




FRILUFTSLIV FÖR ALLA

Naturen ska vara tillgänglig för alla. Det är fastslaget i Sveriges miljömål. 365 kollar hur det ser ut i verkligheten och har träffat tre äventyrare som vill inspirera fler att ge sig ut – oavsett förutsättningar.

TEXT MALIN HEFVELIN FOTO LINDA ROMPPALA



Med utriggare på kajaken öppnas nya möjligheter för Karin Ersson Josefsson som är delvis förlamad efter en olycka.

Fåglarna kvittrar, det susar i löven och bruset från ett vattendrag hörs en bit bort. Axlarna sjunker ner några centimeter, andetagen blir djupare och långsammare och man mår helt enkelt bättre. Att det är hälsosamt att vara ute i naturen är knappast någon hemlighet. Däremot kan det vara betydligt svårare att ta del av naturens helande krafter för den som har en funktionsvariation.

– Naturen har en läkande effekt. Det kan räcka med att sitta på en stubbe för att det ska påverka vårt välbefinnande positivt, säger Magnus Mattisson.

Han är friluftspanerare och tillgänglighetsrådgivare och arbetar med att hjälpa offentlig sektor, organisationer och naturturismföretag med råd och planering kring hur de kan öka tillgängligheten för alla människor. Magnus är i grunden folkhälsovetare med inriktning på biologi, naturvård och friluftsliv, och har god koll på vad naturen kan göra för oss människor. Det gäller inte minst personer som är äldre eller har någon typ av funktionsvariation. Hans devis är att fler ska kunna komma ut i naturen och ta del av friluftslivet, oavsett förutsättningar.

– En tillgänglig natur är en demokratifråga, alla har rätt att vara ute i naturen. Det har även regering och riksdag slagit fast i friluftspolitiken som kom 2010, berättar Magnus.

TILLGÄNGLIGHET NYCKELBEGREPP

Cirka tjugo procent av Sveriges befolkning har någon typ av funktionsvariation. Det kan låta mycket, men det finns också flera osynliga nedsättningar som allergi, mag- och tarmproblem, epilepsi eller kognitiva nedsättningar. Många äldre människor kan också uppleva svårigheter att tillgodogöra sig aktiviteter och upplevelser på samma villkor som de kunde när de var yngre.

Myndigheten för delaktighet har genomfört studier som visar att personer med funktionsvariationer deltar mindre i motions- och friluftslivet jämfört med resten av befolkningen. Många vill också komma ut i naturen mer än vad de gör i dag, men hindras av bristande tillgänglighet.

Tillgänglighet i sig är ett brett begrepp. Det handlar dels om att ta sig fram till en specifik plats, och att kunna orientera sig när man väl är där, dels att kunna tillgodogöra sig upplevelsen på ett bra sätt. Olika tillgänglighetsanordningar kan underlätta för besökare, som till exempel preparerade, hårdgjorda stigar, ledstråk, ramper, tunnlar och rastplatser med speciellt utformade bänkar och bord, och serviceanläggningar som anpassade toaletter.

När man planerar åtgärder vid ett naturområde ska man redan från början se till att anordningarna fungerar för så många som möjligt, snarare än att



Magnus Mattisson är friluftspanerare och tillgänglighetsrådgivare.

skapa särlösningar för en begränsad publik.

– Men det är ju naturen som till slut sätter gränserna för vad som kan göras, säger Magnus Mattisson.

Han använder ofta uttrycket ”det som är nödvändigt för tio procent underlättar för fyrtio procent och är bekvämt för hundra procent”. Synsättet ingår i begreppet ”universell utformning” och används i FN:s funktionsrättskonvention.

– Det handlar helt enkelt om att man gör rätt från början och skapar ett samhälle utifrån samtliga människors behov, förklarar Magnus.

TAKTILA SKYLTA UNDERLÄTTAR

De senaste åren har tillgängligheten i natur- och kulturmiljöer förbättrats stort. Det har byggts åtskilliga hundra meter spångade eller hårdgjorda promenader, i vissa fall även med plattformar så att besökare kan komma riktigt nära vattnet. Många kommuner har installerat badrampar på sina kommunala friluftsbad så att människor som har svårt att röra sig eller har dålig simkunskap enklare ska kunna bada.

Kännbara (taktila) karts skyltar är ett exempel på skyltar som kan finnas vid ett besöksmål och kan användas av alla. Med hjälp av upphöjningar tydliggörs kartans olika detaljer och kan till exempel avläsas med fingrarna. Ett exempel kan vara gångvägar på en vandringsled som är utmärkta med

olika mönster i kartan, så att en besökare enkelt kan både se och känna hur brant lutningen är på vandringens olika delar. Man kan även kombinera detta med QR-koder så att man får en text om området uppläst på sin mobil från skylten.

Vårt stora intresse för friluftsliv och rekreation i naturen gäller inte minst naturområden som har särskilda värden och därför är skyddade. Med detta i åtanke är det viktigt hur man placerar och väljer att utforma tillgänglighetsåtgärder. I dag pratar man alltmer om hur det ser ut, och det ställs höga krav på gestaltning och på att tillbyggnader ska smälta in i omgivningarna. En stålram som skär genom ett vackert skogsparti är sällan önskvärd, hur underhållsfri den än är. Anordningar byggs i stället i trä för att smälta in och bli en del av naturen.

VIKTIGT MED NÄRA NATUR

En av de absolut viktigaste aspekterna i tillgänglighet är information. Finns det ingen information så spelar det ingen roll hur mycket hjälp och stöd som byggts på platsen.

– En funktionsvariation kräver ofta lite extra planering innan, som till exempel hur man tar sig dit och hem, vilken service erbjuds, vilken skyltning finns på plats och hur långt det är att gå till exempel. I dagens uppkopplade samhälle borde detta inte vara något problem, men vi är inte riktigt där än, menar Magnus.

Det är också viktigt att det finns naturområden som kan nås på en rimlig tid med rimlig ansträngning. Magnus Mattisson och hans kolleger upplever att många efterfrågar natur som ligger nära tätorter. Han ser också att det finns ett stort önskemål kring fler anordnade gemensamma aktiviteter och kontaktmatchning.

– Vi gjorde en enkätundersökning tillsammans med Upplandsstiftelsen i Häbo kommun, och den visar att många gärna vill ha sällskap ut i naturen, när man inte har någon naturlig följeslagare. Det handlar bland annat om att få lite draghjälp att faktiskt komma ut. I dag finns en del arrangerade aktiviteter, och vi ser också att det dyker upp mer och mer privata initiativ, som till exempel Facebookgrupper för personer med samma intressen.

Sammanfattningsvis har det hänt mycket det senaste decenniet inom tillgänglighet, men det finns fortfarande en del kvar att arbeta på, som till exempel informationen kring vilka naturområden som är tillgängliga, och på vilket sätt de är tillgängliga.

– Det finns en hel del tillgänglighetsguider på nätet, men varje besöksmål borde ha en flik som heter Tillgänglighet på sin hemsida, menar Magnus. Det borde vara lika obligatoriskt som att ha själva hemsidan! 🐾

1 RYGGMÄRGSSKADADE KARIN SIKTAR HÖGT

I EN HANDVÄNDNING förändrades livet för Karin Ersson Josefsson. Under en båtutflykt i Thailand fick höga vågor båten att studsas, och Karin som satt i fören landade illa. När hon väl kom till sjukhus konstaterade läkarna att ryggen var bruten. Inledningsvis var hon totalförlamad, men i dag, fem år efter olyckan kan hon ta sig fram med hjälp av rullstol och käpp i hemmet.

Karin, som är uppvuxen i Sundsvall, fjällvandrade mycket innan olyckan, och hon satte tidigt upp det som ett mål att klara igen. Att ge sig ut i naturen på nära håll från bostaden blev ett första steg.

– Lägereldslukt i håret är ett livselixir för mig. När jag packade ned äggmackor och kaffetermos och for i väg med min elskoter första gången efter olyckan kom tårarna, berättar hon.

Sakta men säkert har hon byggt upp balans och styrka efter olyckan.

– Jag gör fortfarande mycket av det jag gjorde tidigare, men på ett annat sätt!

För ett år sedan skaffade sig Karin och maken Conny var sin outriggerkanot. Kanottypen, med anor från den polynesiska övärlden, har en stödponton som bidrar till ökad balans. Med hjälp av ett roder kan Karin få stöd och styra med fötterna om hon har sina stödskenor på sig.

På senare år har Karin också börjat med bågskytte, och de snabba framgångarna ledde henne till en plats i paralandslaget. På grund av en skada missade hon kvalet till OS 2020, men hon spannar bågen inför flera andra tävlingar det närmaste året.

Karins bästa tips för ett aktivt liv med en funktionsvariation är att helt enkelt bara sätta i gång. Hon menar dock att man inte behöver bestiga Kebnekaise, det räcker gott att ta sig ut i en skogsglänta, känna på luften och njuta. Och att aldrig ge upp.

– Man måste utgå från sina egna förutsättningar och aldrig jämföra sig med andra. Det räcker gott att jämföra sig med den största fienden – sig själv. Jag har sällan känt att det har varit synd om mig och det tror jag är avgörande. Jag valde att se det roliga i livet!



IDA ÖSTLUND har just kommit hem från en tvådagarsstur till Helags, fjällområdet på gränsen mellan Jämtland och Härjedalen där hon och hennes partner har vandrat och sovit på fjällstationer. Ida är blind sedan födseln, men det hindrar henne inte från att både vandra och cykla. På vintrarna åker hon skidor, både längd och utför.

– Det är kanske en sliten klyscha, men för mig finns det få saker som slår den läkande kraften i naturen, lugnet och friden i kombination med rörelse i kroppen.

Ida är född i Jämtland men bor och arbetar i dag i Stockholm.

– När jag var liten var det naturligt att vara ute jämt, även om vi i och för sig inte var så sportiga utan mest åkte skoter.

Längtan till naturen har bara ökat sedan hon flyttade till Stockholm. Hon gillar att röra på sig och har haft ledarhund sedan hon var nitton år, så att vandra passar henne väl.

– Självklart är alltid ledarhunden med mig. I lättare terräng kan den leda mig i ledarhundsselen, är det allt för oländigt får den vara ledig. Då går jag med stavar och kan känna mig för själv, eller så kan den jag går tillsammans med hålla i staven.

Promenader i närområdet gör hon på egen hand, men ska hon dra i väg längre i okända miljöer så behöver hon ha någon med sig.

– Beroendet av andra för att kunna ta mig ut är nog det som är det mest frustrerande. Jag skulle gärna hänga på någon duktig vandrare för att få lite större utmaningar. Det blir ju lite av en kontaktannons det här, skrattar hon.

För Ida liksom för alla andra är det viktigt med väl markerade leder. Det är avgörande att den digitala informationen är tillgänglig och att den fungerar med skärmläsare för personer med synnedsättning. Det kan till exempel handla om att etappbeskrivningar är välgjorda och grundliga.

På frågan om hon har några önskevandringar svarar hon direkt Santiago de Compostela i Spanien.

– Det vore häftigt att vandra åtminstone några etapper av den sträckan i framtiden. Och jag skulle gärna också fjällvandra en längre sträcka och sova i tält.





3 ELIN VILL FÅ UPP FLER I SADELN

ELIN HOLMER SUNDSTRÖM föddes med Goltz syndrom, en ovanlig sjukdom som i Elins fall yttrar sig i att hon saknar höger hand och fot. Hon är också blind på ena ögat och döv på ett öra. Men det är inget som stoppar henne från att leva ett vanligt liv. Elin är utbildad förskollärare, just nu tjänstledig för att studera ledarskap och specialpedagogik på universitetet.

Intresset för ridning väcktes redan i sjuårsåldern, då det föreslogs som en del av hennes habilitering. Ridningen kom snart att bli ett stort fritidsintresse. Från början red hon i en så kallad paragrupp för funktionsnedsatta, men tack vare hennes snabba framsteg flyttades hon snart över till en ordinarie grupp. Det gjorde att hon kunde tillbringa mer tid i stallet, och kunde också knyta starkare relationer till andra hästintresserade. Hon blev skötare och stallvärd och höll teorikurser för unga.

Vid ridskolan i Vällingby finns ett naturreservat med skog och ängar där hon rider ut när vädret tillåter.

– Jag får ofta väldigt ont av mina proteser, men genom ridningen kan jag ändå komma ut i naturen. På hästen kommer jag till platser som jag inte skulle kunna ta mig till annars och jag får frisk luft, gott umgänge och träning – allt i ett!

Elin menar att livet i stallet är en stor anledning till hennes inre styrka.

– Ridningen har påverkat mig mycket. Jag är trygg i min funktionsnedsättning för att jag vet att jag klarar ganska svåra saker, som till exempel att hantera en stor häst. I stallet känner jag mig som vem som helst, och jag är en del av gemenskapen på ett naturligt sätt.

Elin arbetar också för att inspirera och stötta andra med funktionsvariationer. I dag sitter hon med i Stockholms läns ridsportförbund distriktsstyrelse, där hon framför allt arbetar med frågor kring pararidning, fritidsridning för funktionsnedsatta.

– Jag tror egentligen inte att det finns så många fysiska hinder, alla kan rida på ett eller annat sätt. Det handlar snarare om att ta första kontakten och hitta rätt ridskola. Vi jobbar mycket med att få organisationer att informera mer på sina webbplatser till exempel.