rural använder copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, och de nio som har haft en rural miljö som utgångspunkt använder ”Rötterna i myllan”.

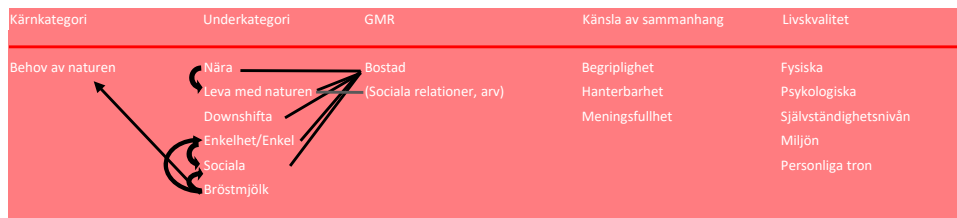
De olika generella motståndsresurserna som nämns i kapitel 2.1 (se s. 12) påträffas i datamaterialet och i de två copingstrategierna. Jag har valt att belysa de två mest relevanta motståndsresurser som respondenterna använder i respektive copingstrategi, i och med att de är betydande i valet av copingstrategi. *Sociala relationer* är den centrala motståndsresursen som i copingstrategin ”Tillbaka till naturen” används för att hantera omgivningens stressorer. Minnesbilder från barndomen av positiva upplevelser om ett enklare liv på landsbygden och med socialt umgänge inverkar på den centrala motståndsresursen (se Tabell 4, s. 95).

Tabell 7. Koppling som den generella motståndsresursen *sociala relationer* har till underkategorier, kärnkategorin och livskvalitet (ett urklipp ur Tabell 4 på s. 95).



De övriga generella motståndsresurserna har en indirekt eller en direkt inverkan på *sociala relationer*, som exempelvis bostad har (se Tabell 4, s. 95). Valet att downshifta och leva närmare samt med naturen har en inverkan på komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Tabell 8. Koppling som den generella motståndsresursen bostad har till motståndsresursen sociala relationer, underkategorier, kärnkategorin, känsla av sammanhang och livskvalitet (ett urklipp ur Tabell 4 på s. 95).



I copingstrategin ”Rötterna i myllan” används *arvet* som en resurs att handskas med stressorer i ens omgivning. *Arv* och den kunskap som *arvet* ger ökar respondenternas begriplighet och meningsfullhet (se Tabell 3, s. 82).

Tabell 9. Kopplingen som den generella motståndsresursen arv har till underkategorier, kärnkategorin, känsla av sammanhang och livskvalitet (ett urklipp ur Tabell 3 på s. 82).



Kunskapen om sitt arv ger en känsla av rikedom, och den kunskapen kan också användas för överlevnad i olika krissituationer, som att till exempel skaffa mat från naturen och laga mat utan el. I arvet finns historien om ursprunget, varifrån man kommer och var man har sina rötter. Denna kunskap om varifrån man kommer ger trygghet, likaså platser och upplevelser från barndomen, som har upplevts som positiva.

Figur 6 (se s. 36) är en illustrativ sammanfattning av de sexton respondenternas berättelser och visar att behovet av naturen är en komplex rörelse mot att må bra. Alla delar, kategorierna i datamaterialet (se Tabell 1, s. 37), har en koppling till varandra genom att det finns direkta länkar mellan kategorierna eller mera indirekta länkar, som Figur 6 visar med pilarna och linjerna. De två olika copingstrategier som urskiljs ur den komplexa rörelsen, har en grund i Bröstmjölken gemensamt, vilket har gjort att valet av naturen för att må bra blivit en naturlig rörelse för respondenterna.

Resultatet i avhandlingen blir att naturen är en arena där olika uppsättningar av hälsofrämjande faktorer utspelas med faktorer som motståndsresurserna *arv* och *sociala relationer*. Resultatet visade inte bara på att naturen är hälsofrämjande, utan naturen har även en förebyggande inverkan som förhindrar riskfaktorer. Förutom hälsofrämjande och förebyggande inverkan visar resultatet på att naturen har en återhämtande inverkan. Naturen är en miljö där respondenterna samlar ny energi. Som följande knyter jag samman utgångspunkten för studien och naturens hälsofrämjande inverkan. Därefter följer kapitel om naturens förebyggande inverkan, om naturens återhämtande inverkan och sedan ett med landsbygdens uppsättning av hälsofrämjande faktorer, för att avsluta med ett kapitel om att leva ett med naturen. Citat ur respondenternas berättelser har jag valt att ha med även här i resultatdelen, för att belysa orsaken till deras val av boningsort.

5.1 Naturens hälsofrämjande inverkan

Min fråga *Hurdan är relationen mellan människan och naturen?* väcktes av det historiska perspektivet på naturens betydelse för människan. Även urbaniseringen som gör att kontakten med naturen minskar, väckte frågan. Det talas om att människor är mera ensamma i samhället idag. Servicen flyttar från glesbygden in till större centrum. Skolor slås ihop, butiker tvingas upphöra då folk väljer att handla på vägen hem från jobbet. Trenden är att endast de äldre blir kvar i glesbygden, då inga barnfamiljer flyttar ut, eftersom det är lång väg till skolor och service. Småningom måste även de äldre flytta in till större centrum för att få hjälp. Det här blir en paradox till vad som framkommit i föreliggande avhandlingsmaterial, där respondenterna valt att bo i glesbygden.

Respondenterna i min undersökning konstaterar att ensamheten är större i städer samt att människan har ett behov av närhet till den äkta och naturliga naturen. Det kan vara lång väg till den äkta och naturliga naturen i urbana centrum, där det anläggs parker och lämnas kvar några träd för att tillfredsställa behovet av naturen. *Jag skulle inte kunna bo i ett höghus. Man kan ju inte andas där. Man ska kunna gå ut på gårdsplan* (T13). Landsbygdsmiljön gör att respondenterna känner bättre av att de lever då de bor på landsbygden, att de lever i den "riktiga verkligheten" med naturen nära. *Då jag har naturen nära, och jag behöver den, så lever jag ett lugnare liv. Jag behöver inte fara någonstans för att nå den* (T12). Lättillgängliga grönområden resulterar i bättre välbefinnande, enligt Urban och Medina, som använder sig av copingstrategin "Tillbaka till naturen".

Respondenternas resonemang angående behov av att ha naturen nära påträffas också i litteraturen. Forskare som Korpela och Hartig (1996) anser att det upplevs som lugnande och även helande att leva nära naturen. Stigdotter m.fl. (2010) konstaterade i sin undersökning att danskar som levde längre än en kilometer från närmaste grönområde rapporterades ha sämre hälsa och minskad livskvalitet. Deras undersökning visade att de som bor längre än en kilometer från grönområden har en 42 % förhöjd risk att uppleva stress. Det fanns ett samband mellan avståndet till grönområden och hälsan samt livskvalitet. Stigdotter m.fl.s (2010) resultat visade även på en medvetenhet hos deltagarna om att grönområden kan vara viktiga för stresshantering och att grönområden kan spela en viktig roll som hälsofrämjande miljöer. Detta är något som även van den Berg m.fl.s (2010) undersökning visar, där respondenterna som hade natur inom en radie på tre kilometer uppvisade mindre besvär av stress. Dessa resultat överensstämmer vad Urban och Medina berättar i föreliggande undersökning. De använder sig av copingstrategin ”Tillbaka till naturen” och berättar:

Jag har det där nära. Jag behöver inte åka till det. När jag har det liksom där på brickan. När jag är mitt i det liksom. Då är det som livskvalitet (T10).

Staats, Kieviets och Hartigs (2003) forskning visar att människan väljer att göra en förändring genom att byta ort för att må bättre. I stadsmiljöer och i en del arbeten är det mycket som är ordnat och inrutat. Kaplan och Kaplan (1989) nämner behovet av en motpol till det inrutade. En motpol kan vara naturen och landsbygden, som upplevs som fria och öppna. Enligt Souter-Brown (2015) har människan tillåtit städer att bli koncentrerade med få områden där hen kan ta en paus och umgås en stund med någon vän, familjemedlem eller kollega. Människan har ignorerat orsaken till att det behövs platser där hen kan vila och umgås (Souter-Brown, 2015). De här resonemangen som påträffas i litteraturen överensstämmer med respondenternas val i min undersökning. De har valt en rural miljö, inte enbart för barnen, utan även för att de själva har haft ett behov av stillhet. De har haft ett behov av en miljö med mindre stress, en stärkande miljö, som är en terapeutisk miljö, anser Ulrich (1999). Respondenterna upplever att det blir för hektiskt för dem att vara mitt i staden, och de vill komma ifrån sorlet till landet för att kunna vila ut och återfå energi. Det visar på att individen har ett behov av en lugn stund som motpol till den hektiska miljön (Kaplan & Kaplan, 1989).

Att bo invid skogen har blivit en trygghet för Paavo och Elin som använder copingstrategin ”Rötterna i myllan”. *Skogen har blivit mitt hav idag. Jag hade aldrig trott att jag skulle vara så trygg som jag är i skogen. Det här bemästrar jag och där kan jag vara ensam. Där kan jag känna mig trygg i mig själv* (R7).

Faktorer som det finns mera av på landsbygden, som öppnare miljö och närhet till naturen, lyser med sin frånvaro i urbana miljöer. Respondenterna har ett behov av öppnare miljö som gör att de upplever att de lättare kan andas, och behovet av naturen ger dem lugn och en trygghet.

Jag är uppväxt med åkrar och att se horisonten, så jag vill ha mycket himmel hela tiden inför blicken ... När jag ser de där öppna landskapen och fälten och ladorna och vägen som slingrar sig, går varven ner långsamt, det blir en annan andhämtning (T10).

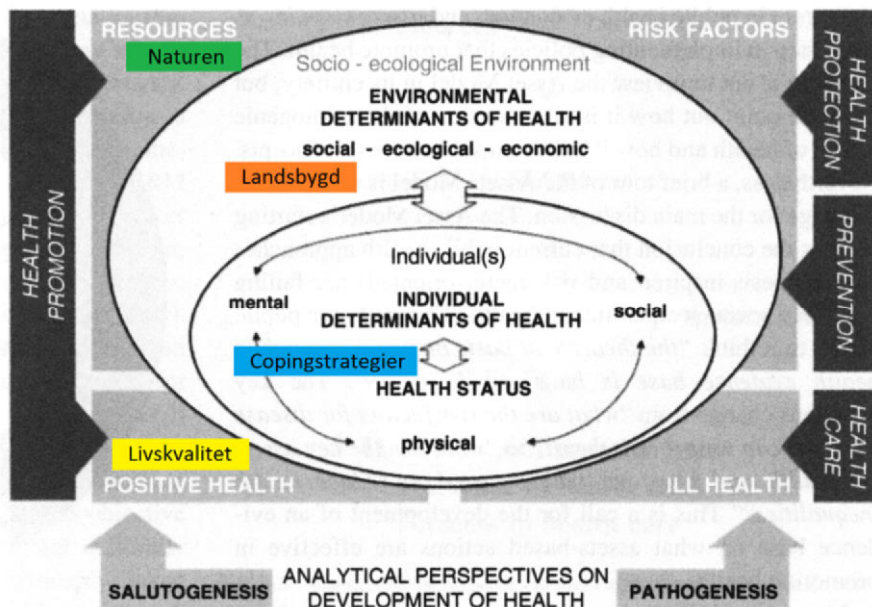
Respondenternas resonemang om öppna miljöer överensstämmer med litteraturen. Ulrich (1999; 1993) tar upp om det öppna savannlikna landskapet som en överlevnadsrelaterad fördel för urmänniskan. Där var återhämtningen från negativ stress snabbare. Det här har nutidsmänniskan fått med sig från den tid då hen vistades på savannen. Det är en trygghet att ha kontroll genom att sitta och vila i skogskanten inför nästa utmaning. Angående öppna miljöer anser Ward Thompson och Aspinall (2011) att de erbjuder möjligheter till lugn, avslappning och sociala aktiviteter. Även de gamla trädgårdarna var uppbyggda som avkopplande himlar, där människan kunde andas luft, promenera, sitta, plocka och äta frukt, beundra färger, doft och ljud (Souter-Brown, 2015). Att tillbringa tid i ren och frisk luft ökar människans välbefinnande (Ferrer-i-Carbonell & Gowdy, 2007).

Naturen är en miljö som har en hälsofrämjande inverkan. På landsbygden med en närhet till naturen främjas friskfaktorer som *arv* och *sociala relationer*. Jag undrade även i det inledande kapitlet om vardagslivet på landsbygden kan verka förebyggande socialt, kulturellt, miljömässigt, ekonomiskt, psykiskt, fysiskt och själsligt, för att upprätthålla livskvalitet. Det är något som jag beskriver närmare i följande kapitel.

5.2 Naturens förebyggande inverkan

Enligt Bronfenbrenner (1994) finns det förebyggande åtgärder både på den individuella nivån och på individens interaktion i samhället hen lever i. I Beuer m.fl.:s (2016) hälsoutvecklingsmodell (Health Development Model), som bygger på utvecklingen av fysisk, en mental och en social, individuell hälsa, visas hur hälsa utvecklas genom interaktion mellan individuella faktorer och miljöfaktorer. För att förklara resultatet i min avhandling har jag satt in copingstrategierna, ”Tillbaka till naturen” och ”Rötterna i myllan”, landsbygden som boningsort och naturen samt livskvalitet i hälsoutvecklingsmodellen (se Figur 12, s. 125). Detta för att förklara hur kärnkategorin i avhandlingen, Ett behov av naturen, kan hanteras från det salutogena perspektivet, men resultaten visar även att naturen förebygger riskfaktorer. Copingstrategierna är individens hälsodeterminanter och landsbygden den socioekologiska miljö där hen lever. Resursen i relationen mellan miljödeterminanterna och de individuella determinanterna är naturen som resulterar i en positiv hälsa, livskvalitet.

Hälsoutvecklingsmodellen är hälsofrämjande och med att använda naturen som en hälsofrämjande resurs förebygger man riskfaktorer, dvs. på den salutogena sidan i modellen. Naturens arena går även att placera på den patogena sidan i hälsoutvecklingsmodellen. Det kan vara en risk ifall man känner skogen som otrygg eller om man råkar ut för en olycka i naturen. Men den delen tas inte upp den här avhandlingen.



Figur 12. Ett behov av naturen insatt i hälsoutvecklingsmodellen (Bauer m.fl., 2006)

Kärnkategorin i avhandlingen, Ett behov av naturen insatt i hälsoutvecklingsmodellen, kan relateras till Morgans och Ziglios (2007) resursmodell (assets model) för att främja hälsa. Resursmodellen utgår även från ett salutogent perspektiv, men författarna påpekar att både ett hälsofrämjande och förebyggande perspektiv behövs. Morgans och Ziglios (2007) modell talar för en balans mellan resurser och brister för att förstå vad som påverkar hälsan, men fokus är mera på att främja självkänslan och copingstrategier hos individer och samhälle. Även Roy m.fl. (2018) anser att det är nödvändigt att utveckla tillgångar, som till exempel tillhörighet till byn och socialt deltagande där individen bor för att öka eller främja friskfaktorer och förebygga riskfaktorer.

De individuella strategierna för att orka hämtar respondenterna i föreliggande undersökning från naturen, genom att till exempel se på himlen och fälten, som de upplever har en terapeutisk effekt. Naturen ger också utrymme för mycket synintryck och dofter.

Som till exempel en tröskad åker på hösten, med färger i olika nyanser, stubben på åkern och en sån där riktig motig lerig åker i november när det glittrar, det ger liksom mycket energi (T10).

Naturen är mitt stress-breaking ställe och jag vet att jag inte är ensam om det. Det är enormt hur man kan på kort tid koppla av, totalt. Det tog säkert femtio år för mig innan jag kom på det. Det är fantastiskt hur bra det är (T13).

Jag märker att jag kunde vara ute hur mycket som helst. Det också det att jag får syre och luft och så hör du andra saker i naturen (T10).

Dessa utsagor av respondenterna överensstämmer med Capaldis, Dopkos och Zelenskis (2014) förklaring att en känsla av livskraft har en betydande koppling till kontakt med naturen. Människan söker sig till naturen för att koppla av från stadens stress och rutiner, för att uppleva tystnad och skönhet (Chiesura, 2004). Naturens skönhet är en väg till kontakt med naturen (Lumber, Richardson & Sheffield, 2017). Friskfaktorer främjas i naturen och samtidigt förebyggs riskfaktorer. Det framkom även i datamaterialet att naturen har en återhämtande inverkan. I följande kapitel berör jag naturens återhämtande inverkan på individen.

5.3 Naturens återhämtande inverkan

Respondenterna i avhandlingen beskriver i sina berättelser vilka olika faktorer som de upplever har en återhämtande effekt på deras energi. Exempelvis att filosofera sig bort till en årstid som man tycker om, används som en stärkande åtgärd. Paavo och Elin har alltid haft naturen som ett sorts tillflyktsställe. Då det har varit någonting värre, har de sökt sig ut i skogen eller till stranden.

Och om man är stressad på jobbet så läser man in sig på wc en stund och tänker sig till ett favoritställe. Jag visualiserar mina favoritårstider ibland. Till exempel på hösten då det snöar så lägger jag det på nähinnan någonstans så att jag kan ta fram det på jul till exempel, för jag tycker om snö (R8).

Det är nog som om det skulle lätta lite. Du mår nog bättre av att sitta här vid villan (R14).

Respondenternas resonemang angående årstider påträffas i litteraturen. Ratcliffe och Korpela (2016) kopplar ihop favoritplatser med återhämtning. Att drömma sig till en plats som man har anknytning till är återhämtande. Även att följa med naturens kretslopp är återhämtande (Welén-Andersson & Bengtsson, 2010). I Wiens, Kyngäs och Pölkkis (2016) empiriska studie om betydelsen av årstider visas att sommarmånaderna gör individen mera extrovert, medan vintermånaderna gör individen mera introvert. Det här sammanfaller med *Jag*

laddar mina batterier med att vara mera inåtriktad [under vintern] (T9). Brooks, Ottley, Arbuthnott och Sevigny (2017) menar att hösten och vintern inverkar lika fördelaktigt på humöret som varma årstider. Även att vara ute och jaga ger en lättnadskänsla, eller det att man kommer hemifrån, som Paavo och Elin nämnde i sin copingstrategi ”Rötterna i myllan”. Samma lättnadskänsla får de genom att gå ut och ströva i naturen på egen hand och inte fundera så mycket. Korpela och Staats (2014) förklarar att behovet av att vara ensam, vikten av att ha gömställen och behovet av att försvinna från krav, är vanligt. För att återhämta sig väljer man att vara ensam i naturen, medan man i urban miljö väljer sällskap vid återhämtningen (Staats & Hartig, 2004).

Just att komma från jobbet. Att vara helt stressad. Så far man hem via och äter och så far man ut och fiskar. Och så far resten av kvällen där. Jag tror jag laddar batterierna där ja (R15).

Den individuella strävan till hälsa görs i interaktion med miljön där respondenterna bor, vilket illustreras i hälsoutvecklingsmodellen (se Figur 12, s. 125). Miljön inverkar på individens kognitiva dimension, dvs. begriplighetskomponenten i begreppet känsla av sammanhang (se kap. 2.1, s. 13), som inverkar på hens kropp, vilket påverkar individens beteende och vilket i sin tur inverkar på miljön (Pretty, Rogerson & Barton, 2017). Hur den nära naturen används och upplevs varierar, dvs. det finns individuella variationer i hur naturen förknippas med välbefinnande (Nisbet, Zelenski & Murphy, 2011). Alla har inte samma sorts intresse för naturen, och den inverkar inte på samma sätt hos olika människor. Som Paavo och Elin berättar ger till exempel landsbygdsmiljön utrymme att uppleva mörker och tystnad, medan skogsmiljön samlar ihop och vattenmiljön ger fart.

Jag tycker att det är så otroligt bra då det är så mörkt här [på landsbygden]. Då det inte är en massa lampor och grejer. Men faktiskt, det är mörkt och så är det tyst. Och så är det så att man inte behöver se en massa människor. Det tycker jag är det allra bästa att man faktiskt har förmånen att bo på ett ställe där det är tyst och mörkt. Jag menar att vill man ha ljust och mycket ljud då kan man jättelätt fara någonstans. Men jag tror det är jättesvårt, det är mycket svårare att hitta det där lugnet. Det där mörkret och tystnaden för de som vill ha det. Men vi får som bara gå ut och så är det. Så det tycker jag att är ett stort plus (R1).

Det är där i skogen där jag som tankar. Där jag kan sitta ner. Där jag kan bara gå och känna att jag drar in ny energi på något vis. Vattnet i sin tur är den där motpolen till skogen. Alltså forsar är jag jättefascinerad av. ... Skogen är ganska

statisk. Skogen ändrar ju med årstider och den växer och är som så där. Den är ganska likadan hela tiden. Medan vattnet så byter ju som skepnad. Alltså samma vatten kan ju se ut på hundra olika vis. Det blåser och är lugnt, det är dimma. Stenarna är ju på samma ställe tyvärr alltid. Eller så där att det alltid är som en viss ram som är samma. Men just det här att den där rörelsen i det. Så då tror jag att det är den där motpolen. ... Så det kan faktiskt hända att de ger olika energi. Att skogen kanske... samlar en mera. Medan det där vattnet är som mera den där som... blåser under på något vis. Och just det här att den där känslan då man får sitta längst fram i båten, då någon kör. Och så får man sitta längst fram så här ... (R7).

”Vattnets sätt att blåsa under” som respondenten nämner i citatet ovan kan sammanlänkas med Legens (2015) beskrivning av vattnet som en metafor för förändringarna i livet och som en uppfriskning. Rörligt vatten sätter igång en rörelse av idéer och känslor som främjar välbefinnandet. Vatten symboliserar förändring, kontinuitet och identitet (Foley, 2010). Foley (2010) förklarar vattnets symbolik med att det alltid är föränderligt och även kan stanna på samma ställe, vilket kan bidra till att vattenmiljön kan bli en resurs för återhämtning (Collins & Kearns, 2008). Även det att skogen upplevs ha en mera samlande inverkan kan förenas med hur Legen (2015) beskriver gröna miljöer som skog med rekreation och styrka. I Elbakidze m.fl.s (2017) studie angående identifiering av landskap som är betydande för människans välbefinnande, förknippade respondenterna välbefinnande med bl.a. sjöar och gamla skogar.

Min undersökning fokuserar främst på den vänstra halvan i Beuer m.fl.s (2006) hälsoutvecklingsmodell, på den salutogena och den hälsofrämjande delen. Där är copingstrategierna de individuella determinanterna för hälsa i en rörelse som är psykisk – fysisk – social, medan landsbygden är miljödeterminanten, som är i en ömsesidig relation med de individuella determinanterna. Resurserna i den här relationen är naturen som resulterar i en positiv hälsa, livskvalitet, vilket har den återhämtande inverkan på respondenternas mående. Miljödeterminanten kan innebära ett besök på en favoritplats som ger vila och upplevs som återhämtande samt gynnar reflektioner och sätter igång en copingprocess (Sonntag-Öström m.fl., 2015).

Yli-Viikari och Lilja (2017) frågade i sin undersökning hur människor anser att naturen har stött deras välbefinnande. Upplevelse av tystnaden, lugnet i naturområden och att ha möjligheten att lugna ner sig förekom i många svar. Några av respondenterna i Yli-Viikaris och Liljas (2017) undersökning nämnde att de upplevt olika kriser och att det för dem blev speciellt viktigt att hitta trygga och lugna miljöer, där de kunde fokusera på sina innersta känslor och tankar. Det här överensstämmer med mina respondenters resonemang. Personer som

befinner sig i någon form av brytningskedde i livet har svårare att hantera sin omgivning (Ottosson, Lavesson, Pinzke & Grahn, 2015). Med hänvisning till Ottossons m.fl.s (2015) studie kan man konstatera att Urban och Medina i ”Tillbaka till naturen” har haft ett behov av en stödjande miljö, då de flyttat till en rural miljö. Korpela, Ylén, Tyrväinen och Silvennoinen (2010) förklarar det med att vid bekymmer och stress söker sig människan till platser där hen upplever att hen kan återhämta sig. Det här sammanfaller med Urbans och Medinas behov av miljöbyte. Souter-Brown (2015) anser att vistelse i naturen ger en mening i livet på ett omedvetet plan. Fastän människan till sin natur är misstänksam inför saker hen inte kan se eller förstå, accepterar hen trädgårdar och natur på ett djupare plan, utan ett behov att ifrågasätta trädgårdens välgörande inverkan på hjärna, kropp och själ.

I sig är det inget nytt att naturen bidrar till välbefinnande, vilket litteraturen beskriver. Respondenternas berättelser om hur de använder naturen för att hämta kraft, överensstämmer med tidigare forskning. Respondenternas rörelse mot att må bättre i föreliggande studie innebär att de har valt en plats som har en betydelse för dem. Det är en plats som påminner om eller är en plats från deras barndom. Rörelsen mot att må bra med de två copingstrategierna är komplex med de individuella determinanternas såväl som de psykiska, fysiska och sociala, och deras växelverkan med miljödeterminanterna. Rörelsen är val som respondenterna väljer att göra för att uppnå bättre mående. Respondenterna med copingstrategin ”Tillbaka till naturen” väljer, eller man kan säga att de tar ett steg tillbaka till sitt ursprung. De tar ett steg från en miljö där serviceutbud är mera tillgängliga till en miljö med mindre tillgänglighet, dvs. ett steg till det liv som respondenterna med copingstrategin ”Rötterna i myllan” lever. De i sin tur tar också ett steg tillbaka till ursprunget, till ett liv med mindre impulser och mera enkelhet. Det här talar för att naturen är en arena för olika uppsättningar av hälsofrämjande faktorer. Det är en plats eller miljö som bidrar till att sätta individens hälsa i ett så kallat funktionellt skick. De studier med naturen och hälsa jag har stött på visar att naturen har en positiv inverkan på individens hälsa. Som följande tar jag upp landsbygdens uppsättningar av hälsofrämjande faktorer som framkommit i avhandlingens material.

5.4 Livet på landet tillhandahåller en uppsättning av hälsofrämjande faktorer

Med landsbygdens uppsättning av hälsofrämjande faktorer avser jag att naturen är en arena där individens hälsotillstånd kan förbättras med hjälp av olika resurser. De två copingstrategierna ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen” är två hälsofrämjande resurser, vilket är avhandlingens främsta resultat. Med copingstrategiernas centrala generella motståndsresurser (se kapitel 2.1, s. 12) *arv* och *sociala relationer* hanterar respondenterna i undersökningen omgivningens stressorer. *Arvets* betydelse och de *sociala relationerna* i naturen hägn ger upphov till en rörelse mot bättre hälsa för de undersökta individernas del. Det här får mig att reflektera över naturen och landsbygden som en salutogen miljö, för alla åldersgrupper, i olika sammanhang.

Mellan att man har tidspress för att få något levererat i arbetet, så kan man fara till skären [sommarstugan i skärgården] själv nu som då, då det går som hårdast. Efter omständigheterna så är jag ganska frisk. Jag kan nog fortsätta jaga och fiska och hållas på fötterna. Jag ville bli pensionär vid sextio, för jag ska leva också (T13).

Respondenterna känner sig inte tillräckliga fastän de åstadkommer en hel del, något som de upplever inte främjar välmående. De berättar att känslan av att inte räkna till kryper ner i åldrarna, och nu också, som litteraturen säger, gäller barn och ungdomar (Rikala, 2018).

Jag är en som har jobbat trehundra timmar övertid. Det är ganska mycket det. Och då kräver gärna företaget ännu mera. Och det där är en farlig, farlig, farlig, farlig väg. Så vi kanske inte behöver gröna berg. Det ser bra ut med våra lediga dagar. Jag tror att vi håller på att förstöra både föräldrar och barn och så vidare. Just med att man ska vara så himla effektiv i ett sträck. Många, många, många år i rad. Det finns ingen som orkar. Att jobba intensivt en stund, det är inte det som är problemet. Men då det börjar som det där ekorrhjulet. Och känslan att det här kommer jag aldrig loss ifrån. Känslan är farligare än själva sitsen så att säga. För något som tar kål på människor överhuvudtaget i vårt samhälle är nog stressen av att inte känna sig tillräcklig. Tillräcklig, räcker inte till. Räcker inte till! (T11).

I naturen hämtar respondenterna i avhandlingen kraft att handskas med omgivningens stressorer. Naturens betydelse som en salutogen miljö är att den kan påverka individens känsla av sammanhang. I det följande kommer jag att

beskriva de två hälsofrämjande motståndsresurserna *arv* och *sociala relationer* som är viktiga för respektive ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”, samt barndomens betydelse för dem. I kapitel 5.4.2 beskriver jag naturens och barndomens inverkan på känslan av sammanhang. Därefter beskriver jag miljöer i naturen där de hälsofrämjande faktorerna hittas.

5.4.1 De generella motståndsresurserna arv och sociala relationer

Då jag ser på den komplexa rörelsen mot att må bra (se Figur 6, s. 36), blir Bröstmjölakens betydelse central. Barndomens upplevelser är väsentliga i rörelsen mot att må bra, dvs. att det individen blivit introducerad i under barndomen sätter sina spår. Respondenterna i studien har under sin barndom blivit introducerade i naturen på olika sätt. De förknippar upplevelsen i barndomen med något tryggt och harmoniskt. Det är en känsla som de minns antingen vid stresstillfällen eller vid val av boningsort. Barndomen och arvet med traditioner, historia och rötter samt de sociala relationerna har betydelse för att människan ska uppleva livskvalitet.

De här faktorerna, barndom, arv och sociala relationer, kommer tydligt fram i avhandlingens datamaterial. Landsbygden med dess närliggande natur är den miljö där de tre elementen placeras. Det här resultatet kan jag motivera med att underkategorin Bröstmjolk kan kopplas direkt till Ett behov av naturen (se Figur 6, s. 36), och kan kopplas till i stort sett alla generella motståndsresurser och till alla de tre komponenterna i känsla av sammanhang och till livskvalitet (se Tabell 3, s. 82 och Tabell 4, s. 95).

Antonovsky (1987) förklarade de generella motståndsresurserna med att de omfattar en persons, en grups eller ett samhällets karaktärsdrag, som underlättar den individuella förmågan att hantera stressorer och som bidrar till den individuella utvecklingen av känsla av sammanhang. Motståndsresurserna förekommer i det dagliga livet på en mesonivå mellan individen och hans omgivning (Bauer, 2017). Kvaliteten på omgivningen har en inverkan på känslan av sammanhang (Maass, Lindström & Lillefjell, 2014). Relationen mellan individen, samhället och miljön har en inverkan på rörelsen mot hälsa och för att bygga upp motståndsresurser (Vaandrager & Kennedy, 2017). Vaandrager och Kennedy (2017) anser att det lokala, en känsla av samhörighet, en sammanhållning, dvs. det sociala kapitalet, kan räknas till motståndsresurser. Samhället eller omgivningen där man bor ger begriplighet genom att omgivningen är förutsägbar och trygg (Peled, Sagy & Braun-Lewensohn, 2012), vilket är en av de tre komponenterna i begreppet känsla av sammanhang. Vidare beskriver Peled, Sagy och Braun-Lewensohn (2012) att omgivningens hanterbarhetskomponent är samhällets förmåga att hjälpa befolkningen då det

behövs, medan meningsfullhetskomponenten är befolkningens möjlighet att kunna uttrycka sig och därigenom uppleva tillfredsställelse och engagemang i samhället. Det här går att koppla till de generella motståndsresurser som respondenterna använder i respektive copingstrategi, dvs. *arv* och *sociala relationer*.

Arvets betydelse med historia och rötter förekommer frekvent i berättelserna, liksom betydelsen av sociala relationer. Dessa är respondenternas främsta generella motståndsresurser, med vilka de rör sig mot att må bra och som förekommer i den omgivning de befinner sig i. Dessa två motståndsresurser kommer jag att ta upp som följande.

Arv i copingstrategin "Rötterna i myllan"

Copingstrategin "Rötterna i myllan" har *arvet* som en väsentlig generell motståndsresurs (se kapitel 2.1, s. 12). Arvet innefattar traditioner, livshistoria och rötterna, dvs. ursprunget. Respondenterna berättar att huvudstråvan i tidigare generationer har varit mat på bordet. Har man mat och vänner så har man det bra. Huvudstråvan har mera övergått till att ha pengar, så att man får mat på bordet. Allt det där materiella, som är modernt och som anses nödvändigt för att må bra, upplevs som viktigare idag bland respondenterna.

Respondenterna i copingstrategin har medelåldern 46 år, och i deras berättelser framkom att de som äldre är mera harmoniska och kan titta bakåt i tiden och fundera på hur det var förr och hur det är nu. De förstår saker på ett annat sätt än då de var barn, vilket kan ha betydelse för att känslan av sammanhang ökar med åldern (Antonovsky, 1987). *Och jag tror nog det var en av de där bästa tiderna i livet [barndomen] ... sist och slutligen (begriplighet). Man var ut i naturen och kom på olika saker och ting. Om vårarna var det, det där att söka skatbona och kråkbona ...*(Rp). Komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet påträffas i respondenternas berättelser om resurser i naturens hägn. Jag har i några exempel satt inom parentes var i respondenters utsagor som komponenterna i känsla av sammanhang kan hittas.

Målet med livet, som att leva tillsammans med naturen, att ge och att få, ger välbefinnande och en känsla av sammanhang bland respondenterna. *Jag skrev ett brev till ministeriet för ett antal år sedan för att förklara vad naturen har betytt för oss i generationer (hanterbarhet) och att vi alla behöver den ännu idag* (Rp).

Ett utdrag ur brevet till ministeriet:

”... har jag livnärt mig och min familj med det som havet gett och tagit ...

Redan som ung fick jag lära mig att begränsa fisket under lektiden (hanterbarhet). Byns fiskare och vattenägare fredade ofta de viktigaste lekplatserna och fiskarterna under lektiden. Sålunda har åtminstone det småskaliga kustfisket under lång tid levat av och med naturen på ett hållbart sätt. Och så livnär jag mig ännu idag.

... skador som övergödningen, skogsdikningarna, utsläppen från industrin och stora samhällen ännu förorsakar ...

... växande sälstam ...

... den importerade mellan-skarven ...

Först ska fiskaren kämpa mot naturens krafter, stormar is och snö, sedan mot en massa envisa byråkrater och fanatiska aktivister som inte ens drar sig för att avskaffa landsbygdsnärningar för tusentals österbottniska familjer som otvivelaktigt efteråt hamnar i arbetslöshetsregistret. Det småskaliga kustfisket är det mest miljövänliga och hållbara sättet att skaffa bra mat för vårt lands befolkning samtidigt som det bibehåller de kunskaper som yrkesfiskare besitter.

I en krissituation bör all kunskap att producera föda finnas inom nationen (begriplighet).”

Citatet ovan överensstämmer med tidigare forskning som visar att människans hemort är en del av vem hen är. Enligt Snyder (1990) blir hemmet en bekväm och säker plats, för omsorg och engagemang. Hernández, Hidalgo, Salazar-Laplace och Hess (2007) menar att identitet och anknytning till en plats sammanfaller hos de infödda, medan inflyttade till orten utvecklar en platsanknytning före en känsla av identitet till platsen. Att växa upp på en plats ger en platstillhörighet som är rotad i själen, som överförs från föräldrar till barnen (Hay, 1998). Molcar (2006) förklarar att platstillhörigheten ökar med åldern. Människan blir mera kopplad till hem och samhälle, genom att fostra barn. Även utmaningar och förluster, som exempelvis ekonomi och dödsfall, förekommer mera med åldern och kopplas till hemmet (Molcar, 2006).

Naturen, landsbygden och att odla, som kommit med arvet, är några av de komponenter som bidrar till livskvalitet för Paavo och Elin med deras copingstrategi ”Rötterna i myllan”. De nämner att man ska vara noga med att ta hand om det som finns och det som man har, som till exempel att föra kulturarvet vidare.

Att klyva ved är naturligt för oss på landet. Det är självklart. Ett grundkunnande (hanterbarhet) som vi inte tänker på. I armén var det alltid österbottningar som fick klyva veden. Vi klara oss ifall vi blir nersläppta i skogen. Vi överlever. Vi jagar och fiskar. Vi kan allt möjligt (meningsfullhet).

Det är något som många inte har ett hum om. Men de vet inte om det. Så det är en rikedom! Och beteende går i arv (hanterbarhet). Barn gör som man gör inte som man säger. Jag har haft det starkt länge att fortsätta ta hand om hemmanet. Och att kunna ge det vidare åt pojkarna. Så kulturarvet är viktigt och värdefullt (meningsfullhet) (R2).

Paavo och Elin anser att speciellt den egna historien borde man ta bättre hand om. Framför allt borde det vara mera om den egna bygdens hembygdshistoria i skolorna och särskilt matkulturen.

Vi får många intryck utifrån, men det är lika viktigt att bevara recept som bondost och rågbröd. Så jag tycker kanske att jag skulle vilja ha av dagens undervisning i skolorna då det gäller historia så är att man skulle lära sig mera om sin egen hembygd (hanterbarhet). I stället för att söka sig till Frankrike och Tyskland. Klart det också är en del av historien men för mig skulle det vara önskvärt att våra barn och ungdomar skulle lära sig om vår historia här för att man pratar så väldigt lite om det (R4).

Tidigare lärde man sig recept på mat, byggnadskonst och hur man lever från generation till generation. Det här är också en orsak till att Paavo och Elin flyttade ut till landet efter studietiden. De vill ge den här kunskapen till sina barn.

Vi ville att barnen skulle få växa upp i den där lantliga miljön (begriplighet och hanterbarhet). Utan stadsinfluenser och societeten. Närmare landsbygden och mera det där äkta (R4).

Respondenterna har en dragning till ett grundkunnande, det naturliga och att sedan kunna föra kunskapen vidare till nästa generation. Kulturarvet upplevs som viktigt att kunna föra vidare: hur man gjorde saker förut och vad man åt då, att ta tillvara gammal kunskap och bibehålla gammal kunskap. Paavo och Elin konstaterar att framför allt den här ”mormorgrejen” är ett arv.

På något vis känns det som att allt som jag gör är ärvt. Sådan där ”mormorgrej”. För mormor (hanterbarhet) har varit navet hemma hos oss (begriplighet). Det är som lätt att visa sin kärlek eller omtanke (meningsfullhet) eller sitt bry sig om med mat. Så det har jag ärvt av (meningsfullhet) mormor (R7).

Dessa resonemang, arvets betydelse för välbefinnandet, återfinns i litteraturen. Enligt Scannell och Gifford (2017) ger en upplevd platsanknytning psykologiska fördelar. Relationen till naturen har ett starkt samband med individers

värderingar (Braitto m.fl., 2017). Moore, Townsend och Oldroyd (2007) menar att en känsla av tillhörighet med dens omgivning ger en större möjlighet att vilja förbättra omgivningen, och Anton och Lawrence (2016) anser att en anknytning till platsen gör att människan är villigare att försvara den. Platser med en historia är platser som människan bryr sig om och ger tillhörighetskänsla, som i sin tur även ger en mening i livet och själsligt välbefinnande (Williams, Patterson, Roggenbuck & Watson, 1992).

Människan tenderar att etablera identitetsband med en miljö som upplevs som viktig och framför allt med en plats som är relevant för ens egen historia, ens dagliga liv samt för ens utveckling som människa (Valera & Vidal, 2017). Valera och Vidal (2017) nämner att när människan ger mening åt en plats, blir hen anknuten till platsen emotionellt. Hen känner sig säker och upplever välbefinnande. Människan omvandlar platsen till sitt eget funktionella och symboliska intresse, avgränsar det, tar hand om och försvarar det. Platsen binder samman människor både socialt och som grupp, enligt Valera och Vidal (2017). De här forskningsresultaten sammanfaller med arvets betydelse i copingstrategin ”Rötterna i myllan”, samt med det undermedvetna sökandet efter trygghet i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”.

Arvets betydelse för respondenterna, med deras historia och rötter, ger dem en trygghetskänsla som också kan återkopplas till Yeos och Iiesiimatis (2014) studie. I studien framkom att trygghet är en generell motståndsresurs. Andra generella motståndsresurser som framkom i deras studie är grönområden för kulturella aktiviteter, fritidsaktiviteter, sociala relationer och självvald ensamhet. Trygghetskänslan som arvet ger har respondenterna fått i sin barndom. Arvet bidrar också med en platsanknytning, vilket främjar barns välbefinnande (Jack, 2010). En individs omgivning eller miljö kan konstrueras som en motståndsresurs och stärka individens känsla av sammanhang (Antonovsky, 1987). Kultur, som innefattar historia men även fridfullhet och rofylldhet, och en frodig grön miljö visar sig ha salutogena effekter, enligt de Jong, Albin, Skärbäck, Grahn och Björk (2012).

Sociala relationer i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”

Socialt stöd är även en betydande faktor när det gäller att främja måendet (Swan, Bouwman, Hinddink, Aarts & Koelen, 2016). Swan m.fl. (2016) anser att de generella motståndsresurserna hos individen och i den sociala samt i den fysiska miljön kan relateras till en känsla av sammanhang. Enligt Coley, Kuo och Sullivan (1997) visar det sig att naturmiljöer underlättar sociala interaktioner, i och med att naturmiljöer har en tendens att ge upphov till positiva sociala relationer och till ett hjälpsamt beteende (Guéguen & Stefan, 2014). Att känna

gemenskap med andra är ett psykologiskt behov hos människan (Ryan & Deci, 2000). Lagers, Van Hovens och Huigens (2013) studie om hantering av förändring hos äldre visar att tillhörighet uppstår i relation till de ställen där de gamla dagligen vistas och i interaktionen med grannarna, vilket ger en känsla av kontinuitet trots förändringar i den yttre miljön.

Där finns en stor trygghetskänsla i att du är i ett sammanhang. Du vet att de där människorna finns där om det händer någonting (hanterbarhet). Och en helt praktisk trygghet. Ett socialt nätverk på gott och ont (T10).

Mittelmark och Bauer (2017) konstaterar att det finns ett ökat intresse för hur fysiska och sociala miljöer kan lyckas med att öka individens mående. Sociokulturella miljöer kan används som en medlande faktor och som en copingstrategi. Inom det hälsofrämjande området kallas de sociokulturella miljöerna för stödjande miljöer (Mittelmark & Bauer, 2017). I McMahan (2018) översikt över empirisk forskning redogörs för naturens salutogena effekter. Områden som exponering av naturen, sambandet mellan natur och välbefinnande, den fysiska närheten till naturen och grön motion, behöver utvecklas mera. McMahan (2018) efterlyser en mera övergripande och nyanserad förståelse av de otaliga sätt på vilka glädje erhålls genom ett engagemang i naturen. Även hur kontakten med naturen sker, och dess psykologiska fördel för individer från olika demografiska grupper, borde studeras.

Jag pratar med alla och har ingen skillnad på folk, jag. Jag brukar tänka att då vi kommer hit är vi alla lika nakna och vi förstår ingenting om vi har silverskedar eller inte (begriplighet). Och då vi far härifrån är vi lika nakna (T3).

Sociala relationer är en motståndsresurs bland respondenterna i copingstrategin ”Tillbaka till naturen”, som de hittar på den ort de har flyttat till. De sociala relationerna ger dem en känsla av samhörighet. Det här överensstämmer med det Slotjes, Keuzenkamp och Saharso (2017) konstaterar om att socialt stöd fungerar som en motståndsresurs vid migrationer. Att byta ort har en inverkan på individer.

I stan verkar det som om människor egentligen inte bryr sig om varandra så mycket (begriplighet). Mera ytligt i stan och mera äkta på landet. Kanske för att man har mera tid på landet och har faktiskt tid att bry sig om andra. Kanske människor i stan är mera individualister och mera själviska. Man ser till eget, egna intressen, sin karriär. Medan man på landet ser mera till byn (hanterbarhet). Som i Nya Guinea där människorna var mera en sorts

byahelhet och hade en stark gemenskap. Där såg man inte bara till sina egna intressen (T5).

Mathias och Daniels (2012) studie över föräldralösa barn i Tanzania visade att alla barn både från de rurala och de urbana områdena visade sig uppleva meningsfullhet, medan de barn som flyttat till urbana områden inte upplevde begriplighet och hanterbarhet. Det här förklarar Mathias och Daniels (2012) med att tillgången till shambas är en generell motståndsresurs. Shamba kan förklaras som ett område där man kan odla mat, vilket de som bodde på landsbygden hade tillgång till. De som flyttade till urbana områden hade önskan som motståndsresurs, en önskan att få en utbildning.

Sociala relationer och även arvet, som utspelas i naturens arena är hälsofrämjande. Som följande kommer jag nu att beskriva de sociala relationernas och arvets betydelse för, samt naturens inverkan på känslan av sammanhang.

5.4.2 Känsla av sammanhang

En individs känsla av sammanhang både påverkar och påverkas av varje steg i livsspannet samt av den omkringliggande miljön och av människorna i den (Koelen, Eriksson & Cattan, 2017). Hem är något som ofta förknippas med trygghet och som en fast punkt med kontinuitet, och som kan upplevas som en återhämtande resurs och bidra till en känsla av sammanhang (von Lindern m.fl, 2017). Denna fasta punkt kan ge en upplevelse av att kunna delta i beslut, ha en känsla av tillhörighet, känna emotionella band och ge en balans i tillvaron, vilka är resurser som utvecklar en känsla av sammanhang senare i livet (Mana, Benheim & Sagy, 2017). Det här kan kopplas till betydelsen av *arvet* och de *sociala relationer* som är de centrala motståndsresurserna i naturens hägn i denna avhandling.

En persons eget självförtroende, sätt att tänka, vara och handla gör att hen kan identifiera och använda de resurser som hen har och behöver i olika situationer (Antonovsky, 1987; Lindström & Eriksson, 2005). Dessa kan öka en individs känsla av sammanhang, som i sin tur inverkar på stressreaktioner och individens val av copingstrategier, vilket i sin tur har en inverkan på individens känsla av sammanhang (Braun-Lewensohn, Sagy & Roth, 2011). Det blir en tvåvägsrörelse, som kan förklaras med att komponenterna i känsla av sammanhang har olika dimensioner (Antonovsky, 1987). Komponenten begriplighet (det som finns i ryggsäcken) har den kognitiva dimensionen som kan symboliseras med hjärna. Hanterbarhet (här och nu) är beteendedimensionen som är handling. Meningsfullhet (framtiden) är motivationsdimensionen och kan symboliseras

med hopp och tro eller hjärtat. Det här sättet att se på komponenterna med hjärna, handling och hjärta, kan förklara Braun-Lewensohns (2012), samt Horiuchis, Tsudas, Aokis, Yonedes och Sawaguchis (2018) studier angående emotionella varianter av copingstrategier som används för att minska reaktioner på stress. Livserfarenheten, som individen bygger på med åren ger en begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Medelålder på de sexton respondenterna i min undersökning är 48 år, och det är i medelåldern som de blivit medvetna om att något borde göras för att må bättre. Jag har även här satt in exempel på komponenterna i känsla av sammanhang inom parentes i citaten.

Jag tror starkt på, att med åren och med att lita på de val jag gjort, att så småningom med åren går mot det hållet att jag lever så som jag känner att jag mår bra (begriplighet). Jag mår bättre än vad jag har gjort för fem år sen. Den där kroniska stressen som har gjort att jag börjat samla på mig sjukdomar (begriplighet). Men jag tycker jag mår väldigt bra nu. Och jag är väldigt positiv och jag vet optimistiskt att det kommer att bli bra. Det kommer att bli jättebra (meningsfullhet). Förstås går det lite neråt, av och an. Men att trenden är uppåt. Jag lever mitt liv. Sånt som gör mig bra (hanterbarhet). Jag hör min egna lilla röst att vad det är som gör mig att må bra. Mat och vila, jag sover tillräckligt (hanterbarhet). Jag köper inget färdigt. Sen har jag en hund som sköter det att jag måste röra på mig (hanterbarhet). Stress är giftigt, försöker stressa så lite som möjligt. Dammrättor kan man ju ge namn åt och de bara växer. Att de mår bra ... De här är en bagatell (T12).

Livserfarenhet handlar om att inse verkligheten och acceptera mot- och medgångar. Respondenterna upplever att de lever i den riktiga verkligheten på landsbygden nära naturen där de kan känna av de olika årstiderna. Verkligheten finns utanför deras fönster och lyser igenom till insidan. De kan njuta av livet med naturen och märker att de mår bättre av den. Även om Urban och Medina med sin copingstrategi ”Tillbaka till naturen”, har haft sina ordentliga utmaningar i livet, har det gett dem insikten att de ska passa på att njuta mellan varven, både på ett fysiskt, psykiskt och själsligt plan.

Allting har hänt och jag har klarat det (begriplighet). Jag har överlevt (hanterbarhet). Med humor. När det händer saker kan du själv bestämma hur man reagerar. Man kan bli arg, man kan bli desperat. Eller så kan man bara skratta, att vad är som nästa. Det är mycket den där livsattityden och att allting fixar sig på ett eller annat sätt (T12).

Själen sköts bra (begriplighet) då man är på skären (hanterbarhet). Jag tror nog det är mera för sinnesfriden och själen (meningsfullhet). Det är liksom själsbalsamen (T13).

Respondenterna i föreliggande undersökning menar att tidigare var människan aktiv på ett annat sätt, som att man hjälpte varandra. Det fanns mera tid för talkoanda som var en viktig del av ortsbornas sociala värld. Speciellt efter kriget förändrades samhället och i samband med det började också den sociala gemenskapen förändras. Men varför denna dröm om lugn idag? Människan har mera stressrelaterade symptom än tidigare (Rantala, Luoto, Krams & Karlsson, 2018), vilket kan skapa detta behov av trenden ”idyllen med livet på landet”.

Man läser ju idag om väldigt mycket människor som har gjort karriär och fallit tillbaka med att de kanske som går ner väldigt och börjar leva ekologiskt och kanske då har något djur. Och jag läste faktiskt för någon tid sedan om en, det var i Sverige då, det var en kvinna som hade gjort karriär på topp och sedan då blev hon utbränd och så började hon köpa upp gamla trasmattor som hon sålde och gjorde pengar på då i stället. Och det var jättepöpp i Sverige. För att det var lite så där Astrid Lindgren-värld. Det där kan jag då se som en dröm. Att man faktiskt vågar göra en sådan sak. Man samlar upp trasmattor, tvättar upp dem och fixar till dem och säljer dem vidare. Och så kan man ha den där butiken där hem på gården och liksom leva på det. Det tycker jag är jättefascinerande. Att människor faller tillbaka till det. Och hon menade ju det att hon ville komma bort från den där stressen. Den där karriären var som inte allt (R4).

Livet på landsbygden är inte enkelt och ibland inte lika idylliskt som på bilderna i veckotidningarna. För hundra år sedan, då det inte fanns den teknik som det finns idag, snurrade livet runt hemmanet för att man skulle överleva. Man gjorde det mesta för hand eller med hästar, och även andra djur som fanns på gården fick hjälpa till, berättade respondenterna. Det var hårt och det var tufft. Idag verkar det vara så att detta liv är en idyll: att göra allt själv och att vara självförsörjande.

Rörelsen mot idyllen kan vara att människan nu söker sig tillbaka till naturen som hen tidigare fjärrmat sig från. Rörelsen mot den så kallade idyllen med att leva närmare naturen förekommer i litteraturen. Souter-Brown (2015) nämner att människan lever idag i en digital värld. Souter-Brown (2015) konstaterar även att socialt är det svårare att möta människor, även om man har mera onlinekontakter än tidigare. Den sociala kontakten är lika viktig för hälsan och välbefinnandet som kontakten med naturen. Även om man beaktar alla sociala kontakter personer har genom medier online är människan mera socialt isolerad

än någonsin (Souter-Brown, 2015). E. O. Wilson beskriver i sin bok *Biophilia* (1984) människans naturliga kärlek till levande ting. Wilson beskriver om värdet av att alla är en del av natursammanhanget, som träd, små plantor, stora djur och insekter. Tappar människan kontakten med naturen är det som att tappa en god vän. Sahlin, Vega Matuszczyk, Ahlborg och Grahn (2012) nämner att det är viktigt för människan att höra till en social kontext. Detta kan sammanlänkas med behovet av naturen i föreliggande undersökning. Trenden som skapas utgår från ett behov av och en längtan till enkelheten, som anses ge välbefinnande. Behov av en anknytningsplats, en trygghet med gemenskap och tillhörighet samt ett behov av naturen är kraftkällor. Det är det som händer i naturens arena.

Bröstmjölakens betydelse för känslan av sammanhang

Känsla av sammanhang är en form av livsorientering, enligt Antonovsky (1987), som kan användas som en copingstrategi för att lösa olika problem på ett hälsofrämjande sätt. Enligt Antonovsky (1987) är det individens känsla av sammanhang som påverkar om problem blir skadliga, neutrala eller hälsobringande. Att hitta mening med livet, hitta belöningar och utmaningar på ett djupare plan, som positiva händelser i vardagen eller som små guldkorn, ansåg Antonovsky (1987) vara nyckeln till att hantera spänningstillstånd i omgivningen. Miljön, där respondenterna i undersökningen tillbringat tid i sin barndom, är relevant vid val av återhämtande miljö i medelåldern. Deras barndomsmiljö upplevs som positiv, och de små guldkornen i deras vardag är sociala relationer med en gemenskap, det är arvet som ger trygghet samt friheten till egna val. Även relationen till naturen som ger möjlighet både att ladda själen och mat på bordet med enklare medel och mindre moderna impulser, hör till respondenternas guldkorn i vardagen.

Betydelsen av miljön, barndomen och barndomsmiljön tas upp i salutogen forskning (Mittelmark & Bauer, 2017; Idan, Braun-Lewensohn, Lindström & Margalit, 2017). Där finns också studier om det dagliga livet med en interaktion med grannarna, där det omgivande samhället och de sociala relationerna ger gemenskap, tillhörighet och trygghet (Bauer, 2017; Jack, 2010; Vaandrager & Kennedy, 2017). Frihet till egna val och platser där man kan vara sig själv utan att prestera, kan också kopplas till salutogenes (Koelen & Lindström, 2005; Bauer, 2017). Hartig och Fransson (2009) och Wells (2000) tar upp betydelsen av att ha naturen tillgänglig och hur detta utmynnar i en upplevelse av livskvalitet. Betydelsen av arvet nämns inte direkt i litteraturen, men finns indirekt i litteraturen som tangerar barndomsmiljön (Mittelmark & Bauer, 2017; Chawla & Derr, 2012). I den salutogena forskningen nämns däremot inte ett enklare liv utan moderna impulser, enligt min uppfattning.

Litteratur om salutogen forskning som relaterar till naturmiljön påträffas. Känsla av sammanhang utvecklas enligt den salutogena modellen från barndomen genom barns erfarenhet av den sociokulturella miljön, dvs. samspelet människor emellan, och av den historiska miljön (Mittelmark & Bauer, 2017). Barnens platsanknytning utvecklar deras identitet, trygghet och tillhörighet (Jack, 2010). Under barndomen kan känsla av sammanhang utvecklas som en betydande resurs, förklarar Idan m.fl. (2017). Det dagliga livet finns på en mesonivå i förhållandet mellan individen och de socioekonomiska miljöerna, enligt Bauer (2017). De generella motståndsresurserna i denna interaktion blir en väsentlig källa för att utveckla en känsla av sammanhang. Bauer anser även att i det dagliga livet förvärvar individen kunskap, hen arbetar, leker och har relationer, vilka är källor till en positiv livserfarenhet. Enligt Vaandrager och Kennedy (2017) relateras salutogenes till samhället. I och med att relationen mellan människor och samhället spelar en väsentlig roll i den dagliga levnadsmiljön, har det en inverkan på individens mående. Vaandrager och Kennedy (2017) menar att samhället som bl.a. inkluderar kontakt med naturen fungerar som en resurs för individens mående.

Också annan forskning som kan sammanlänkas med respondenternas rörelse mot att må bra, påträffas. Till exempel respondenternas vistelse i naturen under barndomen som har satt sina spår med en kunskap om livet i naturen, kan anknytas till Lohrs och Pearson-Mims studie (2005). Att ha tillgång till en sommarstuga och att i barndomen ha närbelägen naturmiljö är en resurs som främjar hälsan (Hartig & Fransson, 2009) och spelar en betydligt mera signifikant roll i barns välbefinnande än vad som tidigare varit känt (Wells, 2000). Den äldre generationen har lärt ut hur den yngre generationen ska göra och bete sig i naturen (Chawla & Derr, 2012), och vistelse i naturen har gett människorna en respekt (Wells & Lekies, 2006). Det här överensstämmer med respondenternas barndom som har gett dem en kunskap om enkelheten, lugnet och harmonin, som hittas i naturen och som laddar på ett icke-uttröttande sätt. Denna effekt som naturen upplevs ha bland respondenterna kan kopplats till Kaplan (1992), och naturens helande effekt för välbefinnandet hittas också hos Bratman, Daily, Levy och Gross (2015). Kaplan, Kaplan och Ryan (1998) anser att ute i naturen väcks fantasin, vilket ger upphov till kreativitet. Naturens roll för individens välbefinnande sammanfaller även med Ulrichs (1999) tankar om vad som stärker individen.

Föreliggande studie visar att barndomsmiljön är en grund för de båda copingstrategierna ”Rötterna i myllan” och ”Tillbaka till naturen”. Gemensamt för Paavo, Elin, Urban och Medina är att de i barndomen blivit introducerade i naturen av den äldre generationen. Målet, kärnkategorin, är också detsamma i

båda copingstrategierna, vilket är ett behov av naturen med en rörelse mot att må bra. Rörelserna i copingstrategierna som Paavo, Elin, Urban och Medina använder för att nå målet är komplexa. Rörelsen i ”Rötterna i myllan” kan sammanfattas med tillbaka till den moderna versionen av ursprunget och i ”Tillbaka till naturen” med från tätbefolkad ensamhet till glesbygdsmiljö med närhet.

Som följande ska jag ta upp salutogena miljöer, dvs. arenor där de hälsofrämjande resurserna förekommer samt tillgängligheten till dem och var de finns.

5.4.3 Salutogena miljöer

Resultatet i avhandlingen är att naturen är en arena med olika uppsättningar av resurser som främjar respondenternas livskvalitet. De två copingstrategierna som framkom i datamaterialet, och med vilka respondenterna hanterar omgivningens stressorer, relaterar sig till naturen. Det är faktorer i naturen som sätter igång en rörelse mot ett förbättrat tillstånd hos respondenterna.

I naturens uppsättning av hälsofrämjande resurser kan ingå begrepp som biofili, toprofili och hydrofili, vilka kan vara en förklaring på varför naturen har en hälsofrämjande effekt på individers välbefinnande. Enligt Wilson (1984) är biofili en medfödd egenskap hos människan, vilket gör att hen trivs i naturen och tycker om levande varelser. Topofili (Tuan, 1990) i sin tur är en platsanknytning, och hydrofili kan beskrivas som en vattenanknytning (Foley & Kistemann, 2015). En platsanknytning eller vattenanknytning, samt möjlighet att leva med naturen dagligen (Collado, Staats, Corraliza & Hartig, 2017) ger en känsla av välbefinnande (Mitchell, 2013). Naturens arena ger en kontakt med andra människor och öppnar för ett behov av att hjälpa andra (Guéguen & Stefan, 2014). Kontakten med naturen kan ses som en personlig utveckling där det psykiska välbefinnandet, meningsfullheten och livskraften kan konstateras ha ett starkt samband med kontakten med naturen (Cervinka, Röderer & Hefler, 2011). Grönområden förbättrar självkänslan och humöret, medan vatten visar sig ha en effekt på den mentala hälsan (Barton & Prettys, 2010). Då människan är trött orkar hen inte med så mycket folk, utan då är stenar och vatten hens bästa vän (Searles, 1960). Nästa steg blir växter, sedan djur och till sist orkar man ta sig an andra människor.

Respondenterna i min avhandling har berättat att de vill vara nära och leva med naturen (se Tabell 2, s. 39, angående underkategorier). De vill ha en tillgänglighet till arenan som främjar deras välbefinnande. Härnäst beskriver jag tillgängligheten till hälsofrämjande uppsättningar i naturen.

Tillgänglighet till hälsofrämjande resurser i naturen

Urban och Medina i sin copingstrategi "Tillbaka till naturen" söker efter tryggheten som arvet för med sig, samt tillhörighet till en plats där de känner en anknytning i den sociala samvaron, som de hittar i den rurala miljön. Paavo och Elin med sin copingstrategi "Rötterna i myllan" söker efter den mera primitiva levnadsstilen i en mera avskalad variant av den rurala miljön än vad Urban och Medina söker. Respondenternas val ger tillgänglighet till naturens uppsättning av hälsofrämjande resurser.

I litteraturen påträffas ett samband mellan tillgänglighet till naturen och livskvalitet, en salutogen effekt av naturmiljön i individens vardag (Ward Thompson, Aspinall & Roe, 2014). Enligt Eriksson och Lindström (2007) har en starkare känsla av sammanhang inverkan på livskvaliteten. Ward Thompson (2016) förklarar att landskapet eller miljön som människan bor i har en betydande inverkan på hur hen mår. En salutogen miljö löser inga problem, men den kan hjälpa individen att hantera stresstillfällen (Ward Thompson, 2016). Att hitta de salutogena effekterna miljön har i de dagliga utmaningarna och inför problemen, hjälper till att etablera en bättre förståelse av hur den fysiska miljön på lång sikt kan utveckla och upprätthålla ett bättre mående för individen och samhället (Beute, de Kort & IJsselsteijn, 2016).

Miljön som respondenterna valt att bo i främjar deras livskvalitet. De olika platser och sammanhang de räknar upp (se kapitel 4.6, s. 101) ger dem en känsla av livskvalitet. Det är horisonten och öppenheten, det är havet och forsar, skogen och åkrar, även ödehus och mossor, att fiska och att sjunga i kör samt även trädgården. I litteraturen beskrivs trädgårdens roll som en blandning av funktioner, en andlig, en välfärdsbringande, en pedagogisk och en läkande sådan (Souter-Brown, 2015). Pasanen, Tyrväinen och Korpela (2014) förklarar att evidens visar på att både fysisk aktivitet och exponering för naturen är kopplade till att förbättra en allmän och mental hälsa. De undersökte om dessa fördelar är påtagliga även i det dagliga livet, och resultatet antydde att naturen erbjuder ett tilläggsvärde till den redan befintliga kunskapen om fördelarna med en fysisk aktivitet utomhus. Pasanen m.fl. (2014) anser att upprepade fysiska övningar i naturen, som exempelvis regelbundna promenader i skogen, även är kopplade till bättre emotionellt välbefinnande.

Maas, Verheijns, Groenewegens, de Vries och Spreeuwenbergs (2006) studie om relationen mellan mängden gröna ytor i miljön där människor bor och deras hälsa, visade att grupper med lägre socioekonomisk status i större städer har större fördel av naturen i sin levnadsmiljö, än andra socioekonomiska grupper. Gröna ytor kan sammankopplas med Bechtels, Fox, Korpelas och Parkkilas (1995) studie om vilka platser som upplevs som deprimerande och vilka som

upplevs som glada. Studien visade att på deprimerande platser har individen liten kontroll, medan det på glädjande platser inte finns någon prestationsångest, men i stället många möjligheter. Kontroll, ingen prestationsångest och möjligheter kan relateras till empowerment, dvs. egenmakt att eller en frihet att förändra sin situation. Empowerment är en faktor som kan bidra till en känsla av sammanhang (Koelen & Lindström, 2005). Detta överensstämmer med respondenternas val av boningsmiljö. På landsbygden och i naturen hanterar respondenterna omgivningens stressorer. Som följande kommer jag att beskriva de arenor som frekvent nämns av respondenterna som salutogena sådana.

Den salutogena paletten

Ett bidrag för att upprätthålla hälsa kunde vara att tillföra stärkande miljöer som en återhämtande resurs, enligt von Lindern m.fl. (2017). Antonovsky (1987) nämnde att nyckeln till att hantera stressorer är att integrera känsla av sammanhang i det egna livet genom att hitta mening i livet, belöning och utmaningar på ett djupare plan. Salutogenes är mera än att mäta känsla av sammanhang. Det är även fokus på resurser, kompetens, förmåga och tillgångar på individnivå och samhällsnivå. Det är en form av livsorientering med möjligheter att välja olika copingstrategier för att lösa problem eller ta sig an livets händelser. Det är även att kunna disponera över resurser och använda dem på ett hälsofrämjande sätt. I denna undersökning har respondenterna valt två copingstrategier för att tillgodose Ett behov av naturen för att må bra. I sin salutogena studie nämner Ylilehto (2005) olika copingstrategier som att söka efter socialt stöd, genom att hålla distans, genom fysisk aktivitet, att slappna av med att läsa, kognitiva metoder, religion och humor. Dessa sammanfaller med de två copingstrategier som finns i föreliggande avhandling. Copingstrategin ”Tillbaka till naturen” använder resurser som downshifta, en frihet att leva med naturen och årstider, medan ”Rötterna i myllan” lever i en trygghet nära naturen med en självvald ensamhet och vill ha tid att göra saker. Båda dessa copingstrategier förekommer på landsbygdens arena, och de salutogena naturrelaterade elementen förekommer hos båda. Vatten och trädgård är två sådana element som nämns frekvent bland respondenterna i de båda copingstrategierna.

Vatten kan vara ett salutogent element i och med att utsikt över vatten och horisonten ger en annan syn på livet (Casey, 1993). Det här kan sammankopplas med Tuans (1990) topofili, samt även återges i Foleys och Kistemans (2015) vattenanknytning, hydrofili. Foley (2010) tar upp att vatten står både för en förändring och att allt kan stanna på ett ställe, vilket sammanfaller med respondenternas resonemang att vatten byter skepnad genom att både blåsa

under, dvs. ge fart, och ge lugn. Vatten är ett element (Searles, 1960) som kan stärka känslan av sammanhang (Antonovsky, 1987).

Litteraturen visar att vattenmiljöer minskar psykisk utmattning (Nutsford, Pearson, Kingham & Reitsmas, 2016). En copingstrategi är således att besöka en favoritplats där vatten finns nära för att lugna ner sig (Korpela m.fl., 2018). Dzhambov m.fl.:s (2018) studie visar att grönområden nära hemmet stöder den mentala hälsan, medan att bo nära vattenmiljöer inte visade någon tydlig koppling till den mentala hälsan. Blå områden eller vattenmiljöer och deras inverkan på välbefinnande behöver enligt Gascon m.fl. (2017) studeras utförligare.

Trädgården är i sin tur ett salutogent element i och med att så ett frö och vattna växter har en symbolik som innebär att ta hand om sig själv (Gran & Ottosson, 2010). Tuan (1990) nämner i sin topofili att trädgården är en form av en helig plats, samt att ursprungsidén är att en helighet är en plats som representerar en kärna, det vill säga att den plats man finner helig är navet i ens liv. Vidare nämner Tuan (1990) att en person är en biologisk organism, en social varelse och en unik individ och att människan reagerar olika på den omkringliggande miljön, som skogen, stranden, dalar och öar. Till trädgården kan även Wilsons (1984) begrepp biofili sammankopplas, då människan trivs i naturen och tycker om levande ting. Korpela (1989) listar vad det är som gör att en plats blir en favoritplats eller en helig plats, för en individ. En plats blir en favoritplats då där upplevs känsla av välbehag, känsla av tillhörighet, känsla av frihet och kontroll, och känsla av ostördhet och stillhet. Även faktorer som att platsen är bekant, den är avslappnande, den är human och att där finns minnen, gemenskap och aktivitet. En favoritplats exempelvis i naturen visar sig vara en effektiv strategi för att reglera emotioner (Johnsen & Rydstedt, 2013). Respondenterna i föreliggande undersökning reglerar sina emotioner i naturen, vilket innebär att känslan av stress minskar. De har valt ett ställe att bo på nära naturen, vilket de upplever främjar deras livskvalitet. Det är öppna vidder som horisonten, åkrar och stjärnhimlen, där de kan ladda energi. Vatten och stenar kräver inget av dem och de upplever att en stor tall och stor sten beskyddar, medan vattnet blåser under och ger kraft. Med årstiderna kan de leva mera i nuet (se kapitel 4.6, s. 100).

Gesler (2003) förklarar att naturliga och byggda miljöer oftast förnims visuellt, men även andra sinnen involveras, vilket Gesler anser ger en övergripande läkningsprocess som inkluderar fysisk, mental, andlig och emotionell läkning. Han menar att sociala och symboliska miljöer är mera abstrakta och inverkar på medvetandet, och därför är effekterna svåra att mäta. Helande miljöer eller platser främjar det fysiska, mentala, emotionella och andliga tillståndet (Gesler,

2003), vilket respondenterna i min undersökning bekräftar. Ett gammalt ödehus och morföräldrarnas sommarstuga ger trygghet, medan träsket och mossen väcker en känsla av mystik. Trädgården symboliserar livet, medan att fiska ger mat på bordet och hjälper till att sortera tankarna (se kapitel 4.6, s. 100).

I följande kapitel summerar jag respondenternas sätt att leva ett med naturen, vilket också blev titeln på avhandlingen. Med sina val att främja sitt mående har de på ett sätt återgått till att leva mera ett med naturen.

5.5 Leva ett med naturen

Paavo och Elin berättade att förut tog sig folk fram på ett annat sätt i naturen på landsbygden. Tänk att ha den möjligheten att kunna följa med naturens gång med djurlivet året om och att se växtligheten som förändras under året, berättar Paavo och Elin. De berättar att genom att se förändringen i naturen förstår de vad det är som de ser, vilket ger dem en grundsyn på tillvaron. Både Paavo och Elin samt Urban och Medina menar att människor inte är insatta i naturen och lever som parasiter. De anser att människan är en del av naturen. Man måste se på naturen som en helhet.

Som barn hittade man på åt sig själv. Det var den bästa tiden i livet, att få vara ute i naturen och hitta på saker (Rp).

Man pratar om hållbart nyttjande, så måste det vara med naturen som helhet. Inte bara vilt och jakt utan också med grödor och allt så måst man ... det måste ju vara hållbart på lång sikt (R2).

Det kan vara retfullt att vägen är ishal men tillika har det sin charm (T11).

Paavo och Elin nämner om hur en indianstam i Nordamerika gör då beslut ska tas. Då ett beslut ska fattas funderar indianstammen på hur beslutet skulle påverka sju generationer framåt. *Det var måttstocken om det var hållbart. Det tycker jag säger något om någon som tar något ansvar för något* (R2). Människan är en del av helheten. Att kunna leva av naturen är viktigt då det upplevs som naturligt, för så har människan gjort, berättar de. Genom att leva av naturen bibehåller man och har full förståelse av varifrån allt kommer och vad det betyder. Naturfostran var något normalt förr, anser respondenterna. Vuxna lärde barnen att plocka bär, svamp och att jaga, för att få mat.

För Paavo, Elin, Urban och Medina verkar behovet av lugn vara stort. På landsbygden är det lättare att hitta lugnet, med mörker, tystnad och lite människor. Naturen ger lugn, och där kan de kan höra sin egen inre röst, vilket

bidrar till att de kan vara mera kreativa på landsbygden då det finns en större yta att röra sig på. Att få vara ute i naturen och hitta på saker som barn var även något som var vanligare tidigare. Det som fanns förut lyser igenom som en längtan till det primitiva, och för respondenterna att kunna uppleva frid. Att kunna leva så enkelt som möjligt, utan bekvämligheter, är något som de upplever att bl.a. sommarstugelivet erbjuder.

Ett sammandrag av de sexton berättelserna blir således att naturen har blivit räddningen i en livskris för många av respondenterna. Att gå i skogen är på ett sätt tömmande, och där upplever de att de kan vara sig själva. Där behöver de inte vara rädda att de möter någon och måste prata, utan de upplever att de kan vara i lugn och ro och gråta. Det ”heliga” med skogen är att de mår bra av den och kan känna sig saliga av att äta de frusna lingonen i skogen. Att andas genom naturen ger dem kraft att orka, och av att se på himlen och fälten får de energi. Att ligga i blåbärsriset sänker pulsen och allt rinner av dem, och de får ny energi av jorden. Vistelse ute vid havet är som balsam för deras själar, och skogen är som ett själslandskap, varifrån de får energi och lugn i själen. Naturen ger dem en själslig ro, då de kan ta timeout. På samma gång har de en möjlighet till ett personligt utrymme där de får vara helt för sig själva. Livet på landsbygden ger en annan form av kunskap anser Paavo, Elin, Urban och Medina. Min forskning är i linje med den stora mängd tidigare studier som visar att naturen är hälsofrämjande. Mitt bidrag lyfter framför allt fram att landsbygden med en närhet till naturen möjliggör olika vardagsaktiviteter som kan vara hälsofrämjande, återhämtande eller förbyggande. Dessa vardagsaktiviteter kan till exempel vara olika former av byaverksamhet eller tillvaratagande av naturens resurser. Dessa aktiviteter kan göras ensamma eller tillsammans med andra. Det är med andra ord inte bara naturen i sig som inverkar positivt på livskvaliteten. Det handlar även om aktiviteten.

I nästa kapitel för jag en diskussion om forskningsprocessen, resultatet och om trovärdigheten i teorin: Har den passform, är den relevant och fungerande, och går den att modifiera med nya data? Jag för även en diskussion om avhandlingens bidrag och ger förslag på fortsatt forskning.

6. Diskussion

Jag inleder diskussionen med att reflektera över grundad teori som forskningsmetod samt trovärdigheten hos modellen, som har genererats ur datamaterialet. Därefter diskuterar jag resultatet i avhandlingen samt avhandlingens bidrag som ett komplement till befintlig forskning, för att avsluta med förslag på fortsatt forskning.

I grundad teori utgår man från noll, dvs. utan hypotes. Att utgå från ett helt blankt vitt papper, som Glaser (2010) anser bör göras, är inte fullt möjligt i och med att det finns erfarenhet, kunskap och funderingar hos forskaren sedan tidigare. Med det vita pappret i den induktiva delen i grundad teori lägger man som forskare bort sin egen kunskap för en stund (se kapitel 3.1, s. 25). Med hjälp av det blanka pappret tar man reda på det man funderar över med en så öppen attityd som möjligt. Jag har med en så öppen attityd som möjligt tagit reda på vad relation mellan individen och naturen är och beskrivit den ur respondenternas synvinkel med en teoretisk känslighet (se kapitel 3.1, s. 25). Genom detta förfarande och med så få förutfattade meningar som möjligt får man fram respondenternas sätt att tolka problem.

Grundad teori är en subjektiv metod, vilket betyder att jäv och misstag kan förekomma, i och med att den subjektiva metoden kan komma för nära forskaren själv. I föreliggande undersökning har respondenterna själva tagit kontakt och meddelat intresse att delta i undersökningen, vilket är ett urval genom självselektion (Holme & Solvang, 1997). Detta har bidragit till att jag som forskare har minimerat min påverkan på datamaterialet. Med urvalsmetoden självselektion kan data ses som ensidiga i och med att alla som tog kontakt har naturen som en betydande miljö för deras välbefinnande. Styrkan med urvalsmetoden är att respondenterna är genuint engagerade och brinner för saken, vilket kan resultera i ett djupare och ärligare datamaterial.

En annan reflektion angående det vita pappret är att man som forskare kan komma utanför sitt eget vetenskapsområde, då relevant litteratur vävs in i teorin då den utformas. Detta kan leda till att teorin blir tvärvetenskaplig, som i föreliggande undersökning där beteendevetenskapen förklarar människors beteenden, och valet av copingstrategi. Miljöpsykologin handlar om samspelet mellan människan och naturen, medan rural sociologi handlar om platsen där individen är bosatt och hur hen organiserar sig socialt.

Teoretisk känslighet, det vill säga forskarens förmåga att behandla data, är en väsentlig del i grundad teori (se kapitel 3.1, s. 25). Det är erfarenhet, med en inre källa av förståelse för vad som styr beteenden och med en yttre källa som är kunskapen om vad som är relevant i sammanhanget. Denna erfarenhet byggs på med tiden och gör forskaren sensibel för vad datamaterialet har för betydelse.

Vad har de substantiva koderna, kategorierna i materialet och deras egenskaper för betydelse hos respondenterna? Betydelsen fastställs utgående från de teoretiska koderna, relationerna mellan de substantiva koderna (se kapitel 3.1, s. 26). Med dessa koder har datamaterialet i avhandlingen formulerats som en teori med två copingstrategier kring fenomenet en rörelse mot att må bra, som koncentreras kring kärnkategorin behov av naturen. Detta har uppstått ur det empiriska datamaterialet som är insamlat i första hand genom djupintervjuer men även kompletterats med analys av "Livets Matta". Det empiriska datamaterialet avspeglar respondenternas verklighet med valet av landsbygden som boningsort. Enligt grundad teori ska teorin som formulerats redogöras för och visa sig fungera, genom att det går att visa att teorin faktiskt *kan lösa* respondenternas problem, vilket är att må bra, eller *svara på frågan* hurdan relationen mellan människan och naturen är, vilket var utgångspunkten för undersökningen (se Figur 1, s. 3). Teorin ska även kunna *förklara* vad det är som egentligen driver respondenterna till behovet att må bra med hjälp av naturen, genom att beskriva olika dimensioner av kategorier, egenskaper och samband. *Teorins styrka* ska ligga i begreppen som utarbetas, inte i det deskriptiva inslaget.

Mitt val att göra en ny teoretisk modell gjordes för att bättre kunna förstå och förklara individens förhållande till naturen och betydelsen av naturen för hens mående. Kan individens förhållande till naturen konstruera generella motståndsresurser, som von Lindern m.fl. (2017) diskuterar, och finns det en balans i detta förhållande som kan främja livskvalitet (Pol m.fl., 2017)? Teorin i min avhandling *ges trovärdighet* genom att naturen har en betydelse för individens mående samt bidrar till en känsla av sammanhang. I landsbygdens skafferier, med naturen vid husknuten, finns motståndsresurser, som tillsammans med komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet ger en känsla av sammanhang. Att flytta från en tätbefolkad ensamhet till glesbygdsmiljö med närhet och att leva i en modern version av ursprunget ger livskvalitet. På landsbygden nära naturen finns en uppsättning av hälsofrämjande faktorer. Denna studie visar på två copingstrategier på landsbygden, nära naturen, som används för att uppnå bättre mående.

Grundad teori hör inte till de vanligaste forskningsmetoderna, men är en intressant och kreativ metod. Den är intressant på det viset att den är en ganska ostyrd metod i och med att man utgår från respondenternas utsagor och inte från en hypotes. Metoden är inte enkel och klar i frågan om hur man ska gå tillväga, då mycket hänger på forskarens egna tolkningar. I grundad teori är fokus på det subjektiva. Även i den salutogena ansatsen är fokus på det subjektiva, dvs. det subjektiva välbefinnandet. På så sätt är grundad teori en bra forskningsmetod då den salutogena modellen är en bakomliggande teori. Jag valde den salutogena

modellen, då dess tillvägagångssätt är att fokusera på friskfaktorer. Respondenterna i min undersökning har haft betoning på det hälsofrämjande och på friskfaktorer. På landsbygden har de funnit friskfaktorer som inverkar på deras välbefinnande. Det går att diskutera varför jag inte behandlat riskfaktorer som kan förekomma på landsbygden och som kan inverka på respondenternas välbefinnande. Respondenternas berättelser har haft fokus på friskfaktorer med endast några riskfaktorer. Men de riskfaktorer de har nämnt har de förvandlat till friskfaktorer, exempelvis så att de ishala vägarna på vintern kan vara farliga, men att de också är charmiga.

6.1 Trovärdigheten i den teoretiska modellen

Grundad teori är en samling kategorier med ett antal egenskaper och deras interna relation relaterade till kärnkategorin (Glaser, 2010). När detta är redovisat formuleras en teori om hur kärnkategorin hanteras, dvs. vilka strategier respondenterna i undersökningen har för att hantera det problem de står inför. Det kan handla om något som är föränderligt, brytningspunkter i livet och psykologiska processer för att få eller återfå hälsa. Teorin avgör om den är legitim genom att svara på fyra kriterier. Det första är att teorin bör ha en *passform*, en validitet, det vill säga formar datamaterialet teorin? Det andra är att teorin bör *fungera* genom att vara tydlig så att andra kan förstå hur data blivit en teori. Förklarar teorin vad som har hänt och hur problemet löses? Det tredje kriteriet är att teorin bör vara *relevant*, det vill säga beskriver den det, som är tänkt? Det fjärde och sista är att teorin också bör kunna *modifieras*, det vill säga genomgå förändringar då nya data insamlas i fortsatta undersökningar.

Jag ställer frågan: *Fungerar* Ett behov av naturen för att må bra, har den *passform*, är den *relevant* och går den att *modifiera*? Svar på frågan blir då: Teorin uttrycker rörelsen mot att må bra med Ett behov av naturen, som finns i datamaterialet. Teorin har *passform*, dvs. teorin förklarar det som hänt i datamaterialet med rörelsen mot att må bra som löses med de två copingstrategierna. Teorin *fungerar*. Teorin beskriver det som är tänkt med att det är platser och sammanhang i naturen som sätter behovet i rörelse. Ett behov av naturen för att må bra kan *modifieras* av insamling av ytterligare datamaterial. Att leva livet är inte statiskt utan i ständig rörelse, då individerna samlar på sig erfarenhet som ger upphov till nya copingstrategier för att lösa problem.

Barndomen, där Paavo, Elin, Urban och Medina har blivit vägledda av föräldrar samt av mor- och farföräldrar, har skapat minnen. Behovet av den äldre generationen behövs för kunskap om historia och för att föra traditioner med

livsvisdom vidare. Barndomen har gett en kunskap i att tillfredsställa basbehov som mat och värme. Att klara sig, exempelvis genom självförsörjning har gått i arv. Enkelheten med mindre moderna impulser ger tid och bidrar med välbefinnande. Vägledningen i barndomen gör det lättare att välja landsbygden i det skede vägen kommer emot, då minnet från barndomen kopplar ihop naturen med trygghet och lugn. Rörelsen mot att må bra görs med två copingstrategier, ”Tillbaka till naturen” och ”Rötterna i myllan”. Behovet av stillhet som finns i ”Tillbaka till naturen” gör att Urban och Medina flyttar till minnet av barndomen och flyr ensamheten med främst den generella motståndsresursen *sociala relationer*. Genom den rofylldhet som upplevs i ”Rötterna i myllan” ser Paavo och Elin valet att bo på landsbygden som en självklarhet då de är födda och uppväxta där. På landsbygden har de möjlighet att uppfylla behovet av en självvald ensamhet, med att använda den generella motståndsresursen *arv* för att hantera stressorer.

Relationen mellan människan och naturen kan konstrueras med de generella motståndsresurserna, och naturupplevelser kan bidra till en känsla av sammanhang, vilket också von Lindern m.fl. (2017) nämnde. Relationen mellan människan och naturen är väsentlig för respondenterna i undersökningen. De använder landsbygden med den närliggande miljön för att främja sitt mående. De är beroende av naturen för att kunna uppleva livskvalitet. Det väsentliga i relationen mellan människan och naturen är behovet av naturen för en rörelse mot att må bra. Det är en rörelse mot hälsa, en känsla av sammanhang, med copingstrategier för hur man handskas med de dagliga stressorer som leder till ett spänningstillstånd som hanteras med de generella motståndsresurserna. Motståndsresurserna ger kraft att hantera stressorer och gör dem begripliga och ger med tiden en erfarenhet som bidrar till en känsla av sammanhang, dvs. en rörelse mot hälsa. Copingstrategierna är ”Tillbaka till naturen” och ”Rötterna i myllan”, och den huvudsakliga motståndsresursen att hantera stressorer är *sociala relationer* respektive *arv* (se Figur 1, s. 3).

I analysen av data har jag använt mig av en visuell grundad teori med en salutogen ansats. Grundad teori innebär att jag utgått från respondenternas berättelser. Det visuella innebär att jag haft med en färgläggningssdel som komplement till djupintervjuerna, och den salutogena ansatsen innebär att jag har haft fokus på friskfaktorer i materialet. Som följande diskuterar jag resultatet i avhandlingen.

6.2 Resultatet

I inledningen frågade jag vad den närliggande miljön har för betydelse för individen socialt, kulturellt, miljömässigt, ekonomiskt, psykiskt, fysiskt och själsligt för att upprätthålla välmående och livskvalitet. Det är eventuellt för många olika vinklingar att se på miljöns betydelse för individens mående, men det är en väsentlig utgångspunkt. Detta i och med att individens mående påverkas av alla dessa aspekter.

Barndomens betydelse har en central roll i avhandlingens resultat. Sociala, kulturella, miljömässiga, ekonomiska, psykiska, fysiska och själsliga aspekter påverkar barndomen. Det centrala resultatet i studien hittas i två av dessa aspekter. Sociala relationer finns i den sociala aspekten, och arv finns i den kulturella aspekten. Avhandlingens resultat med barndomens betydelse, de *sociala relationerna* samt *arvets* betydelse har en inverkan på förhållandet mellan människan och miljön. Det inverkar även på hur de mår psykiskt, fysiskt och själsligt, vilket sedan i sin tur påverkar det ekonomiska i positiv bemärkelse. Boningsmiljö med en närliggande natur har betydelse ur sociala, kulturella, miljömässiga, ekonomiska, psykiska, fysiska och själsliga aspekter, för att upprätthålla mående och livskvalitet.

I det inledande kapitlet nämnde jag även om fenomen som industrialisering, urbanisering, befolkningstäthet och klimatförändringarnas och deras inverkan på människors livskvalitet och att miljödeterminanterna som främjar livskvalitet, utvecklas utgående från var och hur människan bor (Fleury-Bahi m.fl., 2017). Lundberg (1998) nämner att i de industrialiserade områdena lever människan på ett annat sätt än vad deras far- och morföräldrar gjort, vilka var direkt beroende av naturen. Respondenterna i avhandlingen väljer att stanna kvar på landsbygden eller så väljer de att flytta ut från ett tätbefolkat område till ett glesbebyggt område. Detta val och levnadssätt blir en paradox i förhållande till industrialiseringen och urbaniseringen. Respondenterna i avhandlingen går så att säga mot strömmen och sätter ekonomin åt sidan och prioriterar eget välmående. Fördelarna med att flytta från ett ruralt område till ett urbant förklarar Lundberg (1998) med att människan vinner med en komfort och slipper vedermödor, men att de även mister kontakten med djur och natur. Kärleken till naturen och ett behov av ett enklare liv på landet har inspirerat många, enligt Lundberg (1998). Det här kan man se på den mängd forskning det finns angående naturens inverkan på människans välbefinnande (t.ex. Ulrich, 1981; Wilson, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig m.fl., 1991; van den Berg m.fl., 2013; Korpela & Staats, 2014).

I inledningen tog jag upp hemmets betydelse som utgångspunkt i forskning (Argandoña, 2018) samt motiv till att använda ett tvärvetenskapligt perspektiv

(Seymour, 2016). Hur individen mår startar i hemmet, och var hemmet är placerat samt dess omgivning är också av betydelse. Avhandlingen visar på vilken betydelse boendeorten har för respondenternas mående. Platsen där de bor, dvs. hemmet, påverkas av de aspekter jag nämnde tidigare (sociala, kulturella, miljömässiga, ekonomiska, psykiska, fysiska och själsliga), och för att få alla aspekterna belysta behövs ett utökat forskarbeting från olika vetenskapsgrenar. Detta utökade forskarbeting gäller även då det gäller att se på relationen mellan människa och natur på en daglig nivå (Bhatti & Church, 2001) samt för att få en djupare förståelse av den komplexa relationen, som Figur 6 (s. 36) visar och som Seymour (2016) nämner i sin studie. Det behövs ett tvärvetenskapligt perspektiv för att förstå den komplexa relationen.

6.3 Avhandlingens bidrag

Historien beskriver hur naturen använts för att vårda sjuka (se kapitel 1.1.1, s. 5). Funderingar kring vad det är som gör att människan mår bra av naturen har uppstått, som bl.a. Wilsons biophiliahypotes (1984) som gör gällande att människan har en medfödd egenskap att ty sig till naturen; Ulrich (1983) med sin tanke att behovet av naturen sitter kvar i människan sedan tiden på savannen, dvs. att man behöver vila inför nästa moment, i kanten av savannen där man hade uppsikt; och Kaplan och Kaplan (1989) som säger att naturen ger energi på ett omedvetet plan. Forskning om naturen som en återhämtande miljö förekommer ur olika perspektiv, vilket framgår av litteraturen i denna avhandling, det förekommer i tidningsartiklar och tv-program angående naturen, och dessutom startar det projekt där naturen tas med som ett alternativ i vården, som Green Care och Blue Care (Green Care Finland, 2017; THL, 2017; LUKE, 2016). Vi vet att naturen gör gott för vårt mående. Respondenterna i avhandlingen berättar att de inte kan leva utan att ha möjlighet att vistas i naturen.

Varför beaktas inte detta behov av naturen i större utsträckning än vad det görs? Det finns tillräckligt med forskning som stöder detta behov och människor som använder naturen för sitt mående är ganska många. Visst finns det de som inte vill bo i glesbygden, men alla alternativ behövs, och det bör finnas möjligheter att kunna bo på den plats där man upplever livskvalitet. Jag efterlyste friskfaktorer i vardagslivet i inledningen. Boningsorten med de olika underkategorierna som finns i "fjällen" i Figur 1 (s. 3) är friskfaktorer. De fungerar som friskfaktorer oberoende av om miljön är rural eller urban.

Barndomens betydelse för val i vuxendomen är relevant, visar avhandlingen. Det är kanske en självklarhet att barndomens händelser och upplevelser inverkar på val senare i livet. Det kan hänvisas till utvecklingspsykologiska teorier som av bland annat Freud, Erikson, Piaget, Vygotskij och Mahler. Ett salutogent perspektiv, dvs. att främja hälsa med friskfaktorer kunde vara att barn har tillgång till och möjlighet att vistas i naturlig natur. Detta för att främja barns välbefinnande under barndomen så att de senare i livet kan använda naturen som en hälsofrämjande resurs, då de fått den kunskapen i barndomen.

Andra styrkor i avhandlingen är att den ger en röst åt respondenternas behov ur ett vardagligt perspektiv. Den miljö där individen tillbringar mest tid är vanligen där hen bor (ifall hen inte arbetar på annan ort under veckorna). Därför är det väsentligt att fokusera på friskfaktorer i det vardagliga livet, dvs. platsen där man bor.

Avhandlingen har ett tvärvetenskapligt perspektiv på relationen mellan människan och naturen. Beteendevetenskapen fokuserar på människans beteende, och miljöpsykologins fokus är på samspelet mellan människan och miljön, medan det rural-sociologiska perspektivet är de sociala sammanhangen på landsbygden. Den har även ett salutogent perspektiv på hur det är att bo i glesbygden, vilket också kan ses som en av svagheter i avhandlingen i och med att enbart naturen som en hälsofrämjande resurs studerats, medan de rurala "riskfaktorerna" med att bo i glesbygden utesluts i det här arbetet. Vanligen utgår studier från att jämföra den urbana och den rurala miljön. Jag valde att inte jämföra dessa miljöer utan istället att fokusera på den rurala miljön för att få en djupare kunskap om friskfaktorerna i den miljön, vilket kan vara en styrka. Utgångspunkten i avhandlingen var att från ett salutogent perspektiv se vilka friskfaktorer befolkningen på landsbygden kan använda sig av för att främja livskvaliteten. Resultatet i avhandlingen visar att landsbygden med dess närliggande natur är hälsofrämjande, men även förebyggande, samt en plats som ger återhämtning.

Avslutningsvis ger jag på förslag på fortsatt forskning som resultatet i denna avhandling bereder för.

6.4 Fortsatt forskning

Forskningen i avhandlingen är relevant med tanke på vad landsbygden har för hälsofrämjande betydelse bland respondenterna i en tid då urbanisering råder, samt med centraliseringar och utveckling av större enheter. Underkategorierna som framkommit i avhandlingen vore relevanta att studera. Underkategorier kan bilda så kallade subkärnkategorier, och ytterligare forskning kunde öppna för deras betydelse hos individerna, för att uppnå en djupare förståelse av deras inverkan på människors välbefinnande. Dessa subkärnkategorier kan bildas av underkategorier som Historia och Rötter, för de verkar ge en trygghet med ett fotfäste för respondenterna. I ett samhälle som förändras och genom att människor flyttar kunde det vara relevant att se i hur stor omfattning den egna historien och rötter inverkar. Här kommer även underkategorin Trygghet in. Ger alla minnen från barndomen en trygghetskänsla hos alla? Även önskan om Enkelheten/enkel kunde vara ett intressant område, då vi lever i en värld där bekvämligheter och teknik utvecklats för att man ska kunna leva enklare. Underkategorin Friheten att själv kunna ha möjlighet att välja och göra som man själv vill vore även ett område att studera mera, eftersom vi borde ha den möjligheten redan. Att leva mera här och nu med årtiderna kunde även ge utrymme för mera forskning.

Teorin som den är nu är utvecklad är given av de materialresurser jag hade att tillgå under forskningsprocessen, och en uppmaning till framtida forskning vore att kontrollera teorin i avhandlingen med ytterligare datainsamling, samt att teorin även kunde prövas i samhällsplanering. Det kunde göras en longitudinell undersökning om resurser i naturens arena ur ett längre tidsperspektiv förbättrar komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Att använda "Livets Matta" som en ny analysmetod eller som en eventuell terapimetod och sammanlänknings av bild och text ger också utrymme för mera forskning. Respondenterna i föreliggande undersökning kunde färglägga nya mattor med berättelser om några år, vilka kunde jämföras med de äldre mattorna. Då kunde man ta reda på om känslan av sammanhang utvecklats, och om mattorna har gett upphov till nya tankar bland respondenterna. Blir den breda svarta randen gul efter några år? Och kan en gul rand bli svart? Jag har provat "Livets Matta" även i andra sammanhang. I augusti 2016 under en föreläsning om salutogenes och "Livets Matta", bad jag åhörarna göra en matta av naturmaterial och därefter fick de förklara valet av material och vad det symboliserade. Nedan har jag satt in två citat av reflektioner kring uppgiften (se mera i Appendix 3).

Tanken var att komponera en stark "famn" där alla finns förankrade och sedan kunna växa ut både långt men också brett. Det är en tanke kring att familjen är kärnan med en stark sammanhållning och trygghet. Sedan kan man pröva på och växa till sitt eget liv och veta att familjen finns där.

Spontant var det en trevlig och annorlunda uppgift att göra mattan. Väckte förvånansvärt mycket tankar då man gick i trädgården och letade material och försökte skapa något fint med symboler för det man anser är viktigt.

Forskning är en dynamisk rörelse, där man samlar på sig ny kunskap och erfarenhet, vilket betyder att det i samband med intervjutillfället kunde ha varit en idé att ha haft med ett frågeformulär som mäter känsla av sammanhang. Detta eftersom en kombination av kvalitativ och kvantitativ metod kan ge en djupare bild av fenomenet i fråga. Även begreppet ge och få (se s. 45, 46 och 69), som förekommer i respondenternas berättelser, ger utrymme för framtida forskning, och med utförligare forskning kunde man ta reda på vad ge och få har för betydelse i relationen mellan människa och natur.

En intressant reflektion är valet av respondenter, eftersom det var de som valde mig till deras advokat för att berätta om att de mår bra av att använda naturen runt knuten som friskfaktor. Forskning finns om naturaktiviteter, då man åker någonstans för rekreation, så avhandlingens bidrag är att naturen finns med i vardagen som en naturlig del från ett salutogent perspektiv samt att relationen mellan människorna och naturen kräver ett tvärvetenskapligt angreppssätt.

Jag efterlyser även mera forskning om olika copingstrategier med grund i resurskällor i naturen. Forskning visar redan på att naturen har en positiv inverkan på individens hälsa. Varför det sedan inte används i större utsträckning är frågan. Det finns evidens för att implementera naturen i olika sektorer som en hälsofrämjande resurs. Det som jag anser kunde forskas mera i är hur olika copingstrategier som används i naturen kunde tas fram.

I min undersökning kom det fram två väsentliga copingstrategier, men jag förmodar att det finns andra. Så det är ett förslag på fortsatt forskning. Om studien gjordes på nytt med samma respondenter skulle det antagligen vara andra väsentliga strategier som framkom, än de copingstrategier som respondenterna använde vid intervjutillfället. Detta påstående beror på att erfarenhet, resurser och medvetenhet ökar med åren och med hänvisning till att känsla av sammanhang blir starkare med åldern (Antonovsky, 1987).

Under 10th IUHPE European Conference and International Forum for Health Promotion Research (Trondheim, 2018), talade Bjarne Jensen om Health Promotion Version 2.0. I den versionen förklarade Jensen att man ska involvera

folket och höra deras röster, man ska tala folkets språk och ha en ”supersetting”, dvs. alla arbetar tillsammans ur olika sektorer. För att uppnå hälsa behövs komponenter som andliga, mentala, psykiska, fysiska, sociala, kulturella och ekonomiska aspekter beaktas.

På landsbygden finns hälsofrämjande uppsättningar, och naturen som copingstrategi kommer från barndomen, vilket avhandlingen visar på. Då kan följande frågor ställas för att få en djupare förståelse: Vad är det i naturen som har inverkan? Vem vistas i naturen? Hur vistas man i naturen? Vad är copingstrategierna och hur lär man ut dem? Hur kunde man bättre förstå och förklara individens förhållande till naturen och betydelsen av naturen för hens mående? Konstruerar landsbygdens hälsofrämjande resurser generella motståndsresurser och en balans som kan främja livskvalitet? Avhandlingens svar blir att genom att uppleva och genom att upplevelserna upplevs som positiva, får människan olika copingstrategier att hantera omgivningens resurser. Men i fortsatt forskning kunde man även använda samma frågor i syftet att studera vilka andra uppsättningar av hälsofrämjande faktorer, dvs. copingstrategier, det finns på landsbygden.

Referenslista

- Alvarez-Dardet, C., Morgan, A., Ruiz Cantero, M. T., & Hernán, M. (2015). Improving the evidence base on public health assets. The way ahead: a proposed research agenda. *JECH Online First*, published on March 26, as 10.1136/jech-2014-205096.
- Andersson, A., Nordberg, K., & Eklund, E., (2016). The rural-urban dynamics and the Swedish-speaking Finns. Challenges and opportunities for a regionally based ethnic group. In K. Andersson, S. Sjöblom, L. Granberg, P. Ehrström & T. Marsden. *Metropolitan Ruralities. Research in Rural Sociology and Development*, 23, 39-66.
- Andersson, A., Nordberg, K., & Eklund, E., (2015). Det rurala, det urbana och det mobila. I S. Sjöblom & S. Sandberg. *Makten att kombinera. Utmaningar, vägval och handlingskraft i Svenskfinland*, (81-100). Svenska kulturfonden.
- Anton, C. E., & Lawrence, C. (2016). The relationship between place attachment, the theory of planned behavior and residents' response to place change. *Journal of Environmental Psychology*, 47, 145-154.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*, 11, 11-18. Oxford University Press.
- Antonovsky, A. (1987). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Argandoña, A. (2018). Introduction. In A. Argandoña, (Ed.) *The Home. Multidisciplinary Reflections*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited.
- Atkinson, R. (2002). The life story interview. In J. F. Gubrium & J. A. Holstein (Eds.). *Handbook of interview research*. (121-140). London: SAGE Publications Ltd.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Does of Nature and Green Exercises for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44, 3947-3955
- Bauer, G. F. (2017). The Application of Salutogenesis in Everyday Settings. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.153-158). Springer
- Bauer, G., Davies, J. K., & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classifications of public health indicators. *Health Promotion International*, 21, 153-159.
- Bechtel, R. B., Fox, A., Korpela, K. & Parkkila, S. (1995). Most Happy and Most Depressing Places: A Finnish – U.S. Comparison. *EDRA* 26/1995

- Beute, F., de Kort, Y., & IJsselsteijn, W. (2016). Restoration in the Natural Context: How Ecological Momentary Assessment Can advance Restoration Research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13, 420.
- Bhatti, M. & Church, A. (2001). Cultivating Natures: Homes and Gardens in Late Modernity. *Sociology*, 35, 365-383.
- Birren, F. (2013). *Color psychology and color therapy. A Factual Study of the Influence of color on human life*. Mansfield Centre: Martino Publishing.
- Braun-Lewensohn, O. (2012). Coping Strategies as Mediators of the Relationship between Chronic Exposure to Missile Attacks and Stress Reactions. *Journal of Child & Adolescent Trauma* 5, 315-326.
- Braun-Lewensohn, O., Sagy, S. & Roth, G. (2011). Coping strategies as mediators of the relationship between sense of coherence and stress reactions: Israel adolescents under missile attacks. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24:3, 327-341.
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The Benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41-50.
- Braitto, M. T., Böck, K., Flint, C., Muhar, A., Muhar, S., & Penker, M. (2017). Human-Nature Relationships and Linkages to Environmental Behaviour. *Environmental Values*, 26: 00-00.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological Model of Human Development. In *International Encyclopedia of Education Vol.3, 2nd Ed*. Oxford: Elsevier.
- Brooks, A. M., Ottley, K. M., Arbuthnott, K. D., & Sevigny, P. (2017). Nature-related mood effects: Season and type of nature contact. *Journal of Environmental Psychology*, 53, 91-102.
- Bruaset, O. & Sivertstøl, T. (2012). *Där ingen skulle tro att någon kunde bo*. Karlstad: Votum & Gullers Förlag.
- Bruaset, O. & Sivertstøl, T. (2010). *Där ingen skulle tro att någon kunde bo*. Andra boken. Örebro: Gullers Förlag.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 976.
- Capaldi, C. A., Passmore, H-A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M. & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5, 1-16.
- Casey, E. S. (1993). *Getting Back into Place*. Bloomington & Indianapolis: Indiana University Press

- Cervinka, R., Röderer, K. & Hefler, E. (2011). Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. *Journal of Health Psychology*, 17, 379-388
- Chandrasegaran, S., Badam, S. K., Kisselburgh, L., Ramani, K., & Elmqvist, N. (2017). *Intergrating Visual Analytics Support for Grounded Theory Practice in Qualitative Text Analysis*. *Computer Graphics Forum*. The Eurographics Associationn and John Wiley & Sons Ltd. Published by John Wiley & Sons Ltd.
- Chawla, L., & Derr, V. (2012). The Development of Conservation Behaviors in Childhood and Youth. In S. D. Clayton (Ed.). *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*, (pp.527-555). Oxford University Press.
- Chiesura, A. (2004). The role of urban parks for the sustainability of city. In N. Marchettini, C. A. Brebbia, E. Tiezzi & L. C. Wadhwa (Ed.). *The Sustainable City III. Urban Regeneration and Sustainability*. (pp. 335-344). Southampton, Boston: WITpress.
- Coley, R. L., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C. (1997). Where does community grow? The Social Context Created by Nature in Urban Public Housing. *Environment and Behaviour*, 29, 468-494.
- Collado, S., Staats, H., Corraliza, J. A., & Hartig, T. (2017). Restorative Environments and Health. In G. Fleury-Bahi, E. Pol, O. Navarro (Eds.). *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*, (pp.127-148). Springer.
- Collins, D. & Kearns, R. (2008). Uninterrupted Views: Real Estate Advertising and Changing Perspectives on Coastal Property in New Zealand. *Environ. Plan A* 40 (12), 2914-2932.
- Corbin, J. & Strauss, A. (2008). *Basics of Qualitative Research 3e*. London: SAGE Publications Ltd.
- de Jong, K., Albin, M., Skärbäck, E., Grahn, P., & Björk, J. (2012). Perceived green qualities were associated with neighborhood satisfaction, physical activity, and general health: Results from a cross-sectional study in suburban and rural Scania, southern Sweden. *Health & Place*, 18, 1374-1380.
- Dzhambov, A.M., Markevych, I., Hartig, T., Tilov, B., Arabadzhiev, Z., Stoyanov, D., Gatseva, P., & Dimitrova, D.D. (2018). Multiple pathways link urban green- and bluespace to mental health in young adults. *Environmental Research*, 166, 223-233.
- Egidius, H. (2006). *Termlexikon i psykologi och psykiatri*. Lund: Studentlitteratur.
- Elbakidze, M., Angelstam, P., Yamelynets, T., Dawson, L., Gebrehiwot, M., Stryamets, N., Johansson, K-E, Garrido, P., Naumov, V., & Manton, M.

- (2017). A bottom-up to map land covers as potential green infrastructure hubs for human well-being in rural settings: A case study from Sweden. *Landscape and Urban Planning*, 186, 72-83.
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter. *Health Promotion International*, 23, 2.
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2007). Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 61(11), 938-944.
- Eriksson, M. & Lindström, B. (2005). Validity of Antonovsky's Sense of Coherence Scale – a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-466.
- European Landscape Convention (2000). <https://www.minzp.sk/files/postupy-a-ziadosti/ochrana-prirody/medzinarodne-dohovory/o-krajine/6-prezentradaeurpy.pdf> Retrieved 24.4.2018
- Fejes, A., & Thorberg, R., (2009). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I A. Fejes & R. Thorberg (Red.). *Handbok i kvalitativ analys*. (13-37). Stockholm: Liber AB
- Ferrer-i-Carbonell, A., & Gowdy, J. M. (2007). Environmental degradation and happiness. *Ecological Economics*, 60, 509-516.
- Fleury-Bahi, G., Pol, E. & Navarro, O. (2017). Introduction: Environmental Psychology and Quality of Life. In G. Fleury-Bahi, E. Pol & O. Navarro (Eds.) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. (1-8) Switzerland: Springer.
- Fleury-Bahi, G., Pol, E. & Navarro, O. (2017). (Eds.) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. Switzerland: Springer.
- Foley, R. (2010). *Healing Waters: Therapeutic Landscapes in Historic and Contemporary Ireland*. Ashgate, Aldershot.
- Foley, R. & Kistenmann T. (2015). Blue space geographies: Enabling health in place. *Health & Place*, 35, 157-165.
- Fornara, F. & Troffa, R. (2009). Restorative experiences and perceived affective qualities in different built and natural urban places. *Proceedings, International IAPS-CSBE & HOUSING Network*.
- Fors, V., & Bäckström, Å. (2015). *Visuella metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Garista, P., Pocetta, G. & Lindström, B. (2018). Picturing academic learning: salutogenic and health promotion perspectives on drawings. *Health Promotion International*, 1-10.
- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M.P., & Nieuwenhuijsen, M.J., (2017). Outdoor blue space, human health and well-being: A systematic review of

- quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220, 1207-1221.
- Geniole, S. N., David, J. P. F., Euzébio, R. F. R., Toledo, B. Z. S., Neves, A. I. M., & McCormick, C. M., (2016). Restoring Land and Mind: The Benefit of an Outdoor Walk on Mood Are Enhanced in a Naturalized Landfill Area Relative to Its Neighboring Urban Area. *Ecopsychology*, 8, 107-120.
- Gesler, W.M. (2003). *Healing Places*. Maryland: Rowman & Littlefield
- Glaser, B., (2010). *Att göra grundad teori – problem, frågor och diskussion*. Mill Valley: Sociology Press.
- Glaser, B. G., (1978). *Theoretical sensitivity*. Mill Valley: Sociology Press.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L., (1967/2008). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for qualitative research*. New Jersey: Aldine Transaction.
- Gran, P. & Ottosson, Å (2010). *Alnarpmetoden. Trädgårdsterapi*. Bokförlaget Bonnier Existens.
- Green Care Finland (2017). <http://www.gcfinland.fi/> Retrieved 18.5.2017
- Guillemin, M. (2004). Understanding Illnes: Using Drawings as a Research Method. *Qualitative Health Research*, 14, 272-289.
- Guéguen, N., & Stefan, J. (2014). ‘‘ Green Altruism’’’: Short Immersion in Natural Green Environments and Helping Behaviour. *Environment and Behaviour*, 1-19
- Hartig, T., & Fransson, U. (2009). Leisure home ownership, access to nature, and health: a longitudinal study of urban residents in Sweden. *Environment and Planning*, 41, 82-96
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environmental experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H., (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
- Hartman, J. (2001). *Grundad teori. Teorigenerering på empirisk grund*. Malmö: Studentlitteratur.
- Hay, R. (1998). Sense of place in development contex. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 5–29
- Hernández, B., Hidalgo, M. C., Salazar-Laplace, M. E., & Hess, S. (2007). Place attachment and place identity in natives and non-natives. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 310-319.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Horiuchi, S., Tsuda, A., Aoki, S., Yoneda, K., & Sawaguchi, Y. (2018). Coping as a mediator of the relationship between stress mindset and psychological stress

- response: a pilot study. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 47-54.
- Idan, O., Braun-Lewensohn, O., Lindström, B., & Margalit, M. (2017). Salutogenesis: Sense of coherence in Childhood and in Families. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.107-122). Springer
- Jack, G. (2010). Place Matters: The Significance of Place Attachments for Children's Well-Being. *British Journal of Social Work*, 40, 755-771
- Johnsen, S.Å.K. & Rydstedt, L.W. (2013). Active Use of the Natural Environment for Emotion Regulation. *Europe's Journal of Psychology*, 9, 798-819.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1992). The restorative environment: Nature and human experience. In D. Relf (Ed.), *The role of horticulture in human well-being and social development*, (pp. 134-142). Portland, OR: Timber Press.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R.L. (1998). *With People in Mind*. Washington, D.C.: Island Press.
- Klujber, A. (2017). The Salutogenic Imagination. In A. Voss & S. Wilson (Eds.). *Re-enchanting the Academy*. (197-222). Seattle: Rubedo Press.
- Klujber, A. (2015). *The Salutogenic Imagination. Re-Enchanting the Academy*.<https://www.canterbury.ac.uk/education/conferences-events/docs/2015/Enchanting-the-academy-PROGRAMME.pdf>. Retrieved 30.5.2017
- Koelen, M., Eriksson, M. & Cattani, M. (2017). Older People, Sense of Coherence and Community. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.137-152). Springer
- Koelen MA & Lindström, B. (2005). Making healthy choices easy choices: the role of empowerment. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59, 10-16.
- Konecki, K. T. (2011). Visual Grounded Theory: A Methodological Outline and Examples from Empirical Work. *Revija Za Sociologiju*, 41, 131-160
- Korpela, K.M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.
- Korpela, K., & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16, 221-233
- Korpela, K.M., Pasanen, T., Repo, V., Hartig, T., Staats, H., Mason, M., Alves, S., Fornara, F., Marks, T., Saini, S., Scopelliti, M., Soares, A.L., Stigsdotter, U.K., & Ward Thompson, C. (2018). Environmental Strategies of Affect

- Regulation and Their Associations With Subjective Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 9, 562.
- Korpela, K. & Staats, H. (2014). The Restorative Qualities of Being Alone with Nature. In Ed. R. J. Coplan and J. C. Bowker. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*. John Wiley & Sons, Inc. 351-367.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L., & Silvennoinen, H. (2010). Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*, 25, 200-209.
- Lager, D., Van Hoven, B., & Huigens, P. P. P. (2013). Dealing with change in old age: Negotiating working-class belonging in a neighborhood in the process of urban renewal in the Netherlands. *Geoforum*, 55, 54-61.
- Lankila, T., Näyhä, S., Rautio, A., Koironen, M., Rusanen, J., & Taanila, A., (2013). Health and well-being of movers in rural and urban areas – A grid-based analysis of northern Finland birth cohort 1966. *Social Science & Medicine* 76, 169-178.
- Legen, C. (2015). The effects of colours, shapes and boundaries of landscapes on perception, emotion and mentalising processes promoting health and well-being. *Health & Place*, 35, 166-177.
- Li, D., Deal, B., Zhou, X., Slavenas, M., & Sullivan, W. C. (2016). Moving beyond the neighborhood: Daily exposure to nature and adolescents' mood. *Landscape and Urban Planning*, 173, 33-43.
- Lindström, B. & Eriksson, M., (2010). *The Hitchhiker's Guide to Salutogenesis. Salutogenic pathways to health promotion*. Helsinki: Folkhälsan Research Centre.
- Lindström, B. & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 440-442.
- Lohr, V. I., & Pearson-Mims, C. H. (2005). Children's Active and Passive Interactions with Plants Influence Their Attitudes and Actions toward Trees and Gardening as Adults. *HorTechnologist*, 15, 472-476.
- LUKE, (2016). <https://www.luke.fi> Retrieved 18.5.2017
- Lumber, R., Richardsson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS ONE* 12(5): e0177186
- Lundberg, A. (1998). Environmental Change and Human Health. In A. Lundberg (Ed.). *The Environment and Mental Health*, (5-23). New York: Routledge.
- Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., de Vries, S., & Spreeuwenbergs, P. (2006). Green space, urbanity, and health: how strong is the relation? *J Epidemiol Community Health*, 60, 587-592.

- Maass, R., Lindström, B., & Lillefjell, M. (2017). Neighborhood-resources for the development of a strong SOC and the importance of understanding why and how resources work: a grounded theory approach. *BMC Public Health* 17:704.
- Maass, R., Lindström, B. & Lillefjell, M. (2014). Exploring the relationship between perceptions of neighborhood-resources, sense of coherence and health for different groups in a Norwegian neighborhood. *Journal of Public Health Research*, 2:208, 11-20.
- Malchiodi, C. A. (1998). *The art therapy sourcebook*. Los Angeles: Lowell House.
- Maller, C., Townsend, M., St Leger, L., Henderson-Wilson, C., Pryor, A., Prosser, L., & Moore, M. (2009). Healthy parks, healthy people: The health benefits of contact with nature in a park context. *The George Wright Forum*, 26, 2.
- Mana, A., Benheim, S. & Sagy, S. (2017). Perspectives on Salutogenesis of Scholars Writing in Hebrew. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.391-398). Springer
- Mathias, A. & Daniel, M. (2012). Challenges and Coping Strategies of Orphaned Children in Tanzania. *UTAFITI*, 9, 1-12.
- McMahan, E. A. (2018). Happiness comes Naturally: Engagement with Nature as a Route to Positive Subjective Well-Being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.) *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Mey, G. & Dietrich, M. (2016). From Text to Image-Shaping a Visual Grounded Theory Methodology. *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research*, 17, 2
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91, 130-134.
- Mittelmark, M.B. & Bauer, G.F., (2017). The Meaning of Salutogenesis. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.7-14). Springer
- Mittelmark, M., B., Bull, T., & Bouwman, L., (2017). Emerging Ideas Relevant to the Salutogenic Model of Health. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.45-56). Springer
- Molcar, C. (2006). *Place Attachment and Spiritual Well-Being across the Lifespan. The Importance of Place and Home to Quality of Life*. Seattle: Seattle Pacific University.

- Moore, M., Townsend, M. & Oldroyd, J. (2007). Linking human and ecosystem health: the benefits of community involvement in conservation groups. *Eco Health Journal*, 3, 255-261.
- Morgan, A. & Ziglios, E. (2007). Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *IUHPE – Promotion & Education Supplement 2*, 17-22
- Nationalencyklopedin (2017) [http:// www.ne.se/ uppslagsverk/encyklopedi/lang/biomimetik](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/biomimetik). Retrieved 27.1.2017.
- Nationalencyklopedin (2016) [http://www.ne.se/ uppslagsverk/ encyklopedi/l%C3%A5ng/ kris](http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/kris). Retrieved 22.11.2016.
- Nilsson, K., Sangster, M., & Konijnendijk, C. C. (2011). Forests, trees and human health and well-being: Introduction. In K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, & J. Schipperijn (Eds.), *Forests, trees and human health* (pp. 1-19). New York: Springer.
- Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M., (2011). Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability. *Psychological Science*, 22, 1101-1106.
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 303-322.
- Nutsford, D., Pearson, A.L., Kingham, S. & Reitsma, F. (2016). Residential exposure to visible blue space (but not green space) associated with lower psychological distress in a capital city. *Health & Place*, 39, 70-78.
- Ottosson, J., Lavesson, L., Pinzke, S. & Grahn, P. (2015). The Significance of Experiences of Nature for People with Parkinson's Disease, with Special Focus on Freezing of Gait – Necessity for a Biophilic Environment. A Multi-Method Single Subject Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 7274-7299.
- Ottosson, Å., & Ottosson, M. (2006). *Naturkraft. Om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter*. Falun: Wahlström & Widstrand.
- Pasanen, T. P., Tyrväinen, L. & Korpela, K. M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 6, 324-346.
- Patton, M. Q., (2015). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. London: SAGE Publications Ltd.
- Peled, D., Sagy, S. & Braun-Lewensohn, O., (2012). Community perception as coping resource among adolescents living under rockets fire: A salutogenic approach. *Journal of Community Positive Practice*, 4, 681-702.

- Pol, E., Castreechini, A. & Carrus, G., (2017). Quality of Life and Sustainability: The End of Quality at Any Price. In G. Fleury-Bahi, E. Pol & O. Navarro (Eds.) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. (11-40) Switzerland: Springer.
- Pretty, J., Rogerson, M. & Barton, J. (2017). Green Mind Theory: How Brain-Body-Behaviour Links into Natural and Social Environments for Healthy Habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*, 706.
- Proshansky, H. M., Ittelson, W. H., & Rivlin, L. G. (Eds.) (1970). *Environmental psychology: people and their physical setting*. New York: Holt, Rinehart & Windston.
- Rantala, M.J., Luoto, S., Krams, I. & Karlsson, H. (2018). Depression subtyping based on evolutionary psychiatry: Proximate mechanisms and ultimate functions. *Brain, Behavior, and Immunity*, *69*, 603-617.
- Ratcliffe, E. & Korpela, K. (2016). Memory and place attachment as predictors of imagined restorative perceptions of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, *48*, 120-130.
- Rikala, S. (2018). Masennus, työkyvyttömyys ja sosiaalinen eriarvoisuus nuorten aikuisten elämänkuluissa. *Yhteiskuntapolitiikka*, *83*, 159-170.
- Rose, G. (2016). *Visual methodologies. An Introduction to Researching with Visual Materials*. 4th Edition. London: SAGE Publications Ltd.
- Roy, M., Lévassieur, M., Dore, I., St-Hilaire, F., Michallet, B., Couturier, Y., Maltais, D., Lindström, B., & Généreux, M. (2018). Looking for capacities rather than vulnerabilities: The moderating effect of health assets on the associations between adverse social position and health. *Preventive Medicine*, *110*, 93-99.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, *55*, 68-78.
- Saarinen, A., Airio, I., Kaikkonen, R., & Luoma, M-L., (2013). Onnellisuus erityyppisillä asuinalueilla. *Yhteiskunta politiikka*, *78*, 520-532.
- Sahlin, E., Vega Matuszczyk, J., Ahlborg, G. Jr, & Grahn, P. (2012). How do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of Therapeutic Horticulture*, *1*, 9-22.
- Scannell, L., & Gifford, R. (2017). The experienced psychological benefits of place attachment. *Journal of Environmental Psychology*, *51*, 256-269.
- Searles, H. F. (1960). *The nonhuman environment*. New York: International Universities Press.

- Seymour, V. (2016). The Human-Nature Relationship and Its Impact on Health: A Critical Review. *Front. Public Health* 4:260.
- Slootjes, J., Keuzenkamp, S., & Saharso, S. (2017). The mechanisms behind the formation of a strong Sense of Coherence (SOC): The role of migration and integration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58, 571-580.
- Snyder, G. (1990). *The practice of the wild*. San Francisco: North Point Press.
- Soga, M., & Gaston, K. J., (2016). Extinction of experience: the loss of human-nature interactions. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 14, 94-101.
- Sonntag-Öström, E., Stenlund, T., Nordin, M., Lundell, Y., Ahlgren, C., Fjellman-Wiklund, A., Slunga Järholm, L., & Dolling, A. (2015). "Nature's effect on my mind" – Patients' qualitative experiences of a forest-based rehabilitation programme. *Urban Forestry & Urban Greening*, 14, 607-614.
- Souter-Brown, G. (2015). *Landscape and Urban Design for Health and Well-Being*. New York: Routledge.
- Staats, H., & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 199-211.
- Staats, H., Kieviet, A., & Hartig, T. (2003). Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 147-157.
- Statistikcentralen, (2007). Retrieved 2.2.2017 www.stat.fi
- Stigdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. (2010). Health promoting outdoor environments – Association between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 411-417.
- Suchar, C. S. (1997). Grounding Visual Sociology Research In Shooting Scripts. *Qualitative Sociology*, 20, 33-55.
- Swan, E., Bouwman, L., Hinddink, G. J., Aarts, N., & Koelen, M. (2016). Individual, social-environmental, and physical-environmental factors that underlie sense of coherence in Dutch adults. *Global Health Promotion* 1757-9759, 25, 33-42.
- Tapia-Fonllem, Corral-Verdugo, V. & Fraijo-Sing, B. (2017). Sustainable Behavior and Quality of Life. In G. Fleury-Bahi, E. Pol & O. Navarro (Eds.) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. (173-184) Switzerland: Springer.
- The World Bank, (2018). <https://data.worldbank.org/indicator/sp.urb.totl.in.zs>. Retrieved 23.3.2019

- THL, (2017). <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>. Retrieved 18.5.2017
- Trondheim, (2018). 10th IUHPE European Conference and International Forum for Health Promotion Research. Trondheim, Norway, 24-26.9.2018.
- Tuan, Y. (1990). *Topophilia*. New York: Columbia University Press.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: theory and research. In M. C. Cooper & M. Barnes (Eds.), *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations* (pp. 27-86). New York: John Wiley & Sons.
- Ulrich, R. S. (1993). Biophilia, biophobia, and natural landscapes. In S. R. Kellert & E. O. Wilson, (Eds.), *The biophilia hypothesis* (pp. 74-137). Washington, DC.: Island Press.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 85-125). New York: Plenum Press.
- Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes: some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 13, 523-556.
- Ura, K., Alkire, S., & Zangmo, T. (2012). *GNH and GNH Index*. The Centre for Bhutan Studies.
- Vaandrager, L., & Kennedy, L. (2017). The Application of Salutogenesis in Communities and Neighborhoods. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.159-170). Springer
- Valera, S. & Vidal, T. (2017). Some Cues for a Positive Environmental Psychology Agenda. In G. Fleury-Bahi, E. Pol & O. Navarro (Eds.) *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research*. (41-64) Switzerland: Springer.
- van den Berg, A. E., Joye, Y. & de Vries, S. (2013). Health benefits of nature. In L. Steg, A. E. Van Den Berg and J. I. M. De Groot (Eds.) *Environmental Psychology. An Introduction*. (pp. 57-66). John Wiley & Sons Ltd: West Sussex, UK.
- van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A., & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science and Medicine*.
- Van Herzele, A., Bell, S., Hartig, T., Camilleri Podesta, M. T., & van Zon, R. (2011). Health Benefits of Nature Experience: The Challenge of Linking Practice and Research. In K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, & J. Schipperijn (Eds.), *Forests, trees and human health* (pp. 169-182). New York: Springer

- van Koppen, C.S.A. (2000). Resource, Arcadia, Lifeworld. Nature Concepts in Environmental Sociology. *Sociologia Ruralis*, 40, 300-318.
- van Leeuwen, T. & Jewitt, C. (2008). *Handbook of Visual Analysis*. London: SAGE Publications Ltd.
- von Lindern, E., Lymeus, F., & Hartig, T. (2017). The Restorative Environment: A Complementary Concept for Salutogenesis Studies. In M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindström & G. A. Espnes (Eds.) *The Handbook of Salutogenesis* (pp.181-195). Springer
- Ward Thompson, C. (2016). Editorial: Landscape and Health special issue. *Landscape Research*, 41, 591-597.
- Ward Thompson, C. & Aspinall, P. A. (2011). Natural Environments and their Impact on Activity, Health, and Quality of Life. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3, 230-260
- Ward Thompson, C., Aspinall, P., & Roe, J. (2014). Access to Green Space in Disadvantaged Urban Communities: Evidence of salutogenic effects based on biomarker and self-report measures of wellbeing. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 153, 10-22.
- Welén-Andersson, L., & Bengtsson, I-L. (2010). Vägen vidare går genom trädgården. I P. Grahn & Å. Ottosson. *Alnarpmetoden. Trädgårdsterapi*, (13-27). Bokförlaget Bonnier Existens.
- Wells, N. M. (2000). At home with nature. Effects of “Greenness” on Children’s Cognitive Functioning. *Environment and Behaviour*, 32, 775-795.
- Wells, N. M., & Lekies, K. S. (2006). Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature Experiences to Adult Environmentalism. *Children, Youth and Environments*, 16, 1-24.
- WHOQOL Group, (1997). *Measuring Quality of Life*. Geneva: World Health Organization
- WHOQOL Group, (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the world health organization. *Soc. Sci. Med.* 41, 1403-1409
- WHO (1986). The Ottawa Charter for Health Promotion, <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>. Retrieved 24.4.2018
- WHO (1946). Constitution of the World Health Organization. (119-138)
- Wiens, V., Kyngäs, H., & Pölkki, T. (2016). The meaning of seasonal changes, nature, and animals for adolescent girls’ wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11:1, 30160.

- Wigg, U. (2014). Att analysera livsberättelser. I A. Fejes & R. Thornberg (red). *Handbok i kvalitativ analys*.(s. 198-215). Stockholm: Liber.
- Williams, D. R., Patterson, M. E., Roggenbuck, J. W., & Watson, A. E. (1992). Beyond the Commodity Metaphor: Examining Emotional and Symbolic Attachment to Place. *Leisure Sciences*, 14, 29-46.
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.
- Winters, J.V. & Li, Y., (2017). Urbanisation, natural amenities and subjective well-being: Evidence from US countries. *Urban Studies Journal*, 54, 1956-1973.
- Yeo, M. & Heshmati, A. (2014). Healthy Residential Environments for the Elderly. *Journal of Housing for the Elderly*, 28, 1-20.
- Yle Uutiset, Ulkommat 21.10.2014, yle.fi. Bhutan – onnellisuuden edelläkävijä. http://yle.fi/uutiset/bhutan__onnellisuuden_edellakavija/7539218
- Ylilehto, H. (2005). *Synnytyksen jälkeinen masennus-salpautunut ilo*. Oulu: Olulun University Press.
- Yli-Viikari, A. & Lilja, T. (2017). Se metsä on täynnä kyyneleitäni. Luonnon hyvinvointimerkityksiä jäljittämässä. *Alue ja Ympäristö*. [S.l.] (p. 68-79), 45, 1.

Appendix

Appendix 1. Respondenternas definition på livskvalitet

Nedan har jag plockat in citat ur Paavos och Elins berättelser där de definierar vad livskvalitet är för dem. Dessa citat har jag satt in under WHO:s områden som ökar livskvalitet. Detta har jag gjort för att se om det finns områden som är mera representativa i berättelserna. Många citat kan gå in under flera av de sex områdena, men jag har tagit fasta på respondentens betoning av ord och utifrån det valt område. De är markerade med kursivstil i respondenternas citat.

1. Fysiska hälsan hur individen upplever sitt fysiska tillstånd

Livskvalitet är nog att man har det rätt så bra. Man har ju *hus att gå in i, mat på bordet* och det som snurrar på, det går som framåt (R7).

Att man har *möjlighet att göra saker* som man trivs med. Att inte stressa. Ha blommor i trädgården. Det som skapar hälsa är levnadsvanor, *kost och motion* (R1).

Varje gång är det som om det skulle börja värma nåt underligt, att svänga in på villavägen. Om man inbillar sig då eller inte. Men man vet vad som väntar en. Idag tar jag astmamedicin tre gånger i året. Förut tog jag två gånger varje dag. Jag blev sjuk av jobbet. *Bara för att jag har börjat vara mera här, mera renare luft, blåser jag 800* (R14).

2. Psykologiska tillstånd består av individens känslor

Livskvalitet är att vara *nöjd med sig själv* (Rp).

Jag klagar inte på mitt liv. Det har varit mycket arbete, men jag har gjort rätt för maten. Det är som en *röd tråd i livet* och för att må bra så behöver jag inte anstränga mig *då jag bor här* (Rp).

Så livskvalitet är att hitta något som *får en att skratta* (R1).

Då jag funderar på något eller är på dåligt humör, *så går jag ut och går eller går ut och arbetar i trädgården*. Man är *fri att själv välja*. Fri av att man känner sig

oberoende. Att man gör s.k. punktinsatser som bidrar till livskvalitet. Det är *det där att hitta små guldkorn lite nu som då* (R6).

Livskvalitet är, tänker jag, att man är *nöjd med livet sitt* (R15).

3. Självständighetsnivån innefattar det dagliga livet

Man kan göra *som man själv tycker* och struntar i vad de andra gör och vart de far (Rp).

Att *"hinna", att ha "tid" att göra det man vill* (R1).

Mat är hälsa. Livskvalitet och välbefinnande är också att *man har valmöjligheter i viss mån* (R6)

Och *tid att göra sådana saker* som jag tycker om. Jag föreställer mig att om jag, om jag skulle kunna *vara helt i kontroll över min situation* då skulle det vara lättare att få nio och en halv åtminstone (R8).

4. Sociala relationer är individens personliga relationer till andra

En sorters livsrytm och att inte behöva känna sig ensam. Att man har *meningsfulla relationer* (R1).

Att prata med vänner och med andra hälften hjälper också. Är det inte något sånt de brukar säga att till en viss gräns kan man bli lyckligare med pengar som att man har det man behöver i en viss mån men att efter det stiger det inte så mycket. Ha jag hört någonstans. Det är kvalitet framom kvantitet. *Lite som men goda relationer* (R6).

Då du får den där *sociala delen av att spela fotboll*. Och på jobbet där *jag känner allihopa från förr* är en trygghet (R15).

Men livskvalitet skulle kunna vara ännu bättre känner jag. Den får en åtta. Min livskvalitet *hänger ihop med familj, relationer till vänner och människor* (R8).

5. Miljön utgör individens levnadsförhållanden

Livskvalitet är väl då man inte saknar någonting. Förstås, man har några vänner och en familj. Bra relation med andra hälften. Hålla på i *trädgården* och att få skörda ur trädgården (R1).

Kan välja hur livet ser ut. Att ha bra relationer. Det är nog en inställningsfråga. *Naturen skapar livskvalitet i viss mån* (R6).

6. Personlig tro är den religiösa och andliga tron

Tidigare blåste jag 280. Livskvalitet är perfekt. Det är nog helheten. För att må bra behöver det inte vara så mycket. Om du får en sån där fisk [en större lax] *så är man ju glad hela dagen* (R14).

Att *man blir medveten* om vad som händer med en då man är i naturen. Och det att man faktiskt reagerar som blir medveten och börjar fundera. Det är också en sak. Men det är väl nog så att då man haft lite jobbigt, varit med om något dramatiskt eller upplevt ett trauma, så kanske man söker något omedvetet eller kanske någon lite puffar på och så börjar man märka att hej det här är något (R6).

Och så kan man ta båten tillsammans med sambon till en holme och *grillar där en lördagskväll* (R14).

Som följande har jag plockat ut citat ur Urbans och Medinas berättelser. Jag har valt att behålla dem lite längre, då de är talande i sig och innebörden i citaten skulle gå förlorad ifall jag förkortar dem.

1. Fysiska hälsan innebär hur individen upplever sitt fysiska tillstånd

Att våga förändra. *Och jag vet att det går att förändra. Det går att göra någonting åt saken.* Det trodde jag inte då jag var tjugooåttå. Alla gånger är det kanske inte så lätt. Det är en annan sak. *Så jag skulle säga att om man vågar ta den där erfarenheten och så vidare så är det kanske lättare.* Åtminstone för mig så är det lättare att hitta livskvalitet då man är fyrtio än då man är trettio. Om det då är erfarenheten eller något annat så är det det. Livskvalitet är också att *våga säga nej.* Jag vet att här går gränsen. Att vad vinner jag om jag liksom jobbar eller gör det här och det här att det kostar så mycket. Hur mycket vinner jag på det? Liksom är det värt det? Jag har funderat på åldringarna som buras in på något vårdhem. Tänk att som åttioåringen som cyklade iväg och dog. Tänk det sista man skulle få göra är att cykla iväg en sommardag och sen är det över. Och jag är ganska säker på att han var ganska lycklig han. I princip till sista sekund. På tal om livskvalitet (T11).

2. Psykologiska tillstånd består av individens känslor

Drömmar skapar livskvalitet (T13).

Göra de saker man tycker om och kan leva ett liv enligt egna principer (T5).

3. Självständighetsnivån innefattar det dagliga livet

Så livskvalitet är att man *kan disponera över sin egen tid* (T5).

4. Sociala relationer är individens personliga relationer till andra

Jag tror nog att det är viktigt att eller jag vet att jag *mår bra då jag träffar mina barndomskompisar* (T13).

Livskvalitet oavsett ålder är att *man bör bli sedd, behöver bli bekräftad, omtyckt på något vis, ha vettiga relationer men samtidigt också kan vara ensam ...* Att man hittar det där. Både kanske i naturen och på andra ställen. Både till sin relation med sig själv och till andra. Man blir bekvämare med åldern. Det tror

jag hör ihop med livskvalitet att man ibland vågar utsätta sig för sånt som rubbar ens cirklar. Så förutom att jag har flyttat ut till landet och att ha gift mig har gjort mig mycket gott. Man drar nog gärna med sig lasset från sina misslyckanden. Tyvärr. Det gör vi alla (T11).

5. Miljön utgör individens levnadsförhållanden

Livskvalitet är ett ganska modernt ord. I Soul, som är en miljonstad i djungeln, med ett högt tempo, ett enormt högt tempo, åker kontorskarlarna med gula bussar genom stan ut på landet och upp till berget för att äta sin lunch där. Där satt kontorskarlarna med sina svarta kostymer och slipsar, på en bänk en kort stund för sig själv med inga ljud och naturen rakt framför näsan. *Sånt behöver vi inte i Finland.* Jag hoppas vi aldrig behöver några gula bussar ... *om inte man har livskvalitet i det här landet så då ...* får man nog ”koka sig” [se sig] nånstans. Då är det nog självförvållat. På något vis (T11).

Ren luft. Inte massa buller och bilar och allt möjligt runt omkring en hela tiden. Med livsstilen här så upprätthåller man bra hälsa och livskvalitet. Inget att ta itu med. Det går som automatiskt på något vis. Känner att man *har kontroll över sitt liv* (T5).

6. Personlig tro är den religiösa och andliga tron

... trygg i dig själv, uppskatta och se skönheten runtomkring sig, samt kunna glädjas åt varje dag som kommer. Har du den förmågan så har du livskvalitet. Det är nog *inifrån som det ska komma* (T11).

Appendix 2. Respondenternas mattor

De första sju mattorna hör till copingstrategin ”Tillbaka till naturen” (T) och de nio följande till ”Rötterna i myllan” (R). Den kursiverade texten under mattan är respondenternas förklaring på färgerna, medan den indragna texten är citat från respondentens reflektioner under utformningen av mattan.

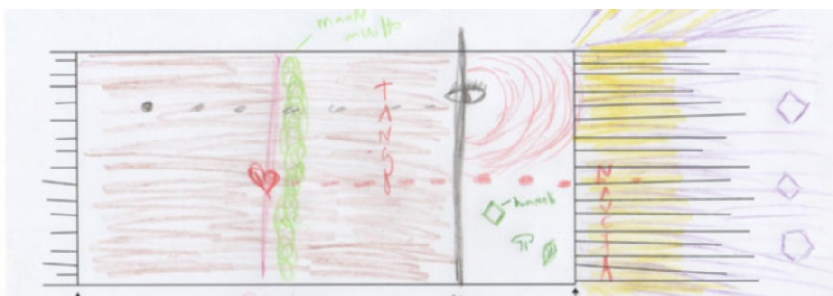


Matta 1. (T) Den gröna och gula färgen symboliserar något bra, röd och ljusröd färg står för återhämtning och svart är negativa händelser.

Det blev en ganska mörk matta, men det har varit det. Fast så illa som svart har det inte varit. För ett halvår sen mådde jag ganska bra, som blev här med grönt och gult med lite mörkt, kanske svart. Det har varit underbara och underliga år. Det är konstiga saker som hänt under en kort tid. Tiden innan de ljusa färgerna har jag inte mått så väldigt bra i mitt liv. Jag har inte förstått varför jag mått så illa, innan jag mötte rätt person som öppnade ögonen åt mig. Jag har börjat inse tusen och en saker, som förbättrar min livskvalitet.

Det mörka i mattan är att jag har blivit mera och mera utmattad. Och det sista är väldigt mörkt. Men jag ser framtiden som ljus. Men att livet är inte så trevligt alltid. Det hör till med lite motgångar. Annars vet man inte att man har det bra.

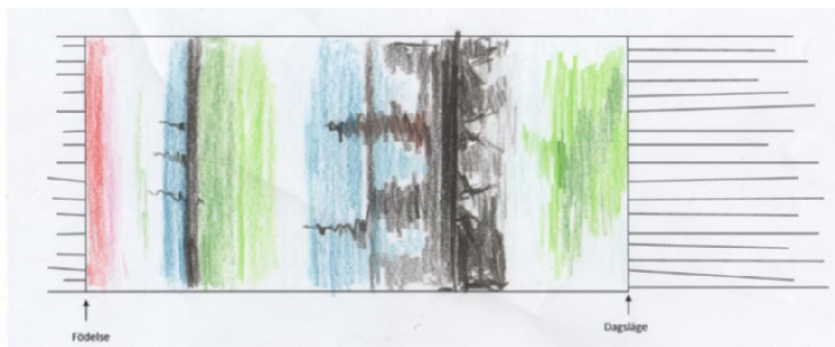
Jag ser min bakgrund som ganska mörk. Jag har mått illa utan att egentligen veta varför. Jag har börjat söka hjälp, flyttat ut på landet och strävat efter förändringar i mitt liv för att må bättre, och för att jag skulle kunna leva mitt liv. Så de smala ränderna är såna punkter. Ser en vändpunkt i livet. Flytten ut på landet och skilsmässan. Ser allting väldigt ljust för tillfället.



Matta 2. (T) Den bruna färgen symboliserar livet, den röda kärleken, den gröna naturen och den gula glädjen. Svart står för omställning och violett för väntan, mystik och gåtfullhet.

Jag ser framtiden som intressantare och väntar på den med iver, därför violett. Jag har även med gult i framtiden, som symboliserar glädje. Varpen i framtiden spretar åt alla håll. De heliga geometriska symbolerna är en ny värld. Den svarta linjen är branschbyte och problem med ögat. Det är den värsta tiden och samtidigt den bästa tiden. Därför att den har fått mig att tänka. Vad man vill av livet och vart det är på väg.

Brunt har varit min färg hela livet, den röda randen är kärleken, som nu funnits i tjugo år och slår ännu. Sjukdomar av olika slag har funnits med hela vägen. Den gröna länken är flytten till landet och naturen. Det mörkgröna är verk som jag har åstadkommit och som är mitt nuvarande arbetsredskap. Tangon är en gemensam hobby och där vi får motion och social samvaro.



Matta 3. (T) Den röda och rosa färgen symboliserar beskydd, den ljusblå att det redde upp sig, medan grön färg symboliserar en skön tid och svart en svår tid.

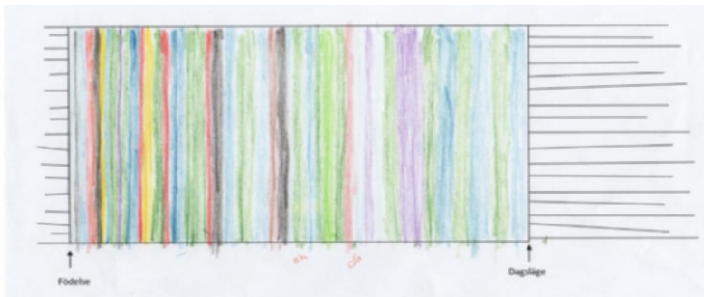
Borde ha varit svart där i början, då jag inte har upplevt det själv. Men en ganska så rosenröd tid. Men jag upplever omgivningen som kolsvart de första sju månaderna, så jag satte det som rött. Som sjukt barn fick jag en överbeskyddande mamma, vilket var härligt, gott och så vidare. Sen blev det en ljusblå tid då det redde upp sig. Det blev lite fart i tillvaron och det kommer in lite svarta trådar i skolåldern. Jag passade inte ihop med lärarna i skolan. Och i slutet av lågstadiet blev det kolsvart och jag funderade på att hoppa. Under sjuan svängde det svarta till grönt, ljusgrönt och blått. Betyget blev bättre, så ingen jobbig högstadietid. Det var grönt och skönt. Och efter grundskolan kunde man göra vad man ville.

Träffade min första fru. Jag var blind, så det börjar komma in mörkare trådar. Även det att vara ung i en äldre arbetsgemenskap var ganska tungt. De svarta trådarna blir ganska stora. Till sist blev det en helt svart vägg. Ingen helt kompakt vägg men den håller i sig i några år. Då kommer det ljusblåa som är luftombyte med andra jobb. Jag kom underfund under den tiden att det är på mitt ansvar att ändra min situation. Så den ljusblå tiden var hälsosam på många sätt. Jag har fått bättre koll nu än då. Inte är det alltid ljusblått allting. Jag blir nyförälskad igen. Men ändå en ganska grön färg ändå.



Matta 4. (T) Den gröna färgen symboliserar livet och brytning, medan blått är lugnets och vattnets färg.

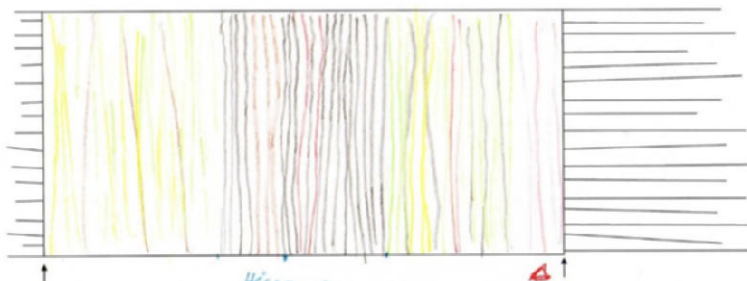
Min barndom var inte alldeles idyllisk. Jag har växt upp hos mormor, då mina föräldrar skilde sig då jag var liten. Det var på sitt sätt jobbigt, men det fanns som bra saker i alla fall. Jag har varit mycket ute. Vi hade lite som "Barnen-i-Bullerbyn"-stilen. Så inte riktigt mörka färger. Grönt sägs vara livets färg, men jag använder det som en brytning. Under studietiden träffade jag min man som inte alls var bra. Jag kom bort från mitt ursprung och var allt annat än fri. Men nu är friheten och naturen jätteviktig för mig.



Matta 5. (T) Den gröna och ljusblåa färgen symboliserar något bra och den svarta är besvikelse.

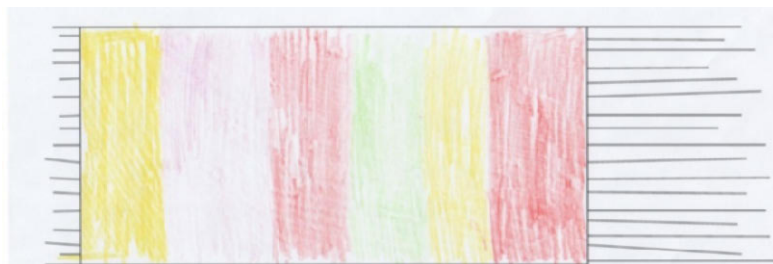
Den första svarta linjen var då jag var i fem års ålder då min barndomskompis försvann. Den andra svarta så tog konditionen slut och jag trodde att jag skulle dö. Men det visade sig bara vara dålig kondition av allt sittande. Det tredje svarta var den mörkaste perioden i mitt liv. Det var tunga år på jobbfrenten som var påfrestande. De ljusblå och ljusgröna ränderna har jag nog bara seglat och jagat.

Om man är ute i naturen, så nog är något helt annat att uppleva, att följa med och du är mer en del av den. Sen då fast man lär sig om teori och allt möjligt om teknologi och beräkningar, så nog förundras man ju över en sån enkel sak som det där med ett bi eller en humla hur de kan bygga den här cellen. För det är ju ett faktiskt bygge. Det är den starkaste konstruktionen med minsta material och största volym. Hur kan de veta? Att de ska bygga de här i sex kanter och göra de här mönstren.



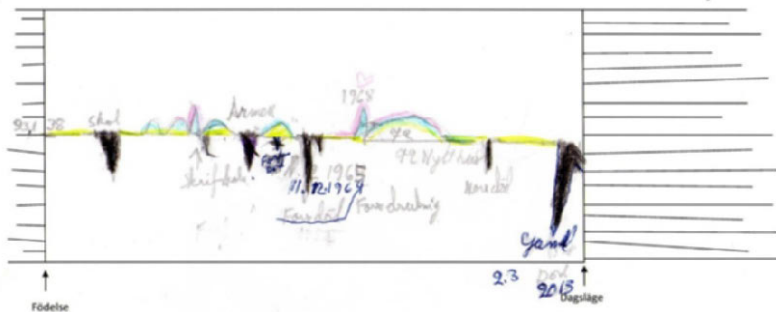
Matta 6. (T) Mörka färger symboliserar negativa händelser och den röda färgen livserfarenhet samt en medvetenhet.

Jag har några bruna ränder i barndomen. För att sen i högstadiet, gymnasiet och i militärtjänstgöringen är det många mörka ränder. Svarta dominerar och någon brun. Men där finns två röda ränder. Sedan tonar det svarta ut med ljusa färger och i dagsläget är det rött.



Matta 7. (T) De ljusa färgerna symboliserar glädje och den röda är en helig och beskyddande färg.

Jag har haft sorg, dödsfall och sjukdom i mitt liv. Men att det här är mina färger. Jag tänker inte på sådant, man blir bara så deprimerad. Jag motiverar det med att varför skulle man bära i huvudet sådana saker, då de finns ju här [i hjärtat].



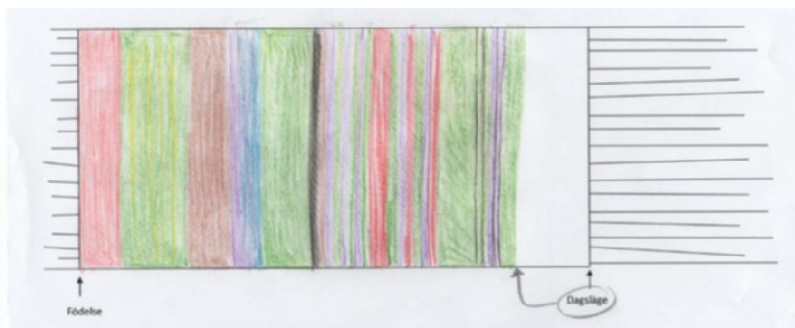
Matta 8. (R) De svarta nedgångarna är negativa händelser i livet. Topparna på kurvan är ljusblå och symboliserar positiva händelser. Ljusgrön har betydelsen stabil och röd kärlek.

Jag har markerat skoltiden med svart och en tid efter skriftskolan, armétiden och dödsfall, som farfars, fars, mors och min andra hälft. En ljusgrön linje går igenom hela tiden och några kullar, toppar med ljusblått och rosa förekommer. Jag har en rosa brant topp där före skriftskolan och då jag träffade min blivande andra hälft med en utdragen kulle tiden efter giftermålet. Den djupaste piken neråt är då min andra hälft dött och sedan fars död, som var en drunkningsolycka.



Matta 9. (R) Den röda färgen symboliserar känslor och livet är känslor. Livet går upp och ner, med nedgångar som symboliserar negativa händelser. Stegringen av den röda linjen betyder livserfarenhet som byggs på med åren.

Den första nedgången, dumpen är då mamma blir sjuk som sedan planas ut då hon dör. Dödsfallet kändes nästan som en lättnad, då det var inget märkvärdigt i och med att det var väntat. Jag hade redan behandlat det sedan hon blev sjuk. Där finns giftemål och barnen som föds. Stegringen på den röda kurvan betyder att livserfarenheten överlag blir större med åren. Man bygger på så att säga mera erfarenhet med åren.



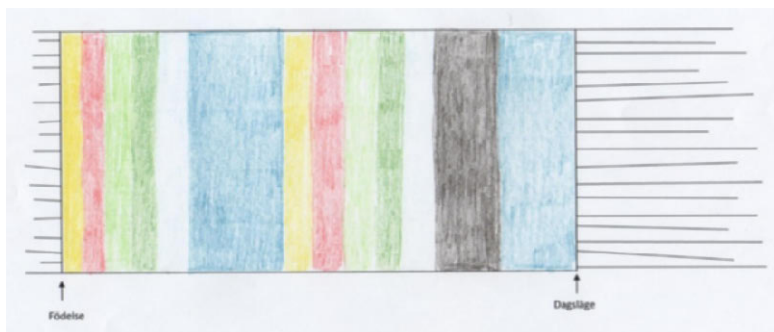
Matta 10. (R) Den röda färgen står för något positivt som kärlek. Gul symboliserar något som har känts jobbigt och den gröna färgen att det varit "helt bra", en harmonisk tid med vänner och naturnära sammanhang. Lila och blå symboliserar också en nöjdhet och harmoni, med lila som med något djupare och som en vändpunkt i livet.

Före skolåldern är en röd massa som var riktigt bra. I lågstadiet blir det grönt och gult, då jag trivdes bra i skolan. Mådde överlag bra och hade vänner och där hemma var det ok också. Sådär efteråt då jag tittar tillbaka tycker jag att jag var ett jobbigt barn ibland. Därför de gula ränderna. Jag var på ett sätt då som jag inte vill vara idag. Högstadiet blev brunt då jag inte riktigt vem jag var. Inget traumatiskt men ändå en tid jag vill ta avstånd från.

Skriftskoltiden var en bra tid och gymnasiet, lila tiden, som sedan blandas med blått. Det symboliserar harmoni och nöjdhet på ett djupare plan, på ett andligt sätt.

Gröna färgen symboliserar att det är helt bra, harmoniskt och naturnära med mycket vänner. Den svarta randen är dödsfall, som var tungt och som övergår till brunt. Den lila färgen blandat med grönt är harmoni i mitt liv, då jag funderade på något större och intressanta frågor. Det var en rolig och lätt tid. Jag sökte mig till favoritställen i naturen.

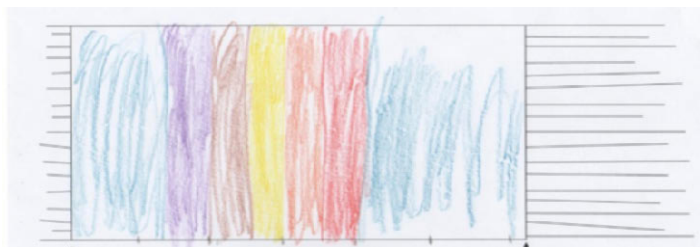
Den röda randen är förälskelse, som sedan varvas med grönt och lila. En bra tid i livet. Efter en flytt blev det bara grönt. Det djupa försvann. Vi flyttade ut till huset vi bor i idag. De några tunna svarta ränderna är det ovissa. Jag visste inte hur framtiden såg ut eller vad jag ville göra. Osäkerhet och ovisshet. De sista svarta ränderna är symbol för en ganska stor livsomställning med den nya livssituationen. Och det gröna är att det är helt bra och relativt nöjd.



Matta 11. (R) Den svarta färgen är negativa händelser, det blåa hoppet, medan de gröna och gula färgerna symboliserar lugn.

Uppväxttiden var nog på alla sätt och vis bra. Min barndom var naturlig. Jag var mycket ute på fritiden och från skolan, oberoende av väder. Att vara ute i naturen är som en sorters värdering. Tonårstiden och gymnasiet är en blå tid, hoppets färg. Det är en tid då man är förväntansfull och ser positivt på saker och ting. Undrar vad man ska bli då man blir stor. Jag har två sådana perioder i mitt liv. Tiden där emellan var en lite så där lugnare period. Den svarta färgen är då jag fick sjukdomsdiagnosen, var med om en skilsmässa och arbetslöshet. Det var en jobbig och besvärlig tid.

Jag symboliserar mig med en lök. Längst inne finns det en sådan där must och när man kommer åt det så tar det fram tårarna. Och under tiden så får man liksom sådant där torrare lager utanpå. Man har kanske inte tid att leka så mycket som då man var liten. Här har det där lagret kommit, så jag har inte lika fullt "spräkä" [fart] som då jag var barn. Här börjar det komma några lager så småningom. Och här kommer det där riktigt brunaste ovanpå. Så nu skalar jag av de där bruna, som en sån där hoppfull period igen.



Matta 12. (R) *Blå färg står bra omskött, lila är en brytningstid och den bruna symboliserar en sämre tid. Den gula färgen symboliserar att det finns ljus i tunneln, orange att det närmar sig och röd att det blev bra.*

Det är blått hela vägen och mörkare på mitten. Blått är en bra färg. Lite svirr där emellan. Satt in lite mörkare i början. Några år med mörkt och sedan eldigt ljus där i mitten. I början innan du vet något om livet så mår du ju bara bra. Man blir omskött. Den lila tiden är den stora brytningstiden och sedan kom en lite sämre tid. Det gula är ljuset i tunneln. Jag började på nytt, som symboliseras av den röda färgen.

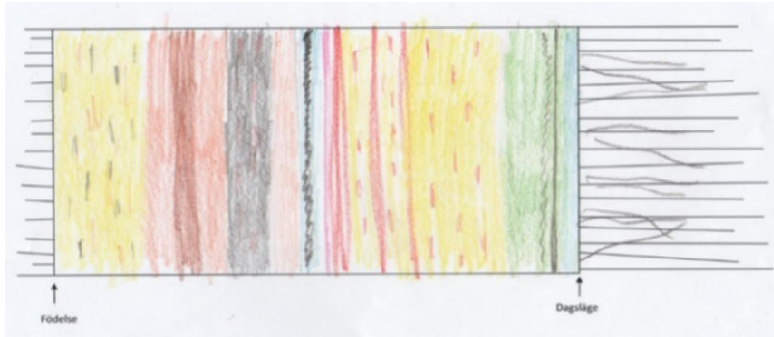
Vi är sårbara på det viset att de har fjärma sig helt från ... alltså idag ... då de ska fara och vara en natt över på en holme och tält. De måste ju fara på kurs då före, så att de vet hur de ska göra. För det vet de inte hur det går till.

Inte betyder det att vara elak att alla hjälps åt. Det är något helt annat att vara elak med barnen då man har dem att vara med. För de lär sig. Som jag sa om de ska klyva veden ska de nog gå på kurs.

Jå ser du nu är vi inne i en ond cirkel. Det här slutar inte bra. För det här ... går inte i längden. Det gör nog inte det för... det går inte att komma till ... eller fara och handla och fråga av barnen vad ska vi köpa. De skulle köpa allt vad som finns i butiken som de vill ha. Det måste vara nån gräns. Klart de ska ha nåt men...

... Egentligen skulle vi ju ... vi skulle ju måsta gå bakåt i tiden med vårt leverne.

Vi har ju nog faktiskt friheten. Alltså ... inte stöter du på folket så riktigt ofta. För inte tror jag att det är bra att ha dem [människorna] packade som sillar här och där inte. Men som den politiken som de har kört med här landet på sistone att vi ska bara fösas till storstäder och att landsbygden inte ska finnas så det är ... Det kommer nog inte att fungera det. Vi ska ju nog ha nåt att leva av. Nån ska ju nog odla och ... åt oss.



Matta 13. (R) Den tilltrasslade mattvarpen symboliserar att framtiden kan vara lite orolig. Den gula färgen symboliserar soligt med kreativitet och engagemang, men också kärlek. Orange är också kreativitet, rosa är kärlek och röd är engagemang. Den gröna färgen står för grunden och naturen, medan den blå symboliserar studier och intellekt. Brun är hobbytiden och svart står för en jobbig tid.

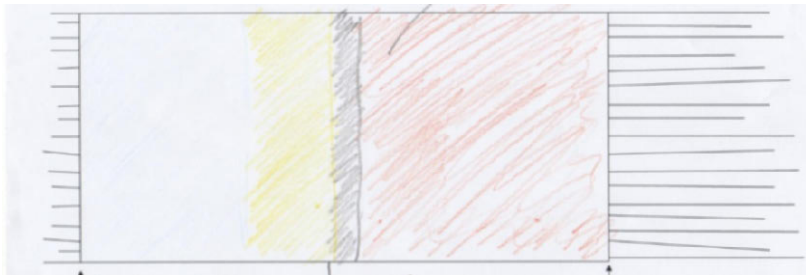
Sätter med lite svart i det gula lite så där, för att allt var inte så ljust och soligt ändå hela tiden. Jag har inte bott med pappa, inte ens på helgerna. Den orange färgen är kreativ och symboliserar tiden då jag gjorde jättemycket. Lekte om kvällarna i lekstugan, och det bruna är stalltiden. Orange är tiden då vi hittade på en massa. Det breda svarat inuti det orange är högstadietiden som jag upplevde som jobbig. Att vara tonåring är jobbigt. Det röda i det svarta fältet är engagemang då jag träffade mycket folk. Det var en ganska destruktiv tid egentligen, men med värme och omtänksamhet också. Sedan kommer en traumatisk händelse som blev en sorters vändpunkt för mig och så kom kärleken in, rosa. Den följer med hela vägen. Och sedan kom barnen på löpande band. Gula är kreativitet med kärlek och engagemang.

Det gröna är då jag började vara i skogen. Det var under min sjukdomstid, som var jättejobbig. Det svarta i det gröna är mormors dödsfall. Det var också en jobbig tid och som rubbade cirklarna. Navet dog och kusinerna tappade bort varandra. Det gröna är nu min grund och det blåa är studier där jag är mycket uppe i mitt intellekt.



Matta 14. (R) Rosa symboliserar en flickig tid i barndomen. Röd är känslor i tonåren och andra olika händelser. Grön symboliserar en lugnare tid och blå står för kärlek.

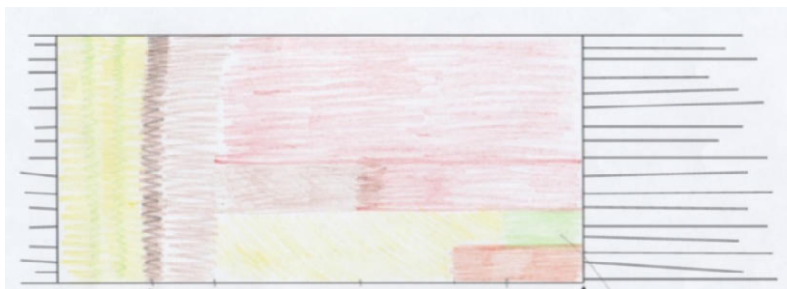
Det gröna är en lugnare miljö och att naturen kom tillbaka i mitt liv. Det blåa är då min andra hälft kom in i livet.



Matta 15. (R) Gult står för frihet och svart ingen frihet och otrivsel. Den blåa färgen symboliserar en lugnare tid då allt är utstakat och inte behöver fundera själv utan bara hänga med. Orange är en bra tid.

Det första blåa är lite lugna tider. Man har inte så mycket man behöver fundera på. Man hänger med i systemet och allt är färdigt utstakat.

Det gula är moped- och körkortstiden som betyder frihet. Det svarta är militärtiden. Det betyder inte att jag inte trivdes utan det var det att jag hade ingen frihet. Jag kunde inte göra det jag ville. Det orange är studielivet.



Matta 16. (R) Den bruna randen symboliserar en negativ händelse mobbning i lågstadiet och de övriga färgerna frid och fröjd.

Appendix 3. Folkhälsans mattor



Folkhälsans mattor från augusti 2017 med två reflektioner från oktober 2018.

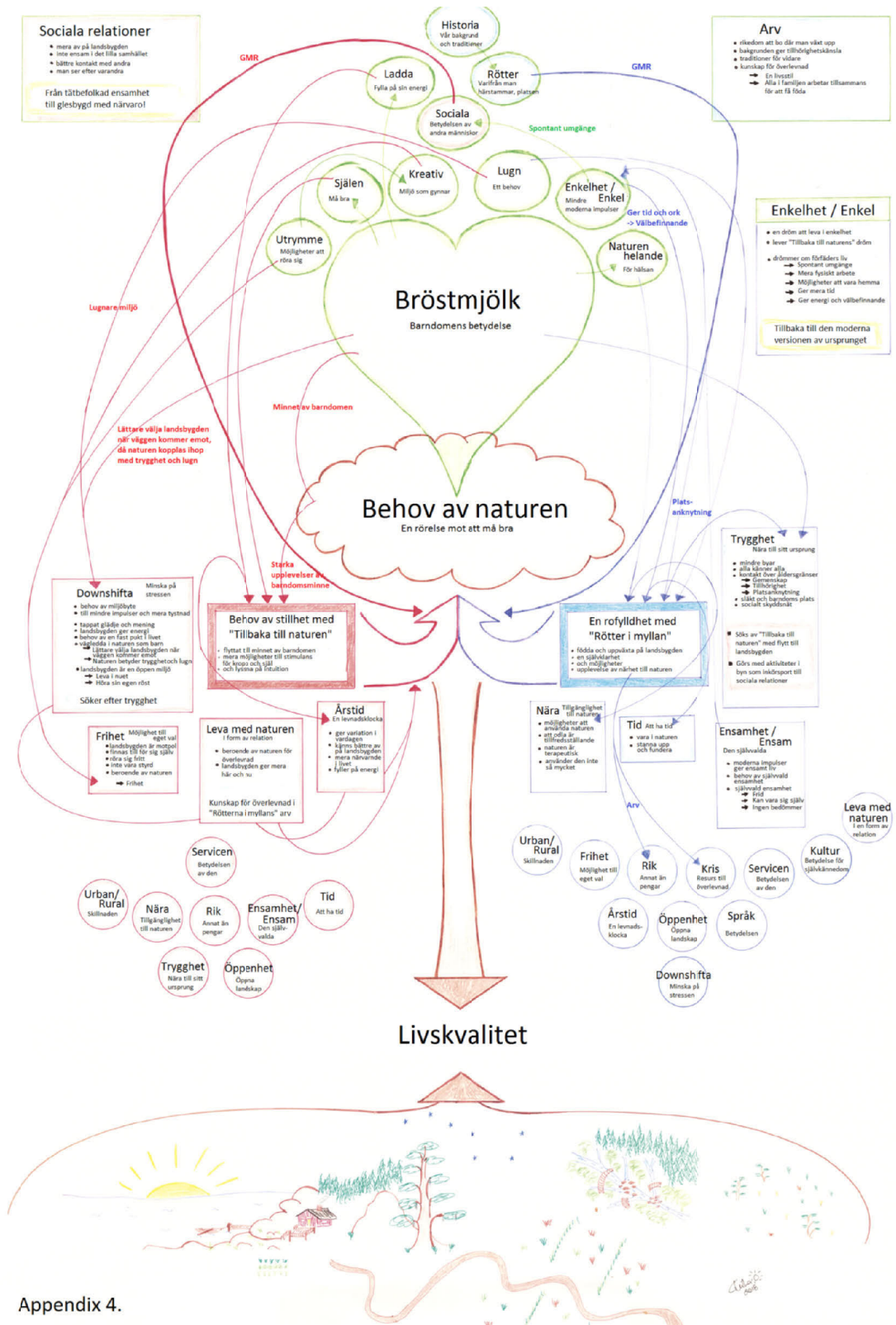
Reflektion 1: Spontant var det en trevlig och annorlunda uppgift att göra mattan. Väckte förvånansvärt mycket tankar då man gick i trädgården och letade material och försökte skapa något fint med symboler för det man anser är viktigt.

Min matta är den **näst längst till vänster**. Försökte skapa en stadig bukett med lite olika sorters blommor även om de inte syns så bra på bilden. Jag lade även med en gren och ett äpple från ett fruktträd. Frukten är någon form av närproducerat och ekologiskt tänk där naturen är en viktig stor resurs för mat och näring för såväl människor som djur. En viktig symbol för kretsloppet för mig.

Kan nog inte så här efteråt med säkerhet påstå att mattan bidragit till någon förändring i mina tankar och min medvetenhet, men däremot har naturens resurser generellt, miljöpåverkan, ekologiska produkter och hållbarhetsfrågan överlag kommit in i min vardag.

Reflektion 2: Det här var en verklig utmaning för nu fick jag tänka efter noga för att minnas. Mina tankar gick nog först till komposition sedan till innehåll. Min matta är den som är **längst ned till vänster**, dvs. endast grön med starrgräs i mitten. Tanken var att komponera en stark "famn" där alla finns förankrade och sedan kunna växa ut både långt men också brett. Det är en tanke kring att familjen är kärnan med en stark sammanhållning och trygghet. Sedan kan man prova på och växa till sitt eget liv och veta att familjen finns där.

Appendix 4. En förstoring av Figur 6



Appendix 4.

Ghita Bodman

Leva ett med naturen

“Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill”

Avhandling studerar naturens signifikanta roll för människans välbefinnande från ett salutogent perspektiv. Det är en kvalitativ studie om hur välbefinnande och livskvalitet upplevs, samt om naturens och den lokala rurala miljöns signifikans som en hälsofrämjande faktor.

Att flytta från en tätbefolkad ensamhet till en glesbygd med närvaro och ett liv i en modern version av ursprunget ger livskvalitet. Naturen har tillgångar att främja hälsa och förhindra ohälsa. I naturen finns plats för återhämtning och den kan implementeras i det dagliga livet.

Live one with nature

“You can give the dust rats names if you like to”

This thesis studies the role of nature for human wellbeing from a salutogenic point of view. It is a qualitative study on how well-being and quality of life are experienced, as well as of the significance of nature and the local rural environment as health promoting factors.

To move from a densely populated area with a feeling of loneliness to a sparsely populated area with a sense of presence and to live in a “modern version of the basics” gives a quality of life. Nature has assets to promote health and to prevent illness. Nature is a setting where to recover and a setting which easily integrates into daily life.