



Norges miljø- og  
biovitenskapelige  
universitet

**Masteroppgave 2024 30 stp**  
Fakultet for landskap og samfunn

# **Betydningen av kyststier i et folkehelseperspektiv**

En kvalitativ studie med fokus på opplevelser og bruk

**Maria Syrtveit**  
Master i folkehelsevitenskap

## Forord

Denne masteroppgaven markerer slutten på en toårig master i Folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. Studiet har gitt meg en bred forståelse av de ulike aspektene ved folkehelse, og jeg er veldig takknemlig for de mulighetene det har åpnet for meg og alt jeg har lært underveis.

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til alle informantene som deltok i denne studien. Det har vært spennende å få et innblikk i deres opplevelser av kyststiene i Asker.

Jeg vil også takke veilederen min Ruth Kjærsti Raanaas som har vært til stor hjelp gjennom hele masterprosjektet. Ditt engasjement for feltet og gode tilbakemeldinger har bidratt til økt motivasjon og mestring gjennom oppgaveskrivingen.

Jeg vil også rette en takk til Ingrid Merethe Ødegård, ansvarlig koordinator for det tverrfaglige masterprosjektet denne studien er underlagt: «Oslofjorden 2.0: Regnskapets time – Oslofjorden død eller levende». Samlingene dere har arrangert har gitt meg økt innsikt i de ulike bærekraftsutfordringene arealene langs Oslofjorden står ovenfor, noe som i sin tur både har engasjert og inspirert til videre oppgaveskriving.

Videre vil jeg også takke venner og familie som både har støttet og motivert meg gjennom et krevende, men lærerikt halvår.

Avslutningsvis vil jeg rette en stor takk til mine medstudenter for to fine år på NMBU. I løpet av denne tiden har flere av dere gått fra å være ukjente ansikter i klasserommet, til å bli gode venner. Jeg gleder meg til å bli enda bedre kjent med dere i tiden som kommer.

*Maria Syrtveit, mai 2024*

## Sammendrag

**Bakgrunn:** Arealene langs kysten er svært attraktive områder for å oppleve rekreasjon og naturopplevelser. Samtidig er de samme områdene populære for bolig- og hytteutbygging, og dermed utsatt for et stort utbyggingspress. Hele befolkningen skal ha god tilgang til strandsonen, og for å sikre dette er lovverket strengere i områder med høyt press på strandsonerealene. Til tross for strenge restriksjoner bygges det stadig ut langs kysten, og tilgjengelig arealer for allmennheten minker. Særlig i indre Oslofjord er kystkommunene utsatt for et stort utbyggingspress, hvor hele 71 prosent av strandsonen er utilgjengelig for allmennheten. Asker kommune ligger innerst i Oslofjorden og er den kystkommunen med størst utbyggingspress i strandsonen.

**Formål:** Formålet med studien var å undersøke hvilken betydning kystområder, nærmere bestemt kyststier, hadde for befolkningens helse og livskvalitet, og hvilke egenskaper ved et slikt område de vektla som betydningsfulle for bruk og rekreasjon.

**Metode:** Kvalitativ metode med walk-along intervjuer ble benyttet i datainnsamlingen. Utvalget bestod av 15 informanter over 18 år som benyttet seg av utvalgte kyststier i Asker kommune. Alle intervjuene ble gjennomført fysisk i området studien tok utgangspunkt i. 14 av intervjuene ble tatt opp digitalt via appen diktafon og deretter transkribert. En av informantene ønsket ikke at intervjuet skulle bli tatt opp digitalt. Under dette intervjuet tok jeg notater for hånd. For å analysere datamaterialet benyttet jeg meg av Braun & Clarke's tematiske analyse.

**Resultater:** Funnene fra analysen resulterte i en todelt resultatdel, hvor første del tok for seg brukernes opplevelser av helseeffekter ved å ferdes i området, og andre del omhandlet kvaliteter og barrierer ved bruk av området.

**Konklusjon:** Samlet sett indikerer funnene fra denne studien at ferdsel langs kyststier har flere positive effekter på brukernes helse og livskvalitet. Studien demonstrerer også at ulike brukere har ulike rekreasjonspreferanser, noe som fremhever betydningen av å legge til rette for varierte naturområder som imøtekommer ulike brukeres behov. Videre viste tilgjengelighet seg å være en sentral faktor for bruk, hvor utbygging i området ble identifisert som en fremtredende barriere for brukernes rekreasjonsopplevelser. På bakgrunn av dette peker studiens funn på behovet for en mer helhetlig tilnærming til forvaltningen av kystområdene som både tar hensyn til naturens tålegrense og allmennhetens friluftsliv.

## **Abstract**

**Background:** The areas along the coast of Norway are highly attractive for recreation and nature experiences. At the same time these areas are popular for residential and cottage development, making them subject to significant development pressure. To ensure public access of the coastal areas, the guidelines are stricter where development pressure is high. Despite strict restrictions, development continues along the coast, reducing available areas for public use and recreation. Particularly in the inner areas of the Oslofjord, coastal municipalities face significant development pressure with 71 percent of the coastline inaccessible to the public. Asker municipality, located at the innermost part of the Oslofjord, faces the highest development pressure along this coastline.

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the significance of coastal areas, in particular coastal paths, for the population's health and quality of life, and which characteristics of such areas they emphasized as important for use and recreation.

**Method:** Qualitative methodology with walk-along interviews was used for collecting the data. The sample consisted of 15 informants over 18 years old who utilized selected coastal paths in Asker municipality. All interviews were conducted physically in the area the study focused on. 14 of the interviews were digitally recorded via the app "diktafon" and then transcribed. One of the informants did not want the interview to be recorded digitally. During this interview, I took handwritten notes. To analyze the data material, I employed Braun & Clarke's thematic analysis.

**Results:** The findings from the analysis resulted in a two-part results section, where the first part addressed users' experiences of health effects while traversing the area, and the second part dealt with the qualities and barriers of using the area.

**Conclusion:** In sum, the findings from this study indicate that traversing coastal paths has several positive effects on users' health and quality of life. The study also demonstrates that different users have varying recreational preferences, emphasizing the importance of accommodating diverse natural areas to meet the needs of different users. Furthermore, accessibility emerged as a central factor for use, where development in the area was identified as a prominent barrier to users' recreational experiences. Based on this, the findings of the study point to the need for a more holistic approach to the management of coastal areas that considers both the natural qualities and the interests of the public in outdoor activities.

# Innholdsfortegnelse

<b>1. Innledning</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Problemstilling</b> .....	<b>2</b>
<b>3. Bakgrunn for studien</b> .....	<b>2</b>
<b>4. Teori og tidligere forskning</b> .....	<b>4</b>
4.1 Restitusjon av mentale ressurser i naturområder .....	4
4.2 Tidligere forskning på betydningen av natur for helse .....	6
Grønne områder .....	7
Blå-grønne områder .....	8
4.3 Tidligere forskning på bruk av naturområder .....	9
<b>5. Metode</b> .....	<b>11</b>
5.1 Walk-along intervjuer .....	11
5.2 Forforståelse .....	12
5.3 Intervjuguide .....	13
5.4 Beskrivelse av prosessen .....	14
5.5 Rekruttering og intervjusituasjonen .....	16
5.6 Transkribering .....	16
5.7 Analyse .....	17
5.8 Forskningsetiske aspekter .....	19
<b>6. Resultater</b> .....	<b>20</b>
Del 1: Brukernes opplevelser av helseeffekter ved å ferdes i området .....	20
6.1 Positive følelser .....	20
6.2 Å være i aktivitet .....	22
6.3 Tilknytning til naturområder .....	23
Del 2: Kvaliteter og barrierer ved bruk av området .....	24
6.4 Stier og terreng .....	24
6.5 Vedlikehold og skjøtsel .....	25
6.6 Aktivitetstilbud i området .....	26
6.7 Tilgjengelighet .....	27
6.8 Privatisering av landskapet .....	30
6.9 Opplevelse av trengsel .....	32
<b>7. Diskusjon</b> .....	<b>33</b>
7.1 Kyststien som sted for rekreasjon .....	33
7.2 Varierte muligheter for aktivitet .....	35
7.3 Betydningen av tilgjengelighet .....	36
7.4 Utdfordringer knyttet til vedlikehold og skjøtsel .....	37
7.5 Økt privatisering og følelse av trengsel .....	38

7.6 Metodediskusjon .....	39
<b>8. Konklusjon</b> .....	<b>41</b>
8.1 Implikasjoner for videre forskning .....	42
<b>9. Referanser</b> .....	<b>43</b>
Vedlegg 1 .....	49
Vedlegg 2 .....	50

# 1. Innledning

Det fysiske miljøet som omgir oss, enten det er naturlig eller menneskeskapt, er grunnleggende viktig for hvordan vi har det (Helsedirektoratet, 2021, kapittel 3). Å ferdes i naturområder har vist seg å ha flere helsefremmende effekter som å redusere stress og fremme mental helse og livskvalitet (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 15). Naturområdene langs kysten representerer viktige arealer for allmennheten gjennom å legge til rette for naturopplevelser, rekreasjon og friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2023). Videre pålegger folkehelseloven kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter å arbeide med miljø- og samfunnsforhold som fremmer helse og forebygger sykdom eller skade (Folkehelseloven, 2011, § 1).

Til tross for det faktum at naturområder spiller en viktig rolle for befolkningens helse og livskvalitet (Helsedirektoratet, 2021, kapittel 3), blir det stadig færre tilgjengelige kystområder for allmennheten (Engebakken, 2023). Det bygges særlig mye i kystkommunene langs indre Oslofjord, hvor hele 71 prosent av strandsonearealet er utilgjengelig for allmenn ferdsel og opphold (Engebakken, 2023). Til sammenlikning er kun 32 prosent av strandsonearealet langs norskekysten utilgjengelig for allmenn ferdsel (Engebakken, 2023), hvilket understreker omfanget av utbyggingen som skjer langs indre Oslofjord. At det stadig blir mindre tilgjengelig strandsoneareal for allmennheten, demonstrerer et bærekraftsproblem knyttet til forvaltning av både naturen og allmennhetenes friluftsliv (Stokke, 2022, s. 143).

Det ser ut til at et av hindrene for å gjøre vern av strandsonen til en politisk prioritering, faktisk er mangelen på dokumentasjon av at det fysiske miljøet er viktig for vår helse og livskvalitet (Strumse, 2012, s. 288). Slik dokumentasjon er nødvendig fordi det gir økt legitimitet til vern av naturområder (Strumse, 2012, s. 288). Til tross for at det eksisterer mye forskning som demonstrerer sammenhengen mellom natur og helse, eksisterer det langt flere studier på grønne områder (områder hovedsakelig bestående av vegetasjon) og helse sammenliknet med blå områder (områder hovedsakelig bestående av vann) og helse (Gascon et al., 2017, s. 1207; Geneshka et al., 2021, s. 23; WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24). I tillegg har det blitt forsket på flere typer grønne områder, men tilvarende studier på blå områder mangler (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 27). Dette understreker behovet for mer kunnskap om sammenhengen mellom av blå områder og helse, og hvilke faktorer som har betydning for bruken av disse områdene.

## 2. Problemstilling

Hensikten med studien er å undersøke hvilken betydning kystområder, nærmere bestemt kyststier, har for befolkningens helse og livskvalitet, og hvilke egenskaper ved slike områder de vektlegger som betydningsfulle for bruk og rekreasjon.

Med dette som utgangspunkt har jeg valgt følgende problemstillinger:

- Hvordan kan ferdsel langs kyststier ha betydning for brukernes helse og livskvalitet?
- Hva kan oppleves som barrierer for bruk og rekreasjon?

Studien er en del av NMBU sitt tverrfaglige masterprosjektet Oslofjorden 2.0: Regnskapets time – Oslofjorden død eller levende. Formålet med årets masterprosjekt er å gi økt innsikt i bærekraftsutfordringer knyttet til Oslofjorden.

En studie av allmennhetens egen opplevelse av tilgangen til- og bruken av kystområdene i indre Oslofjord kan bidra til økt innsikt om sammenhengen mellom kystområder og helse, samt fremheve betydningen av å bevare strandsonen i et folkehelseperspektiv. Studien kan også bidra til å identifisere potensielle barrierer for bruk av kyststier, noe som i sin tur kan bidra til utvikling av friluftsområder som best mulig imøtekommer brukernes behov.

## 3. Bakgrunn for studien

Kyststier er sammenhengende vandreruter lokalisert langs og så nær kysten som mulig (Den Norske Turistforening et al., 2023, s. 20), og legger til rette for at befolkningen kan oppleve naturen langs sjøen. I denne studien forstås kyststier som både stiene og miljøet rundt dem. Miljøet rundt inkluderes da stiene er en del av et større kystmiljø, hvor ferdsel langs stiene innebærer at man samtidig opplever området rundt og dets kvaliteter.

Arealene langs kysten er svært attraktive områder for rekreasjon og naturopplevelser (Klima- og miljødepartementet, 2023). Samtidig er de samme områdene populære for bolig- og hytteutbygging, og dermed utsatt for et stort utbyggingspress (Klima- og miljødepartementet, 2023). I følge plan- og bygningsloven (2008, § 1-8), defineres 100-metersbeltet langs sjøen som strandsonen, og er den arealtypen i Norge som er under sterkest utbyggingspress (Klima- og miljødepartementet, 2023). Hele befolkningen skal ha god tilgang til naturområdene langs kysten (Friluftsløven, 1957, kapittel 1), og for å sikre dette er lovverket strengere rundt byer

og tettsteder sammenliknet med områder med mindre press på strandsonearealene (Klima- og miljødepartementet, 2023). I disse områdene skal det tas særlig hensyn til natur- og kulturmiljø, friluftsliv, landskap og andre allmenne interesser (Plan- og bygningsloven, 2008, § 1-8). Videre presiseres det at unødvendig bygging langs kysten skal unngås (Plan- og bygningsloven, 2008, § 1-8) og strandsoneforvaltningen skal bidra til en bærekraftig utvikling i tråd med FNs bærekraftsmål (Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen, 2021, kapittel 1). Til tross for strenge restriksjoner viser statistikk fra SSB at det stadig bygges ut i strandsonen, og at tilgjengelige arealer for allmennheten minker (Engebakken, 2022).

Omfanget av tilgjengelig strandsoneareal varierer betydelig mellom landsdelene. På nasjonalt nivå er omkring 32 prosent av 100-metersbeletet langs kysten i bruk til bygninger, dyrket mark, vei eller jernbane (Engebakken, 2023). Oslofjord-fylkene Vestfold og Telemark, Oslo og Viken (fra 01.01.24 ble Vestfold og Telemark to separate fylker og de tidligere fylkene som utgjorde Viken, henholdsvis Akershus, Buskerud og Østfold, gjenopprettet (Mæhlum, 2024a, 2024b)), er fylkene med størst press på strandsonearealet (Engebakken, 2022). Særlig i indre Oslofjord er kystkommunene utsatt for stort utbyggingspress (Engebakken, 2022), hvor hele 71 prosent av strandsonen er utilgjengelig for allmenn ferdsel og opphold (Engebakken, 2023). I disse områdene skal byggeforbudet i 100-meters beltet praktiseres strengt i planleggingen, og dispensasjoner unngås (Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen, 2021, kapittel 8.1).

Til tross for strenge statlige planretningslinjer i kystkommune langs indre Oslofjord, viser tall fra SSB at det i 2022 ble sent inn totalt 146 søknader om bygging i 100-metersbeltet i disse kommunene, hvor 123 ble innvilget (SSB, 2023b). Av disse ble 56 innvilget i samsvar med plan, og 67 med dispensasjon fra plan (SSB, 2023b). Indre Oslofjord avgrenses til den delen av Oslofjorden som ligger i Oslo og Akershus nord for Drøbak (Askheim, 2023).

Kommunene med strandlinje i dette området er Asker, Bærum, Oslo, Nordre Follo, Ås, Nesodden og Frogn (Google maps, 2024). Tall fra SSB (2023b) viser at det er størst utbyggingspress i Asker, hvor det i 2022 ble sendt inn 135 søknader om bygging i strandsonen. Av disse søknadene ble 52 innvilget i samsvar med plan, og 61 med dispensasjon fra plan (SSB, 2023b). Kommunen ligger innerst i Oslofjorden (Thorsnæs et al., 2024) og har kun 29 prosent urørt strandsone igjen (SSB, 2023a). Ettersom utbyggingspresset er særlig stort i Asker sammenliknet med de andre kommunene i indre Oslofjord (SSB, 2023b), vil det være interessant å undersøke hvilke konsekvenser nedbyggingen av strandsonen kan ha for

folkehelse i disse områdene. Asker har også den lengste kystlinjen av alle kystkommunene langs Oslofjorden (Thorsnæs et al., 2024) og et bredt utvalg av kyststier (Asheim, 2023; Asker kommune).

## 4. Teori og tidligere forskning

Denne studien tar utgangspunkt i en salutogenetisk tilnærming til helsebegrepet. Salutogenese er en teori som setter søkelys på hvilke faktorer som virker helsefremmende og gir mennesker økt mestringsfølelse og livskvalitet (Antonovsky, 1996, s. 15). Ifølge denne tilnærmingen er målet å kartlegge hvilke faktorer som bidrar til utviklingen av god helse, slik at samfunnet aktivt kan integrere disse i helsefremmende arbeid (Antonovsky, 1996, s. 14). Med dette som utgangspunkt defineres helse som en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser (WHO, 1948). Livskvalitet refererer til subjektiv wellbeing, som på norsk kan oversettes til en subjektiv følelse av å ha det bra (Carlquist, 2015, s. 53). Begrepet omhandler «den positive psykiske helsen» og springer ut ifra det hedonistiske perspektivet på wellbeing. Ut ifra dette perspektivet forstås well-being som tilstedeværelse av behag eller positive følelser, og fravær av ubehag eller negative følelser (Carlquist, 2015, s. 1-17).

### 4.1 Restitusjon av mentale ressurser i naturområder

Det eksisterer flere teorier som forsøker å forklare hvordan natur kan ha betydning for helse og livskvalitet, men særlig to teorier har gjort seg gjeldende for forskning på feltet (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 66). De to ledende teoriene tilbyr hver sin tolkning av naturens rolle ved mental restitusjon, hvor stress recovery theory (Ulrich, 1983) fokuserer på stressnivå og attention restoration theory (Kaplan, 1995) fokuserer på oppmerksomhet (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 66). I denne sammenhengen refererer mental restitusjon til en prosess som gjenoppretter et individ sine fysiske, psykiske eller sosiale ressurser etter at disse har blitt redusert i møte med krevende situasjoner (Joye & Van den Berg, 2019, s. 66). Fremfor å utelukke hverandre, kan de ulike teoriene anses som komplementære perspektiver som fokuserer på ulike aspekter ved mentale restitusjonsprosesser (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 67). I de neste avsnittene vil teoriene bli presentert hver for seg.

Stress recovery theory (Ulrich, 1983) fokuserer på stress og hevder at naturlige miljøer (vegetasjon som trær, skog og hav) vekker en ubevisst og umiddelbar positiv respons i oss som bidrar til å redusere stress (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 66). Ifølge Ulrich er stress en reaksjon på situasjoner som truer velvære, og innebærer psykologisk og fysiologisk aktivering av kroppen (Ulrich et al., 1991, s. 202). Denne aktiveringen krever mye energi, og vil føre til utmattelse dersom den vedvarer og lenger tid (Ulrich et al., 1991, s. 202). Videre hevder teorien at vår umiddelbare reaksjon på miljøet er en generell følelse av behag eller ubehag, som videre motiverer oss til å enten oppsøke eller unngå det (Ulrich, 1983, s. 90). Ulrich identifiserer flere trekk ved naturlige miljøer som utløser positive følelsesmessige responser, disse kjennetegnes av omgivelser som tiltrekker seg oppmerksomhet og vekker nysgjerrighet (bøyde stier som gir inntrykk av at noe nytt kan oppleves rundt neste sving), består av flere ulike elementer, har en form for dybde og åpenhet (eksempelvis trær som trekker seg lang bakover og gjør at man kan se dypt inn i skogen), jevnt terreng som anses gunstig for bevegelse og fravær av trusler (for eksempel storm på sjøen eller bratte klipper) (Ulrich, 1983, s. 95-106). Å ferdes i naturområder hvor slike trekk er til stede, vil ifølge Ulrich bidra til å redusere stress og fremme positive følelser. Det understrekes videre at de fleste møtene med naturområder er preget av umiddelbare følelsesmessige reaksjoner, mens mer bevisste restitusjonsprosesser er sjeldne (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 68).

Mens stress recovery theory tar utgangspunkt i hvordan det å være i kontakt med naturen reduserer stress, fokuserer attention restoration theory (Kaplan, 1995) på hvordan naturopplevelser gjenoppretter mentale oppmerksomhetsressurser (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 68). Teorien ble først presentert i 1989 i boken «the experience of nature» og bygger på mange års studier av menneskers forhold til naturen (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 68). Teorien beskriver hvordan opplevelser i naturen kan bidra til å redusere stress og gjenopprette mentalt fokus (Kaplan, 1995, s. 169). Videre tar teorien utgangspunkt i at mennesker har begrenset evne til å fokusere på ting som ikke er interessante i seg selv (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 68), og skiller dermed mellom to typer oppmerksomhet: rettet og spontan (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Rettet oppmerksomhet behandler, sorterer og avviser forstyrrende elementer som støy (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Dersom man over lenger tid bruker mye energi på å dempe eller blokkere inntrykk, kan dette føre til psykisk utmattelse. På den andre siden har vi den spontane oppmerksomheten som verken krever anstrengelse eller energi, og dermed fremmer avkobling og rekreasjon (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Det å ferdes i naturen stimulerer den spontane

oppmerksomheten og gir mennesker et avbrekk fra den rettede oppmerksomheten (Miljøverndepartementet, 2009, s. 58). Videre hevder Kaplan og Kaplan (Joye & E. van den Berg, 2019, s. 68) at naturlige miljøer bidrar til å redusere stress og gjenopprette mentalt fokus når forholdet mellom individet og naturen karakteriseres av følgende kvaliteter; evnen til å fascinere eller tiltrekke oppmerksomheten vår uanstrengt, en opplevelse av å ha rom til å utfolde seg, en følelse av distanse fra daglige plikter og gjøremål samt en følelse av å være i harmoni med omgivelsene.

Mens stress recovery theory (Ulrich, 1983) og attention restoration theory (Kaplan, 1995) forsøker å forklare de ulike mekanismene bak hvordan naturen påvirker oss, fokuserer begrepet utendørs rekreasjon i større grad på den generelle opplevelsen av avslapning ved å være i naturen og delta i ulike aktiviteter (Bell et al., 2007, s. 6; Jenkins & Pigram, 2006, s. 363). I følge det norske akademis ordbok, stammer begrepet rekreasjon fra det latinske ordet recreare (NAOB Det norske akademis ordbok), som betyr å hvile og samle krefter (NAOB). I denne studien forstås dermed rekreasjon som en prosess hvor mennesker henter seg inn igjen og samler krefter, både psykisk og fysisk (Jenkins & Pigram, 2006, s. 363). Ettersom studien tar utgangspunkt i et naturområde, refererer begrepet i denne sammenheng til den type rekreasjon som skjer utendørs i naturen (Bell et al., 2007, s. 6). Dette inkluderer både passive former for aktivitet som å sitte å nyte en utsikt, og aktive former som å gå på ski, jogge eller ri (Bell et al., 2007, s. 5). Med dette som utgangspunkt kan det argumenteres for at utendørs rekreasjon, herfra omtalt som rekreasjon, er et sentralt begrep for studiet av samspillet mellom mennesker og natur. I neste avsnitt vil det presenteres aktuell forskning på hvordan naturområder kan påvirke helse og livskvalitet, samt forskning på bruk av naturområder.

## 4.2 Tidligere forskning på betydningen av natur for helse

Kontakt med naturområder kan påvirke menneskers fysiske og psykiske helse på flere måter (Lynch et al., 2020, s. 1). Begrepet natur refererer til elementer på jordens overflate som skog, vann, hav og biologisk mangfold (Bratman et al., 2019, s. 2). Elementene kan være formet av mennesker i ulik grad, hvor grønne parker og planter i et kontorlandskap er eksempler på natur formet av mennesker, og skog og mark er eksempler på natur som er mindre påvirket av mennesker (Bratman et al., 2019, s. 2). Imidlertid skiller flere nyere studier mellom grønne og blå naturområder, hvor grønne områder som regel refererer til naturlige områder bestående av vegetasjon som skog, eller vegetasjon i bebygde omgivelser som parker og hager (Taylor &

Hochuli, 2017, s. 31-32). Blå områder refererer gjerne til tilgjengelige utendørsmiljøer, enten naturlige eller menneskeskapt, som hovedsakelig består av vann (Grellier et al., 2017, s. 3) som for eksempel områder langs kysten, innsjøer og elver (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24). Sammen med grønne områder danner de den blå-grønne infrastrukturen (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24). For ordens skyld vil jeg fremover referere til naturområder hovedsakelig bestående av vann som blå-grønne områder.

Tradisjonelt sett har forskning på naturområder og helse i større grad fokusert på grønne områder fremfor blå-grønne områder, noe som gjenspeiles i mengden forskningslitteratur på feltet (Gascon et al., 2017, s. 1207; Geneshka et al., 2021, s. 23). Likevel kan det argumenteres for at studiene på grønne områder vil være relevante å undersøke, da de sammen med blå områder danner blå-grønne områder (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24). Eksempler på slike områder er kystlandskap og innsjøer, som har en naturlig tilstedeværelse av både vegetasjon og vann (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24). Med dette som utgangspunkt vil jeg kort gjøre rede for relevante studier basert på grønne områder, for så å gjøre rede for studier på blå-grønne områder.

### *Grønne områder*

Det eksisterer en rekke studier som demonstrerer ulike helsefremmende effekter ved å ferdes i grønne områder (Geneshka et al., 2021, s. 1). Flere studier indikerer at å ferdes i grønne områder kan redusere risikoen for ikke-smittsomme sykdommer som kardiovaskulære sykdommer (Pereira et al., 2012, s. 1), fedme (Swinburn & Egger, 2002, s. 294) og kreft (Li, 2010, s. 16). Videre viser en annen studie at det å ha grønne omgivelser i nærområdet og naturområder nært bostedet sitt er assosiert med bedre selvrappert fysisk og psykisk helse (Triguero-Mas et al., 2015, s. 40). En annen studie viser at det etablerte forholdet mellom grønne områder og en rekke selvrapperte indikatorer for fysisk og psykisk helse også kan finnes for spesifikke sykdommer diagnostisert av leger (Maas et al., 2009, s. 971). Studien viser at det å ha grøntområder nærme hjemmet sitt er positivt assosiert med lavere sykdomsforekomst, hvor denne assosiasjonen er sterkest for angst og depresjon (Maas et al., 2009, s. 971). Videre viser flere studier at det å tilbringe tid i grønne områder har en positiv effekt på psykisk helse ved å redusere stress (Triguero-Mas et al., 2017, s. 630) og er positivt assosiert med psykisk helse og livskvalitet (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 15).

### *Blå-grønne områder*

Flere systematiske oversiktsartikler viser at det eksisterer langt flere studier på grønne områder og helse, sammenliknet med blå-grønne områder og helse (Gascon et al., 2017, s. 1207; Geneshka et al., 2021, s. 23). I 2021 publiserte WHO en rapport av to systematiske oversiktsartikler som undersøkte sammenhengen mellom natur og mental helse (WHO Regional office of Europe, 2021). Ifølge denne rapporten (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 24) og andre systematiske oversiktsartikler (Gascon et al., 2017, s. 1207; Geneshka et al., 2021, s. 23) eksisterer det langt flere studier på grønne områder og helse, sammenliknet med blå-grønne områder og helse. I tillegg har det blitt forsket på flere typer grønne områder, men tilvarende studier på blå-grønne områder mangler (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 27).

Til tross for et betraktelig mindre omfang av studier på blå-grønne områder og helse, eksisterer det interessante funn. WHO sin rapport (2021, s. 1) viser en positiv sammenheng mellom det å ferdes i kystlandskap og helse, og flere studier indikerer at det å ferdes langs blå-grønne områder kan bidra til økt fysisk aktivitet og fremme psykisk helse og livskvalitet (Gascon et al., 2017, s. 1220). En annen systematisk oversiktsartikkel demonstrerer en sammenheng mellom det å bo nærme blå-grønne områder og økt fysisk aktivitet (Georgiou et al., 2021, s. 1). Samme artikkel viser også at å være i kontakt med blå-grønne områder er assosiert med restitusjon (Georgiou et al., 2021, s. 1).

For å styrke kunnskapsgrunnlaget på feltet etterspør flere av de systematiske oversiktsartiklene forskning på forskjellige typer landskap langs vann (Geneshka et al., 2021, s. 24), basert på utvalg fra flere land (Gascon et al., 2017, s. 1207; WHO Regional office of Europe, 2021, s. 1). Majoriteten av studiene på blå områder tar utgangspunkt i kystlandskap, men svært få undersøker de ulike kvalitetene (strender, svaberg og kyststier) ved kystlandskap (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 27). I en systematisk oversiktsartikkel bestående av 50 artikler undersøker kun 16 prosent av studiene en spesifikk blå karakteristikk (Georgiou et al., 2021, s. 37). Funn fra samme artikkel viser at ulike typer blå strukturer har ulik påvirkning på brukerne (Georgiou et al., 2021, s. 37), noe som understreker behovet for flere studier på ulike kvaliteter ved kystlandskap.

### 4.3 Tidligere forskning på bruk av naturområder

Ettersom denne studien tar utgangspunkt i kystlandskap, vil det være naturlig å ta utgangspunkt i studier gjort på blå-grønne områder. På lik linje med at det eksisterer lite forskning på hvordan blå-grønne områder påvirker helse, er det gjort få studier på preferanser og barrierer ved tilsvarende områder. Til tross for dette vil det likevel være relevant å se på forskning basert på grønne områder da «blå-grønne» områder som regel inkluderer en viss grad av grønne områder. Med dette som utgangspunkt vil jeg gjøre rede for relevant forskning basert på grønne områder, for så å gjøre rede for studier basert på blå-grønne områder.

Flere studier viser at majoriteten foretrekker store skogkledde områder med høy tetthet av trær (Shams & Barker, 2019; Suárez et al., 2020, s. 133), og natur bestående av en kombinasjon av åpent og lukket landskap (Shams & Barker, 2019, s. 76). Videre demonstrerer samtlige av studiene at naturområder som mangler tilstrekkelig med naturlige egenskaper anses uønsket og kunstige (Dawson et al., 2023, s. 5; Shams & Barker, 2019, s. 76). Videre viser tilgjengelighet (som for eksempel rimelig gåavstand fra bosted) (De Sousa Silva et al., 2018, s. 18) og muligheter for å være sosial seg å være sentrale faktorer for deltakelse i grøntområder (De Sousa Silva et al., 2018, s. 18-19; Pedersen et al., 2022, s. 7). Til tross for at det eksisterer trekk ved naturen som vurderes positivt av de fleste mennesker, viser flere studier at ulike brukere har ulike preferanser for hva slags aktiviteter de foretrekker å utføre i naturen (Nguyen et al., 2021; Shams & Barker, 2019; Suárez et al., 2020).

Samtlige studier viser at mennesker i ulike aldersgrupper har ulike preferanser knyttet til naturområder (Nguyen et al., 2021). Funn fra en av systematisk oversiktsartikkel viser at miljøer som legger til rette for alderstilpassede fysiske aktiviteter er særlig helsefremmende (Nguyen et al., 2021, s. 29). Videre viser studien at middelaldrende voksne i større grad foretrekker bygde anlegg og asfalterte stier til trening, mens unge voksne foretrekker skogkledde områder med uhindret terreng for mer atletiske aktiviteter som å gå lengre turer, løpe eller terrengsykling (Nguyen et al., 2021, s. 29). På den andre er det identifisert flere barrierer for bruk av urbane grøntområder, som forsøpling, hærverk samt mangel på vedlikehold, skilting og fasiliteter (Dawson et al., 2023, s. 4-9). Dårlig merkede stier og overgrodde områder er også identifisert som hindringer. Samme studie viser også at mangel på toaletter, parkeringsplasser, belysning, benker og grillmuligheter begrenser bruk av grøntområder. Videre indikerer funnene at ulike aldersgrupper opplever ulike begrensinger, hvor yngre mennesker vektlegger utilgjengelighet og mangel på tid som større hindringer sammenliknet med eldre (Dawson et al., 2023, s. 9). Avslutningsvis indikerer flere av studiene

at utilgjengelighet, enten i form av lengre avstander eller manglende tilgang på transporttilbud, kan fungere som en barriere for bruk av grøntområder (Dawson et al., 2023, s. 5). Lav sosioøkonomisk status har også vist seg å kunne fungere som en barriere for bruk av grøntområder (De Sousa Silva et al., 2018, s. 18-19; Suárez et al., 2020, s. 138).

Videre er det få tilsvarende studier på blå-grønne områder. En studie som i utgangspunktet undersøkte grønne områder, fant at majoriteten av deltakerne foretrakk områder med blant annet tilstedeværelse av vann (Suárez et al., 2020, s. 133). Funn fra samme studie indikerer at eldre mennesker foretrekker mer naturlige områder nært vann, mens yngre mennesker foretrekker mer urbane steder med rekreasjonsfasiliteter (Suárez et al., 2020, s. 137). En annen studie basert på en kyststi viser at utsikt til naturlandskap og havet samt muligheter for å være sosial er avgjørende faktorer for om brukerne benytter seg av området (Anthun et al., 2019, s. 9). Studien viser at å bo nærme området er en sterk predikator for om brukerne benytter seg av det, hvor hele 80 prosent av de som benyttet seg av stien i denne studien bodde i nærområdet. Muligheter for å utøve ulike aktiviteter langs stien viste seg også å være avgjørende for hvorvidt den ble tatt i bruk eller ikke (Anthun et al., 2019, s. 9).

En annen studie undersøker tilgjengeligheten til urbane elver og kanaler i Storbritannia samt årsaker til hvorfor de ikke ble tatt i bruk (Pitt, 2019, s. 95). Dårlig belysning, smale ubevoktede stier og omkringliggende bygninger og vegetasjon som hindret synlighet bidro til at informantene følte seg utrygge i området, og fungerte dermed som sentrale barrierer for bruk av vannkanalene (Pitt, 2019, s. 95). Andre fysiske karakteristikk som virket avskrekkende var skittent vann, grafitti og sprøytespisser liggende på bakken rundt. Videre ble mangel på fasiliteter også identifisert som en sentral barriere, hvor ulike brukere vektla ulike fasiliteter (Pitt, 2019, s. 93). Foreldre vektla mangel på steder å søke ly, toaletter, fasiliteter for lek og læring som sentrale barrierer. Eldre mennesker ble tiltrukket av kanalenes flate terreng, noe som gjorde det enklere å både gå og sykle, men de mislikte mangel på toaletter og fasiliteter som spisesteder. Flere deltakere uttrykte også bekymring over at området kunne være hektisk til tider med joggere og syklistene i høy fart, noe som bidro til at de syntes det var vanskeligere å slappe av i området (Pitt, 2019, s. 93)

## 5. Metode

I dette kapitlet vil jeg gjøre rede for hvordan jeg har gått frem for å besvare oppgavens problemstilling på best mulig måte. Det ble benyttet en kvalitativ metode med «walk-along» intervjuer (Carpiano, 2009), og anvendt tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006, s. 77-101) for analysering av datamaterialet.

### 5.1 Walk-along intervjuer

For å undersøke problemstillingen ble «walk-along» intervjuer valgt som metode. «Walk-along» intervju har sitt utspring fra to andre metoder brukt i helseforskning for å undersøke steder; feltobservasjon og kvalitativt intervju (Carpiano, 2009, s. 265). Metoden innebærer at forskeren intervjuer informanten samtidig som de vandrer i et av informantens kjente områder, som for eksempel nabolag eller større lokale områder (Carpiano, 2009, s. 264). Området som tas utgangspunkt i er gjerne et område av personlig betydning for informanten (Carpiano, 2009, s. 265). Ved å stille informanten spørsmål samtidig som man observerer området, er forskeren i en unik posisjon til å utforske informantens opplevelser, tolkninger og handlinger i de gitte omgivelsene (Carpiano, 2009, s. 264). I tråd med oppgavens kvalitative forankring, er dette en metode som tilbyr en unik mulighet for forskeren til både å observere menneskers lokale miljøer, samtidig som man undersøker informantenes opplevelser og hvordan de forholder seg til sine omgivelser (Carpiano, 2009, s. 264). Ved å kombinere ulike kvaliteter ved forskjellige kvalitative metoder, kan denne metoden anses som en «hybrid-metode» for å studere et område og hvilken betydning det har for helse, simultant (Carpiano, 2009, s. 265). Etersom studien ønsker å undersøke hvilken betydning kyststier har for menneskene som benytter seg av dem, ble «walk-along» ansett som den mest hensiktsmessige metoden å benytte. Ved bruk av dette designet kunne jeg observere hvilke grupper mennesker som benyttet seg av kyststiene, hvordan de benyttet seg av dem samt intervju brukerne omkring deres subjektive opplevelser og perspektiver knyttet til området.

I intervjuene med informantene ble det benyttet en semistrukturert tilnærming (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 46) da denne intervjuformen egner seg godt for å skape en forståelse av et bestemt tema sett ut ifra informantens egne perspektiver (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 46). Et semistrukturert intervju kan defineres som en planlagt og fleksibel samtale med formål om å innhente beskrivelser av informanters livsverden med fokus på tolkning av meningen med de fenomenene som blir beskrevet (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 357). At intervjuet er

semistrukturert innebærer at samtalen styres av en intervjuguide som inneholder bestemte temaer og forslag til spørsmål, samtidig som det gis rom for at intervjuobjektet selv kan komme med egne innspill og refleksjoner som ikke er oppgitt i intervjuguiden (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 46). Ved å strukturere intervjuet på en slik måte sikrer man seg å innhente informasjon om sentrale temaer for studien, samtidig som man åpner opp mulighetene for nye og uventede fenomener (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 48).

Observasjonsdelen av metoden baserte seg på kartlegging av enkelte forhold som kunne være relevante for analysen og det informantene snakket om. Slike forhold dreide seg om hvorvidt området så ut til å være populært, hvilke aktiviteter brukerne utøvde i området, hvorvidt de benyttet seg av området alene eller sammen med andre, hvilke aldersgrupper som var fremtredende, samt vær og føre. Formålet med å innhente denne type data var å gi en kontekst til det informantene snakket om under intervjuene. I følge Malterud (2018, s. 71) kan bruk av observasjon bidra til å gi økt innsikt i hva som skjer i et gitt område, og konteksten omkring det.

## 5.2 Forforståelse

Forskerens forforståelse er særlig viktig i kvalitative studier fordi man selv er deltaker i feltet hvor man innhenter materiale sitt (Malterud, 2018, s. 41). Forforståelsen består av forskerens personlige erfaringer, verdier, interesser og faglige perspektiver, noe som i sin tur vil påvirke både forskningsprosessen og resultatene som produseres (Malterud, 2018, s. 41). Med dette som utgangspunkt ønsker jeg å utvise en transparens omkring hvem jeg er, og hvordan dette kan ha påvirket forskningen.

Jeg har alltid vært interessert i mennesker samt hvordan vi forholder oss til hverandre og verden vi lever i. Dette var mye av grunnen til at jeg valgte å ta en bachelor i psykologi, hvor jeg fikk verdifull innsikt i mekanismene bak hvordan vi tenker, føler og handler, både alene og i gruppesammenheng. Gjennom psykologistudiet ble jeg stadig mer interessert i det komplekse samspillet mellom mennesker og miljø - både hvordan omgivelsene våre påvirker oss, men også hvordan vi påvirker miljøet rundt oss. Valget av master falt dermed på folkehelsevitenskap ved NMBU, hvor jeg har fått muligheten til å ytterligere utforske samspillet mellom mennesker og miljø gjennom både valgfag og eksamensoppgaver. Da tiden var inne for å velge tema for masteroppgave, ble det fort tydelig for meg at jeg ønsket å ta del i forskningsprosjektet denne studien er underlagt.

Denne studien er en del av det tverrfaglige masterprosjektet «Oslofjorden 2.0», hvor formålet er å gi økt innsikt i bærekraftsutfordringer knyttet til Oslofjorden. Dette forskningsprosjektet er dermed en direkte konsekvens av mitt engasjement for bærekraftig utvikling. Jeg har alltid vært glad i å være ute i naturen, og syntes det er viktig at vi som samfunn ivaretar de gjenværende naturområdene på best mulig måte. Til tross mitt personlige engasjement for bærekraft, hadde jeg i forkant av denne studien lite kunnskap om tilstanden til kystområdene langs Oslofjorden. Da vi skulle velge masteroppgave hadde jeg bodd i Oslo i underkant av et år, og hadde dermed lite kjennskap til omkringliggende områder. Samtidig har jeg vokst opp på Sørlandet, hvor aktiviteter knyttet til kysten har vært en viktig del av oppveksten min. Dette har trolig bidratt til at jeg kjenner en tilknytning til kystområder generelt, noe som i sin tur kan ha fungert som en underliggende motivasjon for å velge akkurat dette prosjektet.

### 5.3 Intervjuguide

Før jeg satt i gang med intervjuene utarbeidet jeg en intervjuguide. En intervjuguide er hensiktsmessig da den gir en oversikt over temaer som skal dekkes samt inneholder forslag til spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 162). På denne måten la jeg til rette for at intervjuobjektene ville snakke om temaene jeg ønsket å belyse, samtidig som de fikk rom til å ta opp temaer de selv ønsket. Intervjuguiden ble utarbeidet basert på forskning, teori og mine egne erfaringer med friluftsliv.

Intervjuguiden (vedlegg 1) ble delt inn i følgende fire deler for å skape oversikt og struktur på spørsmålene:

1. Demografi
2. Opplevelse av området
3. Utbygging/områder i endring
4. Avsluttende spørsmål

For å gjøre intervjusituasjonen mest mulig komfortabel for intervjuobjektene ble både temaene og formuleringen på spørsmålene presentert i en bevisst rekkefølge. Temaene ble presentert i en rekkefølge hvor man først blir kjent med intervjuobjektene på et mer overordnet nivå, for så å fokusere på temaer som for enkelte oppleves som mer personlige og engasjerende. I tillegg ble spørsmålene presentert mer åpne i starten (med unntak av de innledende demografiske spørsmålene), for så å fokusere mer på konkrete aspekter ved deres

opplevelse av området. Denne teknikken er i tråd med Jacobsen's (2005, s. 151) anbefalinger til intervjustruktur, som hevder at å starte intervjuet med «enkle» og åpne spørsmål vil gjøre at vi legger minst mulig føringer for intervjuet, og at intervjuobjektet dermed svarer mest mulig genuint. Jacobsen (2005, s. 151) understreker også at det å åpne en samtale med kompliserte spørsmål som krever mye av respondenten, vil kunne føre til at informanten låser seg.

#### 5.4 Beskrivelse av prosessen

For å avgjøre hvilket område i Asker det var mest hensiktsmessig å rekruttere fra, tok jeg kontakt med folkehelsekoordinatoren i Asker kommune. I denne e-posten stilte jeg spørsmål om hvilke områder som var populære å ferdes i, og hvilke områder som var utsatt for størst utbyggingspress. Folkehelsekoordinatoren i Asker kommune satte meg videre i kontakt med kommunens friluftsliv-rådgivere da disse var ansvarlige for arbeidet rundt kyststiene. Det ble da informert om at strekningen langs Vollen-Elnes var populær, samt strekningene ved Sandbukta, Båtstø og Konglungen. For å avgjøre hvilken strekning jeg skulle ta utgangspunkt i, gjennomførte jeg flere søk på google etter kyststier i Asker. Det ble fort tydelig at strekningen Vollen-Elnes var en av de mest populære strekningene, og dermed ble dette området valgt.

Ettersom studiens metode innebærer å intervju informantene samtidig som man går tur langs kyststiene, var det flere forhold å ta hensyn til. Ideelt sett var det ønskelig å gjennomføre intervjuene på dager med varmt og fint vær da dette øker sannsynligheten for at folk er ute, men grunnet prosjektets tidsramme ble jeg nødt til å samle inn data på høsten. Prosjektplanen ble dermed utformet i september, og etter godkjenning fra veileder og SIKT ble datainnsamlingen gjennomført i oktober 2023.

Datainnsamlingen ble gjennomført over fire dager, hvor tre av dem fant sted langs strekningen Vollen-Elnes, og en på Konglungen. Deltakerne ble rekruttert ved at jeg oppsøkte dem personlig i disse miljøene. Under flere av intervjuene med informantene fra Vollen ble det antydnet at kyststiene på Konglungen var langt mindre tilgjengelige sammenliknet med andre steder i Asker. Det ble derfor besluttet å samle inn data også fra dette området. Etter en dag med datainnsamling i området viste det seg å være et langt mindre populært turområde sammenliknet med Vollen, hvilket førte til at kun 1 av 15 informanter ble rekruttert fra Konglungen. Været varierte de ulike dagene jeg gjennomførte intervjuene, og jeg merket stor forskjell på hvor mange intervjuer jeg fikk i begynnelsen av oktober, sammenliknet med mot

slutten av måneden. De første intervjudagene var det lite vind, strålende sol og mange folk i området. De siste dagene var det mer vind, overskyet og langt færre folk. Ettersom intervjuene fant sted langs kysten, var det en risiko for at vindforholdene ville kunne forstyrre lydopptakene. Ved slike forhold forsøkte jeg å minimere denne risikoen ved å posisjonere meg og intervjuobjektet i områder med le for vinden.

Ved begynnelsen av prosjektet var ønskelig lengde per intervju omkring 30 minutter, men ettersom rekrutteringen skjedde ved at jeg oppsøkte intervjuobjektene i miljøet, opplevde jeg at flere ga relativt korte svar da de ønsket å gå videre. Mange av informantene ga eksplisitt uttrykk for at de kunne bli intervjuet med forbehold om at det ikke ville ta lang tid, dette til tross for at intervjuene foregikk samtidig som jeg gikk tur med informantene. I tillegg fikk jeg inntrykk av at mange av informantene ikke hadde reflektert særlig mye over hvilken betydning området hadde for dem, noe som også kan ha bidratt til at flere ga relativt korte svar. En mulig årsak til dette kan være at naturens rolle for mange er så grunnleggende at de ikke har et bevisst forhold til temaet, noe som i sin tur kan ha bidratt til hvorfor flere av svarene ble kortere enn hva jeg hadde forventet. Jeg hadde derfor en fleksibel tilnærming til hvor mange intervjuobjekter som skulle utgjøre det endelige datamaterialet. Dette vurderte jeg kontinuerlig ut ifra hvor lenge hvert enkelt intervju varte, samt hvor mye informasjon det inneholdt. Intervjuene varierte fra 5 til 20 minutter, hvor de fleste lå på rundt 15 minutter. Etter 15 intervjuer avsluttet jeg datainnsamlingen da jeg i samråd med veileder vurderte at det innsamlede materialet inneholdt tilstrekkelig med informasjon om temaet.

Studiens endelige utvalg består av 15 personer over 18 år som benyttet seg av utvalgte kyststier i Asker kommune. 14 ble rekruttert ved Vollen, og en ble rekruttert på Konglungen. For å ivareta informantenes anonymitet ble de spurt om alder i 10-års kategorier, hvor den yngste var mellom 18-20 år og den eldste var mellom 80-90 år. Majoriteten av informantene var mellom 50-70 år og bodde i området. Halvparten oppga at de benyttet seg av området enten daglig eller ukentlig. På den andre siden fortalte andre informanter at de kun benyttet seg av området et par ganger i måneden, årlig eller sjeldnere.

## 5.5 Rekruttering og intervjusituasjonen

For å rekruttere deltakere plasserte jeg meg på et område ved kyststien der det var mye folk som gikk forbi. Da det kom forbipasserende, gikk jeg først bort til dem og introduserte meg selv kort. I følge Jacobsen (2005, s. 150) er det hensiktsmessig å starte intervjuet med en kort oversikt over hvorfor det blir foretatt. Jeg fortalte at jeg studerte folkehelsevitenskap ved NMBU og i forbindelse med masteroppgaven undersøkte hvilken betydning kyststier kan ha for befolkningens helse og livskvalitet. Videre fortalte jeg at deltakelse ville innebære å gjennomføre en samtale på omkring 20 minutter, og at denne ville bli tatt opp og lagres på et sikkert datalagringsprogram og slettes umiddelbart etter transkribering. Dersom vedkommende uttrykte at hen ønsket å delta i forskningsprosjektet, fikk de utdelt et informasjonsskriv og samtykkeskjema (vedlegg 2). Det ble også informert muntlig om at det var lov å trekke seg når som helst, og at kontaktinformasjonen til både meg og veilederen min lå vedlagt i informasjonsskrivet dersom de ønsket å trekke seg, legge til noe eller hadde noen spørsmål. Jeg avsluttet intervjuene med å spørre informantene om det var noe de hadde tenkt på underveis som de ønsket å legge til. På denne måten fikk intervjuobjektene en siste mulighet til å ta opp temaer eller perspektiver de ønsket å få frem (Jacobsen, 2005, s. 153). Det å ha en plan på hva jeg skulle si både ved rekruttering og etter intervjuet gjorde at jeg ble mer komfortabel med å oppsøke informanter og tryggere i intervjusituasjonen.

## 5.6 Transkribering

For å kunne gjøre intervjuene tilgjengelige for analyse ble de tatt opp digitalt via appen diktafon og deretter transkribert på NMBU Outlook. Å transkribere er prosessen der man gjør muntlig intervjusamtale om til skriftlig tekst (Kvale & Brinkmann, 2022, s. 204). Jeg transkriberte intervjuene fortløpende etter hver innsamlingsdag, og transkriberingen ble gjort ordrett. For å ivareta informantenes anonymitet endret jeg alle sitatene til bokmål.

I følge Malterud (2018, s. 78) er samtalens naturlige kontekst med på å gi struktur til muntlige uttrykk som i skriftlige form kan virke ufullstendige. Ettersom det naturlige talespråket er mer oppstykket og uformelt enn skriftspråket (Malterud, 2018, s. 78) har jeg i enkelte sitater fjernet noen fyllord eller ufullstendige setninger for å best mulig få frem informantens budskap i skriftlig form. Det var en informant som ikke ønsket at intervjuet skulle bli tatt opp digitalt. Fra dette intervjuet tok jeg dermed notater for hånd.

## 5.7 Analyse

For å analysere datamaterialet benyttet jeg meg av analysestrategien tematisk analyse (Braun & Clarke, 2006). Dette er en fleksibel analysemetode for å identifisere, analysere og rapportere kjennetegn i datasett (Braun & Clarke, 2006, s. 79). Til tross for at metoden er mye brukt, eksiterer det ingen overordnet enighet omkring hva tematisk analyse er, eller hvordan den skal utføres (Braun & Clarke, 2006, s. 79). Jeg har valgt å ta utgangspunkt i Braun og Clarke's tolkning av metoden (2006, s. 86), som inkluderer følgende guide for gjennomføring:

1. Gjøre seg kjent med datamaterialet
2. Generere innledende koder
3. Lete etter temaer
4. Gjennomgang av temaer
5. Definere og navngi temaer
6. Produsere rapporten

For å bli kjent med datamaterialet startet jeg med å lese igjennom alle de transkriberte intervjuene flere ganger. Ifølge Braun og Clarke (2006, s. 87) er både transkribering og det å lese igjennom dataene flere ganger viktige deler av å bli kjent med innholdet, hvor man aktivt søker etter mening og mønstre i materialet. Med dette som utgangspunkt leste jeg gjennom materialet og noterte ned umiddelbare tanker og ideer omkring innholdet. Denne prosessen bidro til at jeg fikk et grovt overblikk over hvilke ord og temaer informantene brukte til å beskrive sine opplevelser og omgivelser.

Etter at jeg hadde lest og blitt kjent med materialet samt laget en liste med ideer omkring innholdet, startet jeg å generere innledende koder. Ifølge Braun og Clarke (2006, s. 88) identifiserer koder trekk ved dataene som fremstår interessant for forskeren. Dette gjorde jeg ved at jeg gikk igjennom hvert intervju, linje for linje, og noterte interessante aspekter ved datasettet i margin. Kodene kan enten være av semantisk karakter (bokstaveliges, det som sies rett frem) eller latente (den underliggende meningen bak et utsagn) (Braun & Clarke, 2006, s. 88). I denne fasen kodet jeg både det informantene sa rett frem, men også aspekter hvor jeg tolket den underliggende meningen bak utsagnene deres. Eksempelvis snakket flere av informantene om at de syntes området var vakkert, og at følte på en ro når de ferdes der. Slike utsagn kodet jeg som «vakkert område» og «føler en ro». Samtidig var det flere av informantene som beskrev at de syntes lydene i området som fuglekvisper og bølgeskvulp var behagelige, samt det å kunne se utover sjøen og kjenne vinden blåse. Dette ble både kodet

bokstavelig, men også som den underliggende meningen «lyder og ting å se på i miljøet bidrar til at informanten kjenner seg rolig».

Etter at jeg hadde kodet alle intervjuene, begynte jeg å se etter repeterende mønstre på tvers av datasettene. Dette involverte å sortere de ulike kodene under potensielle temaer og samle all relevant kodet data under de identifiserte temaene (Braun & Clarke, 2006, s. 89). For å skape en oversikt over hvilke koder som kunne passe til hvilke temaer, lagde jeg et dokument for koder relevante for problemstilling en (Hvordan kan ferdsel lang kyststier ha betydning for brukernes helse og livskvalitet?) og et dokument for problemstilling to (Hvilke kvaliteter og barrierer ved kyststien har betydning for bruk og rekreasjon?). Dette gjorde det enklere for meg å identifisere hvordan de ulike kodene kunne belyse forskjellige aspekter ved problemstillingene mine. (NB: Problemstilling to ble imidlertid senere endret til «Hva kan oppleves som barrierer for bruk og rekreasjon», men strukturen til resultatdelen består). Til tross for at en slik strukturering av kodene var nyttig, syntes jeg det var utfordrende å lage gode temaer. Det var stor variasjon i datamaterialet og informantene snakket om ulike temaer på en relativt kort og konsis måte. Med dette som utgangspunkt ble det dannet hele 14 temaer. Disse temaene var følelsesregulering, å være sosial, å bruke kroppen, å utøve ulike aktiviteter, tilknytning til området, nærhet til naturområder, estetiske aspekter ved området, områdets naturlige egenskaper, vedlikehold og skjøtsel, aktivitetstilbud i nærheten, tilgjengelighet, utbygging, økt bruk av området og natur i endring.

Etter at jeg hadde dannet temaer, gikk jeg nøye igjennom dem og vurderte om de måtte endres eller ikke. I følge Braun og Clarke (2006, s. 92) ville det på dette tidspunktet bli tydelig dersom temaer ikke hadde nok data til å støtte dem, kunne slås sammen eller brytes ned til separate deler. Etter en nøye gjennomgang av intervjuene fant jeg ut av flere av temaene omhandlet ulike aspekter ved samme fenomen, noe som gjorde at jeg kunne slå flere av dem sammen. I tillegg var det enkelte av temaene som ikke hadde nok data til å støtte dem alene. Kodene som opprinnelig var inkludert i disse temaene ble flyttet til andre temaer som passet bedre. Resultatet av dette var en reduksjon i temaer fra 14 til 9. De endelige temaene som ble utformet for problemstilling en var positive følelser, å være i aktivitet og tilknytning til naturområder. For problemstilling to ble de endelige temaene stier og terreng, vedlikehold og skjøtsel, aktivitetstilbud i området, tilgjengelighet, privatisering av landskapet og opplevelse av trengsel. Ved å finpusse temaene på denne måten ble det en tydeligere sammenheng mellom dataene innad i hvert tema, noe Braun og Clarke (2006, s. 91) understreker er en viktig forutsetning for å skape et tydelig og identifiserbart skille mellom de ulike temaene.

I det femte stadiet finjusterte jeg temaene som skulle presenteres i analysen. Dette gjorde jeg ved å gå igjennom titlene til hvert tema og vurdere om de representerte innholdet på en god måte. Jeg prøvde også å holde titlene til temaene så nære til informantenes egne ord som mulig. Etter dette startet jeg med å skrive analysen. I følge Braun og Clarke (2006, s. 92) skal en slik analyse identifisere historien hvert tema forteller, samt plassere disse beskrivelsene inn i den overordnede historien man forteller om sine data. Med dette som utgangspunkt brukte jeg kodene under hvert tema samt spørsmålene som hadde blitt stilt under intervjuene som kontekst, og anvendte disse til å fortelle historien til informantene på best mulig måte gjennom tekst. Jeg brukte også forskningsspørsmålene for å sette temaene inn i en større sammenheng. For å demonstrere at informantene snakket om temaer som var relevante for de identifiserte temaene, inkluderte jeg flere sitater som fanget selve essensen i temaene. På denne måten forsøkte jeg å fremstille dataene på en måte som best mulig reflekterte informantenes opplevelser og perspektiver.

## 5.8 Forskningsetiske aspekter

Grunnet behandling av personopplysninger var prosjektet meldepliktig til SIKT. Deltakelse skjedde på bakgrunn av skriftlig samtykke. Ved rekruttering mottok potensielle deltakere både skriftlig og muntlig informasjon om prosjektet. Det ble delt ut et informasjonsskriv som beskrev hva studien gikk ut på, og hvilke rettigheter deltakerne hadde. Kontaktinformasjon til de ansvarlige for prosjektet ble lagt ved (Vedlegg 2). Aldersgruppen som ble rekruttert fra var deltakere i myndig alder (18 år og oppover), slik at deltakerne selv kunne avgjøre om de ønsket å delta eller ikke, uten involvering av foreldre eller verger. Da intervju spørsmålene ikke omhandlet sensitive temaer har jeg vurdert at det er svært liten sannsynlighet for at deltakerne vil kunne ta skade av å delta i forskningsprosjektet. Intervjuene ble tatt opp og lagret på nettskjema, som er et sikkert nettbasert datalagringsprogram godkjent av SIKT og REK til å samle inn sensitive data (Nettskjema, u.å.). Transkriberte rådata ble også oppbevart på nettdata. Lydfiler ble slettet umiddelbart etter transkribering.

## 6. Resultater

I dette kapittelet vil jeg presentere funnene mine i to deler. Første del tar for seg brukernes opplevelser av helseeffekter ved å ferdes i området, og andre del omhandler kvaliteter og barrierer ved bruk av området. Det var et vidt spenn i datamaterialet, hvor informantene snakket om ulike aspekter ved temaene på en forholdsvis kort og konsis måte. Likevel var det enkelte temaer som fremstod mer omfattende enn andre, og som dermed fikk tilhørende underkategorier. Temaene er illustrert i tabell 1.

Tabell 1: Oversikt over temaene

Del 1: brukernes opplevelser av helseeffekter ved å ferdes i området	Del 2: Kvaliteter og barrierer ved bruk av området
Positive følelser Å være i aktivitet Tilknytning til naturområder	Stier og terreng Vedlikehold og skjøtsel Aktivitetstilbud i området Tilgjengelighet <i>Transport</i> <i>Geografisk nærhet til området</i> <i>Universell utforming</i> Privatisering av landskapet Opplevelse av trengsel

### Del 1: Brukernes opplevelser av helseeffekter ved å ferdes i området

#### 6.1 Positive følelser

Informantene ga uttrykk for at det å ferdes i området bidro til at de følte seg bra. Flere av informantene fortalte at de ble roligere, at de kunne koble av og at det å se utover havet hadde en avslappende effekt på dem. I tillegg uttrykte mange at de ble i godt humør av å være i området og at de kjente på en følelse av frihet og takknemlighet over å ha muligheten til å benytte seg av et slikt område.

Majoriteten av informantene fortalte at de estetiske aspektene ved området var en viktig årsak til hvorfor de trivdes i området og valgte å benytte seg av det. Informantene beskrev området som et nydelig sted bestående av vakre omgivelser, fin utsikt utover sjøen og at det alltid var ting å se på som for eksempel bølger og båtliv. Flere nevnte også at de likte særlig godt å gå

helt nede langs sjøen. Det ble også trukket frem at de ulike årstidene gjorde at området endret utseende og opplevdes annerledes gjennom hele året, hvor flere av informantene fortalte at de syntes fargene på høsten gjorde det særlig fint å ferdes i området. *«Det er liksom forskjellig hver gang vi kommer, ikke sant? Selv om jeg har gått de samme stiene, så gjør årstidene at det er veldig forskjellig. Det er jo sikkert sjøen som gjør mye av det, da.»*

Videre snakket flere av informantene om at området var åpent og lyst sammenliknet med skogen, og at dette var noe de likte. Det ble også fremhevet at man kunne se mye himmel, noe som stod i kontrast til mange av stedene inni skogen hvor trærne stod så tett at man ikke hadde utsikt til himmelen. *«Altså jeg liker meg veldig godt ved sjøen. Og så er det lyst og fint, det er mye himmel.»* En av informantene fortalte at det var mye urørt natur i området, noe hun syntes var fint.

Videre trakk en stor andel av informantene frem hvordan lyder og ting å se på i området bidro til å gjøre dem roligere. Det å se utover havet, høre bølgene skulpe, lytte til fuglekvitter og kjenne vinden blåse ble trukket frem som avslappende aspekter ved området, noe informantene fortalte var en viktig grunn til at de benyttet seg av det. En av informantene fortalte at hun syntes det var meditativt å høre fuglene kvitre og bølgene skulpe. En annen trakk frem den avslappende effekten ved å sitte inne på land og observere været ute på havet. *«Jeg elsker det å være her. Jeg er ikke så veldig glad i å være ute i båt, men det å være her inne og se været, det er så fint. Å sitte utpå der når det blåser skikkelig for eksempel, det er bare så deilig. Når det er sånn skikkelig vind. Mannen min har funnet ut at jeg må ha hatt et tidligere liv uti Stormskärs-Maja.»*

Videre snakket flere om stillheten i området, og at denne ga dem et slags avbrekk fra hverdagen. En av informantene fortalte at hun følte at hun ble litt alene ettersom området var litt ute i skogen. Hun fortalte videre at hun syntes det var deilig å få følelsen av å komme ut i et annet miljø. En annen informant fortalte at området var *«et slags safe space»* for henne, hvor hun kunne gå rundt og reflektere uten å være midt inne i masse støy. Hun fortalte også at siden hun måtte reise litt for å komme seg dit, men samtidig ikke så veldig langt, fikk hun en følelse av å komme seg litt unna den bobla der hun bodde.

Flere av informantene fortalte også at det å ferdes i området hjalp dem med å håndtere vanskelige tanker og følelser. En av informantene fortalte at dersom hun hadde hatt en stri dag, eller det var noe hun gikk og tenkte på, syntes hun det var det fint å komme seg ut og få gått litt. En annen fortalte at området hadde bidratt til hennes tilfriskningsprosess fra en

panikk lidelse. Hun fortalte videre at denne sykdommen hadde gjort livet hennes veldig vanskelig til tider, og at hun tidligere ikke hadde klart å dra til området alene. Videre fortalte hun at hun hadde begynt å jobbe med seg selv og etter hvert klarte å gå alene i området, noe som var et veldig stort skritt for henne. Avslutningsvis fortalte hun at det å nå kunne gå rundt i området alene ga henne en stor frihetsfølelse.

*«Åh. Altså det betyr jo litt da, fordi jeg har jo gått her med, som sagt, sliter med en panikkangstlidelse som på en måte har gjort livet veldig vanskelig til tider. Før klarte jeg ikke å dra hit alene en gang. Så det å plutselig kunne jobbe med meg selv og klare å begynne å gå her, var et veldig stort skritt. For jeg elsker jo egentlig frihet, men jeg hadde en angst som lammet meg. Jeg måtte være sammen med folk hele tiden en periode. Og jeg elsker egentlig å være alene. Så det er veldig sønn frihetsfølelse for meg da, å gå rundt her.»*

Flere av informantene snakket også om hvordan det å ferdes i området gjorde dem gladere og i bedre humør. En av informantene fortalte at det å ferdes i området betydde veldig mye for henne da det ga henne et slags psykisk påfyll. Hun fortalte videre at dette innebar at hun ble glad av å være ute, og at dette gjorde veldig godt for henne både psykisk og fysisk. En annen informant fortalte at han var glad i sjøen og glad i å gå tur, og at han derfor ble glad av å ferdes i området. Videre fortalte flere av informantene at de kjente seg takknemlige for å ha muligheten til å kunne ferdes i området. En av dem fortalte at hun syntes vi er heldige som bor i et land der vi har muligheten til å komme oss ut og gå i slike fine turområder. En annen fortalte at hun så på det som en stor del av livskvaliteten, det å ha dette området i nærheten og mulighet til å benytte seg av det. Hun fortalte også at hun kjente på en stor takknemlighet for dette.

## 6.2 Å være i aktivitet

Det å være i fysisk aktivitet var noe flere av informantene vektla som viktig for deres trivsel. De fortalte at området var et fint sted for å bevege kroppen, enten dette var gjennom gange, jogging eller andre aktiviteter. Noen foretrakk å utøve aktiviteter i området alene, mens andre pleide å utøve aktiviteter med venner eller familie.

Flere av informantene snakket om betydningen av å være ute i naturen og bevege kroppen. En av dem fortalte at det å være ute i naturen og få litt kalde kinn, samtidig som hun fikk mosjon, var viktig for hennes fysiske helse. En annen fortalte at det å bevege seg i området var veldig godt for livet generelt, og at hun var helt avhengig av å være ute. En annen informant fortalte

at det å være i fysisk aktivitet var blitt enda viktigere for henne med årene. *«Det er jo det å komme seg ut og bruke kroppen, og det er jo kanskje mer og mer viktig etter jo eldre man blir, og at det er lett tilgjengelig. Så det er jo viktig at det er tilrettelagt for å lett komme seg ut og gå. Og bruke naturen, være ute i frisk luft.»*

Majoriteten av informantene snakket om ulike aktiviteter de pleide å utøve i området, hvor de fleste enten benyttet det til å gå tur eller å jogge. Flere av informantene snakket også om at de hadde hund som måtte luftes flere ganger om dagen, og at dette var mye av grunnen til at de gikk tur i området. På den andre siden fortalte en informant at til tross for at hun i dag hovedsakelig benyttet seg av området for å lufte hunden sin, hadde hun hatt perioder i livet uten hund og likevel gått tur i området. *«Jeg har alltid med hund. (...) Altså jeg har bodd her i området i 40 år. Det har jo vært perioder hvor jeg ikke har hatt hund, men jeg har jo gått her likevel. Tidligere mye jogging, og barna mine som ikke bor hjemme lenger, men som er her oppe i området og jogger og trener og, ja.»*

Andre aktiviteter informantene snakket om var bading og grilling på sommeren, kafé-besøk, museum og frisbeegolf. Disse aktivitetene snakket informantene i større grad om å gjøre sammen med andre mennesker, i motsetning til å gå tur eller jogge. En av informantene fortalte at når hun gikk tur med venner pleide de å avslutte med en kafé i nærområdet. En annen informant beskrev hvordan hun brukte området til å utøve aktiviteter sammen med venner under korona-pandemien, og ellers andre aktiviteter med familien. *«(...) Spesielt under korona så møtte jeg venner her, at vi møttes ute. Før så dro vi gjerne til steder vi visste det var kafé, det er jo det her også, men under korona så lærte vi oss å ha med sekken og termosene, matpakka og møtes her ute, da. Og på sommeren er det jo kjempefint å dra bade her. Og da ungene var små, så feiret vi alltid noen bursdager her, ikke sant?»*

### *6.3 Tilknytning til naturområder*

Flere av informantene fortalte at de hadde en tilknytning til området i form av minner og opplevelser, noe som gjorde at de kjente en spesiell tilknytning til kysten.

Det å ha en nærhet eller tilknytning til området, både i form av å ha bodd i området lenge eller ha positive minner knyttet til området, var noe som ble nevnt i flere av intervjuene. Disse faktorene virket å være sentrale for informantenes trivsel i området, og hvorfor de valgte å benytte seg av det. En av informantene trakk frem tilknytningen til sjøen som særlig viktig: *«Nei, det betyr egentlig ikke noe mer enn at jeg etter hvert ble veldig glad i sjøen. Så de*

*ferieturene jeg tar oppover Helgelandskysten og sånn. Det frøet ble jo egentlig sådd her nede. Det gjorde det. Kysten og sjøen, båt og, det er liksom det som trekker.»*

Flere av informantene snakket også om at de tidligere hadde benyttet området til å fiske, både fisk og blåskjell. De fortalte videre at dette ikke var mulig lenger da det nesten ikke var fisk eller blåskjell igjen i Oslofjorden, noe de syntes var veldig trist. En annen informant trakk frem områdets betydning for oppveksten hennes: «(...) *Jeg vet ikke, det betyr jo på en måte en del av barndommen min, hvis du skjønner. Jeg har bodd her lenge, og jeg kjenner meg godt igjen. Jeg liker stedet her, liksom. Ja, jeg gikk jo på skolen her også, så vi har jo gått mye på de stiene sånn før, i skoletiden og sånn.»*

## Del 2: Kvaliteter og barrierer ved bruk av området

### *6.4 Stier og terreng*

Dette temaet handler om hvordan brukerne opplevde stiene og terrenget i området. Flere av informantene uttrykte at de var fornøyde med oppmerkingen til stiene i området. De fortalte at skiltene var oversiktlige og viste tydelig veien til kyststien.

Det at området hadde et bredt utvalg av stier var noe flere av informantene la frem som positivt med området. Disse stiene ble beskrevet som fine turløyper hvor man kunne variere ruter og ta rundturer dersom man ønsket det. «*Men det er hele området som er veldig... Det er veldig mye forskjellig. Du kan gå den veien, du kan gå den veien. Det er veldig mye her, synes jeg. Jeg elsker det.»* Til tross for at de fleste informantene fortalte at de var fornøyde med utvalget av stier i området, var det flere som uttrykte misnøye ovenfor stienes tilstand. De fortalte at stiene hadde blitt bredere de siste årene, og at dette var et resultat av økt bruk av området og påfølgende slitasje. «*Ja, noe liker jeg mindre godt. At stiene er blitt sånn autostrada. At før så var det en sånn smal sti, fordi da var det ikke så mange som gikk her. Og nå kan jeg jo gå her og møte kanskje 15 hunder bare på en liten halvtimes tur. Så det er slitasje, rett og slett, på området, tenker jeg.»*

Til tross for dette var det flere som trakk frem at de var fornøyde med underlaget i området, da dette var behagelig å gå på for benene. Variasjon i områdets terreng var også noe flere av informantene trakk frem som positivt. En av informantene fortalte at området hadde en passe kombinasjon av «*litt opp og litt ned*». En annen informant snakket om at han på den ene siden likte at det var ulent terreng da dette gjorde at han fikk en utfordring, men at dette på den

andre siden kunne gjøre det vanskelig for mennesker med funksjonsnedsettelse å ferdes i området. *«(...) Jeg liker jo at det er litt sånn ulendt terreng, jeg. Da får jeg litt utfordring. Men jeg skjønner at for folk som har et handikapp, så er det litt vanskelig enkelte steder her. For plutselig er det noe berg og sånn. Men for meg så er det noe av det jeg liker.»*

### 6.5 Vedlikehold og skjøtsel

Dette temaet handler om hvordan informantene opplevde at området ble vedlikeholdt. Flere av informantene belyste problemer knyttet til spesifikke årstider og forsøpling i området. Samtidig beskrev flere området som relativt rent, og det ble det snakket positivt om utplassering av benker langs sjøen.

Det trekkes frem både fordeler og ulemper ved å benytte seg av området gjennom de ulike årstidene. På sommeren trakk flere av informantene frem mulighetene for å bade, og at svabergene egnet seg godt til dette. På den andre siden nevnte en informant at det stadig kom flere skjell på svabergene, noe som gjorde det vanskeligere å bade da man kunne kutte seg idet man gikk opp fra vannet. *«Ja, de som setter seg fast på berget. Så det er jo farlig å gå, du må jo ha badesko, og sånn var det ikke før. Og det er bare de siste årene nå, så har det virkelig forandret seg. Det har mye å si på det der med at du liksom ikke kan bare hoppe ut i og bade. Altså, nå må du ha badesko, og sånn. Så det har forandret seg. Det med gjessene har blitt mye flere, og mye mer sånn østers greier.»*

Videre forteller en av informantene at hun skulle ønske det var mindre snø i området på vinteren, og beskrev området som *«et snøhull»*. Andre informanter fortalte at stiene ble isete og glatte på vinteren, noe som kunne gjøre det vanskelig å gå der. De fortalte også at det ikke ble strødd på stiene om vinteren. Videre fremhevet de betydningen av å utøve forsiktighet og bruke brodder under slike forhold for å unngå skade. Flere av informantene snakket om at de opplevde området som godt vedlikeholdt og rent. Andre informanter fortalte at det i perioder hadde vært mye søppel i området, og at det stadig lå sorte bæsjeposer langs stien som ikke ble plukket opp. Dette syntes de var både dumt og irriterende. I tillegg fortalte en informant at det var kommet flere gjess i området de siste årene, og at de bæsjet overalt. Videre fortalte hun at det lå bæsje fra gjessene på strendene i området, og at man nesten ikke ville legge seg ned der på grunn av det. Videre fortalte hun at hun ikke opplevde at dette var blitt håndtert ordentlig. *«Det har blitt så sinnssykt mye gjess. I sommer når jeg skulle bade, så var det sånn at, eh, orker jeg å legge ned håndkleet her, liksom. Og kommunen skrøt av at de drev og skulle*

*gå med noen slags støvsugere og få det bort, men det er alt for mange gjess. Så de må gjøre noe med gjess. Det ligger bæsje overalt.»*

Andre informanter fortalte at de syntes det var fint med benkene som var plassert langs sjøen. En av informantene snakket om at hun syntes det var skummelt med råtne trær som falt over stien, og stilte spørsmål ved hvorvidt dette var noe som ble kontrollert regelmessig. Det ble også etterlyst flere flytebrygger slik at området kunne hatt større kapasitet om sommeren. Samme informant nevnte også at flere av stiene i Slemmestad var ufremkommelige grunnet for mye vegetasjon, og at hun skulle ønske det ble brukt mer midler på å holde disse stiene åpne.

### *6.6 Aktivitetstilbud i området*

Flere av informantene snakket positivt om de ulike aktivitetstilbudene i området.

Oslofjordmuseet ble trukket frem som et positivt tilskudd til området, og at det var særlig fint å dra dit for de med små barn. Videre fortalte flere av informantene at det var en hyggelig kafé i nærområdet som var fin å gå innom etter man hadde gått tur. Om lag halvparten av informantene snakket om en frisbeegolfbane som hadde blitt satt opp i området nylig, hvor de belyste både fordeler og ulemper med det nye aktivitetstilbudet. Flere av informantene fortalte at de syntes tilbudet var et flott tilskudd til området, da det bidro til å få flere folk ut i naturen. De fortalte at det å gå tur i seg selv ikke appellerte like mye til ungdommen, og at et aktivitetstilbud som frisbeegolf var en fin måte å få dem til å være i fysisk aktivitet ute i naturen, på en «gøyere måte». De fortalte også at frisbeegolf verken krevde mye utstyr eller mange folk, noe som senket terskelen for å komme i gang med aktiviteten.

*«Det har forandret seg, for det har blitt sånn frisbeegolfbane her. Men jeg tenker, så flott. For det er jo masse ungdom som blir tiltrukket av denne aktiviteten. Det er jo lett å gjøre. Vi driver ikke med den, men jeg har barnebarn som gjør det. Så det er en forandring, men jeg synes ikke det er negativt.»*

Videre fortalte flere av informantene at de ikke ble plagd av frisbeegolfbanen, og at de opplevde at de som spilte tok hensyn til turgåere i området. På den andre siden fortalte en av informantene at hun var litt irritert i starten, men at hun over tid hadde erfart at brukerne av frisbeegolfbanen tok hensyn og at aktiviteten kunne være gøy for flere aldersgrupper. Hun fortalte videre at man måtte være litt obs, men at hun selv aldri hadde vært redd for å få en frisbee i hodet. *«De har jo fått noen sånne frisbeebaner her, og det er litt sånn på det gode og*

*det vonde. Men jeg var nok litt mer irritert på dem når de kom og når vi fikk beskjed om at de skulle utvide den, da var det ni hull først, og så har det blitt 16 nå. Men jeg opplever at det funker helt greit. De tar hensyn og ja, jeg har vært og brukt den selv faktisk sammen med barn og barnebarn, og det er ganske morsomt.»*

En annen informant fortalte at til tross for at spillerne var flinke til å ta hensyn, var det flere i området som hadde gitt uttrykk for at de var misfornøyde med frisbeegolfbanen. Hun fortalte at når man gikk i området måtte man passe på så man ikke fikk frisbeen i hodet. I tillegg lagde den lyd, noe flere av naboene i området ikke var særlig fornøyd med. En annen informant fortalte at hun nesten syntes det var litt skummelt å gå i området da hun var redd for å få en frisbee i hodet, ettersom de kastet frisbeene over stiene. En annen informant fortalte at frisbeegolfbanen kunne oppleves litt irriterende til tider da den gikk midt i stien, kanskje særlig for de som hadde gått tur i området i lang tid før banen kom.

## *6.7 Tilgjengelighet*

Denne kategorien handler om hvor enkelt eller vanskelig brukerne syntes det var å benytte seg av området. Informantene vektla faktorer som transport til området, parkeringsplasser, avstand til området og universell utforming.

### *Transport*

Flere av informantene trakk frem at det var lett å få parkert i området, og fortalte at dette gjorde det enklere å benytte seg av det. En av informantene fortalte at det var parkeringsplasser langs hele området, så dersom det var fullt på parkeringsplassene direkte knyttet til turområdet, hadde man mulighet til å parkere langs veiene eller ved en skole i nærheten. Andre informanter trakk frem båten som gikk til og fra Oslo i ukedagene, og at dette var en mulighet mange benyttet seg av. Videre fortalte flere av informantene at det kunne være vanskelig å få parkeringsplass i ukedagene da disse ofte ble tatt opp av folk som skulle til Oslo med hurtigbåten. De fortalte at det nesten var umulig å få parkert på dagtid, og at det derfor kunne være utfordrende for tilreisende å benytte seg av området i dette tidsrommet. *«I ukedagene så er det veldig fullt på parkeringene her nå, fordi vi har jo denne båten som går til Oslo. (...) Så, på dagtid så er det nesten umulig å få parkert. Hvis man har en fridag, eller er pensjonist og vil gå litt utenom andres tider, så kan det sikkert være litt*

*utfordrende hvis man ikke bor i området her, og kommer kjørende.» En annen informant fortalte videre at parkeringsplassene var langt mer tilgjengelige i helgene, og at dette var noe folk fra andre deler av byen benyttet seg av. «For det er jo parkeringsplasser, i hvert fall sånn i helgene. Disse parkeringsplassene som er nede i Vollen, de blir ofte brukt av folk som skal til Oslo med hurtigbåten. Men i helgene er de veldig tilgjengelige, så jeg tror det er folk som kommer kjørende, også. Det er veldig mye folk fra andre deler av Asker, som ikke bor ved sjøen, som kjører hit ned og går kyststien.»*

På den andre siden fortalte en annen informant at hun syntes Oslobåten også burde gått i helgene, fremfor kun mandag til fredag. Flere av informantene snakket også om andre transportmuligheter til området. En av dem fortalte at man ikke var avhengig av å ha tilgang på bil da det var mulig å komme seg dit med buss. På den andre siden fortalte samme informant at hun likevel opplevde at det var de med tilgang på bil som benyttet seg mest av området (med unntak av dem som bodde i gåavstand fra området). Hun fortalte videre at det kunne oppleves «*litt ork*» å ta bussen dit, og at dette kunne være en årsak til at flere med bil benyttet seg av området. Videre fortalte en annen informant at det kunne være vanskelig for besøkende å finne frem til området da google maps ikke var oppdatert. Hun fortalte videre at noen veier inn til området var stengt, og at hun syntes det var kjedelig at google maps ikke stemte overens med de faktiske veiene i området. Samme informant belyste også at sykkelveiene som ledet til området kanskje var litt dårlige.

### *Geografisk nærhet til området*

Flere av informantene bodde enten nærme eller i gåavstand fra området, noe de trakk frem som utelukkende positivt. Videre snakket flere av informantene om hvor viktig det var å ha en geografisk nærhet til naturen, og at området på den måten opplevdes tilgjengelig.

Kort avstand til området ble trukket frem som en viktig faktor for hvorfor informantene valgte å benytte seg av området, og hvor ofte de gjorde det. Flere av informantene som vektla kort reisevei oppga å benytte seg av området ukentlig, og gjerne daglig hvis de hadde tid. En av informantene fortalte at det var lett vint å benytte seg av området da hun bodde i nærheten og ikke var avhengig av bil for å komme seg ut i naturen. En annen informant vektla at det var det fineste «*gå-stedet*» hun hadde i nærheten, og understreket betydningen av å ha naturen like utenfor døra. «*Nei, det betyr mye. Å bo så nærme havet og at det er lett tilgjengelig. Det er bare å gå ut av døren og så er du nær naturen.*»

Videre fortalte en annen informant at hun syntes det var eksotisk at området var nærme sjøen, samtidig som man kunne gå dit. Dette fortalte hun at stod i kontrast til andre naturområder lenger inn i landet som man måtte ha bil for å besøke. En annen informant beskrev området som «*kortreist natur*» og fortalte at den korte reiseavstanden gjorde det enklere å benytte seg av området det da man ikke trengte å planlegge for å dra på en hel dagstur. En annen informant fortalte at hun og familien hennes hadde vurdert å flytte inn til byen, men at den umiddelbare tilgangen de hadde på både sjø og skog her i området holdt dem igjen.

Videre snakket flere av informantene om at de fikk en følelse av å være nær naturen, uten at de behøvde å reise så langt for å oppnå den. De trakk også frem at selv om området ikke var så lang unna byen rent geografisk, opplevde de likevel å få et avbrekk fra menneskene i byen og en følelse av å være ute i naturen. «*(...) Jeg syntes det er ganske tilgjengelig i forhold til at man kan gå langs by-veien, og man kan også gå inn i skogen. Så du trekker litt vekk fra byen og menneskene og alt det der. Du føler at du er på tur, selv om du bare er i nabolaget.*» En annen formulerte seg slik: «*Det er jo at det er nært kysten, hovedsakelig da. Men at det oppleves som at man går litt i naturen, selv om det er ganske nært til boliger og så videre, da. Det oppleves litt nært naturen, men kort fra vei og mennesker.*»

Det ble også trukket frem at området var lett tilgjengelig for folk som ikke hadde tilgang på treningssenter eller en hytte. I tillegg fremhevet informanten at det var ulike aktiviteter denne gruppen enkelt kunne utøve i området, som for eksempel telte og grille. Avslutningsvis fortalte den samme informanten at området tilbydde lett tilgjengelig mosjon og trening for befolkningen.

### *Universell utforming*

Tilgjengelighet i form av at området var mulig å benytte seg av for alle uavhengig av funksjonsevne, var også noe mange av informantene var opptatt av. En av informantene fortalte at noen lokale ildsjeler hadde bygd en universelt utformet brygge i området, som var lett tilgjengelig for alle. Samtidig uttrykte informanten at kommunen hadde et forbedringspotensial, og at flere aspekter ved området kunne blitt gjort mer rullestolvennlige. I forlengelse av dette etterlyste informanten flere ramper og oppgradering av diverse broer, slik at enda flere kunne få muligheten til å benytte seg av området.

Det ble også belyst hvordan terrenget i området kunne gjøre det vanskelig for mennesker som hadde et handicap, satt i rullestol eller benyttet seg av barnevogn. Ulent terreng, berg, samt

broer og brygger som ikke var universelt utformet ble nevnt som mulige barrierer for at mennesker i denne gruppen kunne ferdes fritt i området. Samtidig som flere av informantene etterlyste mer universell utforming i området, understreket de viktigheten av å beholde noe av det naturlige. En av informantene fortalte at hun hadde forståelse for at det kunne være vanskelig å ferdes enkelte steder i området for mennesker med et handicap, men at denne type terreng var noe av det hun likte med området, og at hun derfor syntes det var viktig å bevare litt av det naturlige. En annen informant fortalte at på grunn av manglende universell utforming var området ikke like egnet for alle, men at alle steder heller ikke kunne bli det fordi vi har «berg og sånne ting».

### *6.8 Privatisering av landskapet*

Informantene hadde mange ulike oppfatninger av bebyggelsen i området. En av informantene fortalte at området før i tiden var «*et høl*», og at mange kviet seg for å dra dit. Han fortalte videre at den nye bebyggelsen som har kommet i området siden den gang hadde bidratt til å heve standarden på å bo i området, noe han syntes var «*helt topp*». På den andre siden fortalte flere av informantene at det var bebyggelse flere steder langs kyststien, hvilket førte til at de måtte gå opp til veien ved flere partier. De uttrykte videre at dette var noe de syntes var dumt, og at kyststien burde være gjennomgående slik at man slipper å gå opp til veien. En av informantene fortalte at de som bodde helt nede ved sjøen sperret av kyststien slik at det ikke var mulig å komme til der. En annen informant fortalte at hun syntes båtkaia burde vært et annet sted, da den nå lå midt i kyststien.

Samtlige av informantene uttrykte at de ikke la særlig merke til utbygging i området hvor intervjuene tok sted, men i større grad andre steder i nærområdet. En av informantene fortalte at hun opplevde at det var mye mer utbygging «*mot Konglungen og den veien.*» En annen fortalte at det var masse bygg helt nede ved vannkanten på Konglungen, noe som gjorde at man ikke følte seg særlig velkommen der. Hun fortalte videre at hun trodde det var så mye utbygging at de fleste unnlot å gå tur der. En annen informant fortalte at det var mange villaområder på Holmen, og at når man gikk på kyststiene i dette området måtte man ta opp til veien ved flere partier, noe hun syntes var synd. Hun fortalte videre at det var slik flere steder, men at det var vanskelig da mye gikk gjennom folk sine hager og diverse. En annen informant uttrykte at hun syntes det hadde vært hyggeligere om de ikke hadde bygd så tett i området, men at «*dette var noe de ikke kunne gjøre noe med*». På den andre siden fortalte en annen

informant at det likevel var «*mye å ta av i området*», og at man derfor alltid fant en løsning om man ville bade eller noe liknende. «*Akkurat her er det ganske greit, men det er en del, hvis du starter borte på Holmen da, så må du en del opp i sånne “villaområder”, du må langs veien. Det er litt synd at ikke alt går langs sjøen da, mer eller mindre i hvert fall. Det er litt i sånne gater og oppe på Hovedveien og sånt. Det er litt kjedelig, og sånn er det jo flere steder, men det er jo vanskelig da for mye går jo igjennom folks hager og ja, sånn har det blitt*».

To av informantene fortalte at det viktigste for dem var at man kunne bruke området, og at det derfor ikke spilte så stor rolle om områdene var offentlig eller private. En av dem fortalte at hun leste i avisen at det skjedde utbygging nær sjøen flere steder, men at «*i disse tilfellene så legges jo ikke kyststien der, selvfølgelig.*» En annen informant fortalte hun syntes det var negativt dersom områdene ble mindre tilgjengelige for allmennheten, og at det viktigste var at de var til glede for alle. En annen informant fortalte at det var flere områder som var blitt privatisert med store, fine hus. Han fortalt videre at han ved flere anledninger hadde opplevd å få tilsnakk hvis han hadde gått over eiendommen deres. Han fortalte videre om en hendelse der han og noen venner hadde havnet i en stor og fin hage som de tenkte var offentlig, hvor huseier plutselig hadde kommet ut og sagt «*dette er privat eiendom*» for så å vise dem vekk fra eiendommen. Videre fortalte han at det kunne være vanskelig for befolkningen å vite hvor det var lov å ferdes i området, da dette var «*litt dårlig merket*». Videre fortalte han at han syntes det var negativt med sure huseiere i området som ville privatisere stedet sitt, og at disse områdene dermed ble utilgjengelige for allmenheten.

Til tross for at samtlige av informantene uttrykte misnøye ovenfor privat eiendom nede langs sjøen, var det flere av dem som utviste en respekt for privat eiendom i området. En av informantene fortalte at man ikke kunne gå enkelte steder grunnet gammel bebyggelse som hadde vært der i mange år, men at dette var en fordel man ikke kunne ta fra eierne. Han fortalte også at noen av disse byggene hadde annektert hele strender i området. Informanten uttrykte videre at man ikke gikk der uansett, men heller andre steder, noe han syntes var bra. En annen informant fortalte at hun ikke opplevde at kyststien gikk over mange eiendommer i området. Hun fortalte videre at hun ikke syntes man kunne forvente å gå i strandkanten hele tiden, da dette handlet om eiendomsretten. «*Du kan ikke legge en kyststi rett over trappa til folk.*»

Flere av informantene understreket at de ikke ønsket mer utbygging i området. De fortalte at de syntes det var viktig å bevare de gjenværende områdene og kyststien, slik at befolkningen kunne benytte seg av dem. En av informantene fortalte at dette var særlig viktig da «*det ikke*

*var så mye slike steder igjen». En annen informant fortalte at hun syntes det var viktig å holde nybyggingen på et lavt nivå ettersom det var et spesielt område, noe hun opplevde at kommunen gjorde. En annen informant fortalte at hun syntes tomter burde vært hakket lenger unna kyststien slik at man ikke måtte ha en privat tomt for å ha mulighet til å benytte deg av området. «Min tanke om i hvert fall privat tilgang på sånne typer områder er jo at de har mye penger. Og at de har valgt å kanskje smiske litt med kommunen da det er jo litt spekulasjoner. Men det er jo egentlig meningen at kyststien skal være åpen og fritt for alle. Men likevel så har man klart å få egen strand og båt plass. Og man klarer ikke helt å forklare hvorfor. Så jeg vil ikke si at det er så veldig, det er ikke helt rettferdig, kanskje da. Jeg synes jo egentlig kyststien burde være åpen for alle. Og at tomter burde være hakket mer unna kyststien sånn at du ikke må ha en privat strandtomt eller kan få mulighet til det, da.»*

### *6.9 Opplevelse av trengsel*

Flere av informantene fortalte at de syntes det var negativt at det var blitt så stor bruk av området. Videre fortalte en av informantene sa at hun syntes det var alt for mye folk i området i ferier, og at man om sommeren lå «tett i tett» på stranda. En annen fortalte at hun syntes det var kjipt at området hadde blitt så populært og at man ikke ble gående alene som man tidligere ville gjort. Hun fortalte videre har man kunne føle at man gikk i tog, spesielt på søndager. En annen fortalte at hun foretrakk når det ikke var så mange folk i området, og at hun opplevde at det særlig var mange folk på søndager.

Ettersom stadig flere benyttet seg av området, var det flere som uttrykte bekymring for terrenget. En av informantene fortalte at naturen var blitt litt nedgått på grunn av at flere benyttet seg av området. En annen fortalte at hun syntes området var blitt særlig tråkket ned etter korona, og at hun var redd for at det kunne bli slitasje og gå utover vegetasjonen. En annen informant fortalte at hun ikke likte at stiene hadde blitt bredere, og beskrev dem som «autostrada». Hun fortalte videre at det tidligere hadde vært smale stier i området, ettersom det var færre som benyttet seg av dem. På den andre siden fortalte en informant at hun ikke syntes stiene i området hadde endret seg så mye. En annen fortalte at hun likte å ferdes i området da hun ikke syntes det var like befolket som på Holmenkollen og i Bærumsmarka.

## 7. Diskusjon

Hensikten med denne studien er å undersøke hvordan ferdsel langs kyststier påvirker brukernes helse og livskvalitet, og hvilke egenskaper ved et slikt område de vektlegger som betydningsfulle for bruk og rekreasjon. På bakgrunn av informasjon innhentet av 15 informanter som benyttet seg av uvalgte kyststier i Asker, ble det utarbeidet 9 overordnede temaer som ble gjort rede for i forrige kapittel. I dette kapitlet vil jeg presentere studiens hovedfunn og drøfte dem i lys av relevant teori og forskning. For å skape oversikt har jeg strukturert diskusjonen tematisk, med utgangspunkt i resultatdelens oppbygning. Avslutningsvis vil jeg drøfte fordeler og ulemper med studiens metode og design.

### 7.1 Kyststien som sted for rekreasjon

Studiens resultater demonstrerer at brukerne opplevde flere helsefremmende effekter ved å ferdes langs kyststien. Særlig fremtredende var området evne til å vekke positive følelser blant brukerne som glede, frihet og takknemlighet. Tilknytningen til området gjennom positive opplevelser og minner ble også fremhevet som viktig for informantenes trivsel og valg om å benytte seg av området. Disse funnene samsvarer med flere tidligere studier som har demonstrert en positiv sammenheng mellom kystlandskap og helse (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 1), og studier som indikerer at ferdsel langs både blå-grønne (Gascon et al., 2017, s. 1220) og grønne områder kan fremme psykisk helse og livskvalitet (WHO Regional office of Europe, 2021, s. 15).

Videre viser resultatene fra denne studien at ferdsel langs kyststien bidro til at informantene evnet å slappe av, hvor lyder i området som bølgeskulp og fuglekvitter ble trukket frem som beroligende aspekter, samt det å se utover landskapet og havet. Flere av informantene fortalte også at stillheten i området ga dem et avbrekk fra hverdagen hvor de kunne reflektere uten støy. Disse funnene er i tråd med attention restoration theory (Kaplan, 1995) som hevder at omgivelser som fanger oppmerksomheten vår uanstrengt og gir en følelse av distanse fra daglige plikter, bidrar til å redusere stress og gjenopprette mentalt fokus. Videre ble det også rapportert at området bidro til å håndtere negative følelser som stress og angst. Disse funnene indikerer at ferdsel langs kyststier har flere beroligende effekter som kan fasilitere mental restitusjon, noe som underbygges av tidligere studier gjort på grønne områder (Lackey et al., 2021, s. 388; Triguero-Mas et al., 2017, s. 630) og blå-grønne områder (Georgiou et al., 2021, s. 1). Studien til Lackey (2021, s. 388) indikerer også at det å tilbringe tid i grønne områder

kunne føre til bedre mental helse gjennom å redusere symptomer på angst og stress, noe som samsvarer med denne studiens funn.

I tillegg til å demonstrere en sammenheng mellom ferdsel langs kyststier og brukernes helse og livskvalitet, identifiserer denne studien flere trekk ved miljøet som fremstod viktig for bruk og trivsel. De naturlige egenskapene ved kyststien ble fremhevet, hvor informantene vektla betydningen av vakre omgivelser, utsikt over sjøen og at det alltid var ting å se på i området. Videre viste funnene at brukerne likte at området var åpent og lyst samt bestod av et terreng som var behagelig å gå på, med en passe kombinasjon av oppover- og nedoverbakker. Preferansen for disse miljømessige trekkene samsvarer med flere av trekkene i stress recovery theory (Ulrich, 1983, s. 95-106), som fremhever den helsefremmende betydningen av omgivelser som tiltrekker seg oppmerksomhet, består av en blanding av ulike elementer, har dybde og åpenhet og består av et jevnt terreng som anses gunstig for bevegelse.

Til tross for at flere av brukernes miljømessige preferanser samsvarer med trekkene i stress recovery theory (omtales videre som SRT), peker enkelte av studiens funn på det motsatte. Flere av brukerne fortalte at kyststien hadde partier med ulent terreng (røtter og fjell), og at dette var noe de likte ettersom det gjorde at de fikk en utfordring. Dette står i direkte motsetning til SRT som hevder at mennesker foretrekker et jevnt terreng som anses gunstig for bevegelse. Det denne teorien ikke tar høyde for, er at ulike mennesker kan ha ulike preferanser for hva slags terreng de anser som gunstig for bevegelse. Dette gjenspeiles i studiens resultater hvor noen brukere foretrakk jevnt underlag, mens andre foretrakk mer ulent terreng. Videre har tidligere studier på grønne områder demonstrert liknende funn, hvor faktorer som alder og type aktivitet brukerne utøvde, hadde betydning for hvilket underlag de anså som gunstig (Nguyen et al., 2021, s. 29; Suárez et al., 2020, s. 137).

Et annet miljømessig trekk en av informantene viste en preferanse for, var å observere kraftig vær på havet. Også dette strider imot SRT som hevder at vi misliker naturlige trekk ved miljøet som kan utgjøre en risiko eller trussel for oss, noe som videre vil motivere oss til unngåelsesatferd (Ulrich, 1983, s. 102). Fremfor å skape redsel og lede til unngåelse av området, fortalte den aktuelle informanten at været på sjøen var mye av grunnen til at hun oppsøkte området da det hadde en avslappende effekt. Dette utfordrer igjen SRT (1983) som hevder at våre preferanser for naturlige miljøer i stor grad er formet gjennom evolusjon. Dette innebærer at vi gjennom generasjoner har utviklet en preferanse for trekk ved omgivelsene som øker sannsynligheten for overlevelse, og misliker trekk som indikerer fare (Ulrich, 1983). Kritikk til slike teorier er at de ikke tar i betraktning kulturelle faktorer og samtiden vi lever i

(Siegert & Ward, 2002, s. 27). Mens våre forfedre levde i omgivelser omringet av farer og trusler (Siegert & Ward, 2002, s. 24), opplever mange av oss nå er mer trygg og forutsigbar hverdag. Det kan tenkes at vi derfor i større grad enn før, kjenner på et behov for spenning og variasjon og derfor foretrekker naturmiljøer som kan tilby denne stimuleringen. Det er imidlertid viktig å poengtere at dette gjelder for vestlige samfunn, og at hverdagen i andre deler av verden kan ha helt andre betingelser, som igjen trolig vil påvirke hvilke trekk som anses som gunstige.

## 7.2 Varierte muligheter for aktivitet

Videre demonstrerer funn fra denne studien at det å være i aktivitet langs kyststien var viktig for brukernes trivsel. Informantene fortalte at området hadde et stort utvalg av stier med variert terreng, noe som la til rette for at de kunne utøve en rekke ulike aktiviteter. Aktiviteter som ble trukket fram var å gå tur og jogge samt fellesaktiviteter som bading, cafe-besøk, museum, grilling og frisbeegolf. Aktivitetstilbudene i området ble av de fleste sett på som positive tilskudd til kyststien. Disse funnene underbygges av tidligere studier som viser at det å ha mulighet til å utøve ulike aktiviteter langs en kyststi hadde stor betydning for brukerne (Anthun et al., 2019, s. 9). Videre underbygges funnene av studier på grønne områder som viser at ulike brukere har ulike preferanser for hva slags aktiviteter de foretrekker å utføre i naturen (Nguyen et al., 2021, s. 29; Shams & Barker, 2019, s. 76; Suárez et al., 2020). Med dette som utgangspunkt kan det argumenteres for at naturområder bør være mangfoldige både strukturelt og funksjonelt for å imøtekomme ulike brukeres rekreasjonspreferanser (Suárez et al., 2020, s. 141).

Aktivitetstilbudet i området ble jevnt over vurdert positivt, med unntak av en frisbeegolfbane som flere mente forstyrret kyststien. Fremtredende utfordringer var redsel for å bli truffet av en frisbee, høye lyder og irritasjon over at frisbeegolfbanen tidvis gikk over stien. Samtidig viser studiens funn at denne aktiviteten var til glede for flere aldersgrupper, og at den særlig appellerte til yngre brukere. Disse funnene viser at det som for noen kan oppleves som en barriere for ferdsel langs en kyststi, for andre kan oppleves for et positiv tilskudd. Videre underbygges disse funnene av flere tidligere studier på grønne områder som indikerer at mennesker i ulike aldergrupper har ulike preferanser for hvilke aktiviteter de foretrekker å utføre (Nguyen et al., 2021, s. 29; Suárez et al., 2020, s. 137). Samlet sett underbygger dette

betydningen av å legge til rette for mangfoldige naturområder for å imøtekomme ulike brukeres behov og rekreasjonspreferanser.

Til tross for at både denne og tidligere studier indikerer at individuelle faktorer og personlige preferanser har en sammenheng med hvilket underlag og aktiviteter brukere foretrekker (Nguyen et al., 2021, s. 29; Suárez et al., 2020, s. 137), kan dette også påvirkes av kulturelle faktorer knyttet til hvor studiene er utført. Eksempelvis er majoriteten av de aktuelle studiene utført i USA og på urbane kontekster (Nguyen et al., 2021), noe som står i kontrast til denne studien som er basert på et mer naturlig friluftsområde i Norge. Kulturelle forskjeller trenger heller ikke å begrense seg til store globale forskjeller, men kan også omfatte lokale forskjeller i forholdet til- og opplevelsen av natur. Dette understreker betydningen av å ha et bevisst forhold til hvordan studiers funn kan formes av konteksten og den større kulturelle sammenhengen de tar utgangspunkt i.

### 7.3 Betydningen av tilgjengelighet

Videre viser studiens funn at geografisk nærhet og transportmuligheter fremstod som betydningsfulle faktorer for bruk av kyststien. Dette reflekteres i studiens utvalg, hvor de aller fleste oppga at de bodde i nærheten av kyststien. Majoriteten bodde enten i gåavstand til området, eller hadde tilgang på bil. Disse funnene er i tråd med en tidligere studie som fant at å bo nærme en kyststi hadde en tydelig sammenheng med bruk, hvor hele 80 prosent av de som benyttet seg av stien bodde i nærområdet (Anthun et al., 2019, s. 9). Videre ble vanskeligheter med å få parkeringsplass identifisert som en barriere da dette gjorde det vanskelig for tilreisende å benytte seg av området, særlig i ukedagene. Til tross for at det er mulig å komme seg dit med buss, indikerer studiens funn at det er de med tilgang på bil som benytter seg mest av området (med unntak av dem som bor i gåavstand fra området). Disse funnene samsvarer med tidligere funn som indikerer at lengre avstander eller manglende tilgang på transporttilbud kan fungere som barrierer for bruk av grøntområder (Dawson et al., 2023, s. 5). Sammen med studiens resultater underbygger dette betydningen av et godt tilrettelagt kollektivtilbud for å tilgjengeliggjøre slike naturområder for hele befolkningen.

Videre ble manglende universell utforming identifisert som en barriere for ferdsel langs kyststier i denne studien. Ulent terreng, berg, samt broer og brygger som ikke er universelt utformet ble nevnt som mulige barrierer for at mennesker som satt i rullestol eller benyttet seg av barnevogn kunne ferdes fritt i området. Samtidig som flere av informantene etterlyste mer

universell utforming av kyststien, ble viktigheten av å bevare noe av det naturlige fremhevet. Igjen underbygger disse funnene betydningen av å legge til rette for varierte naturområder for å imøtekomme ulike brukeres behov. Gjennom å opprette en aktiv dialog med lokalsamfunnet kan man kartlegge opplevelseskvaliteter og få en oversikt over de ulike brukergruppene og deres ønsker og behov for hvordan naturområdene skal forvaltes og tilrettelegges (Miljødirektoratet, 2023).

#### 7.4 utfordringer knyttet til vedlikehold og skjøtsel

Forsøpling og manglende håndtering av dyreavføring i området ble trukket frem som negativt. En av informantene fortalte om en hendelse hvor det hadde vært så mye dyreavføring på stranda i området at hun unngikk å legge seg ned der. Liknende utfordringer belyses i en tidligere studie som viste at forsøpling og mangel på vedlikehold fungerte som barrierer for bruk av grøntområder (Dawson et al., 2023, s. 4-9).

Videre identifiserer denne studien flere utfordringer ved å benytte seg av kyststien gjennom de ulike årstidene. På sommeren belyses utfordringer knyttet til bading da det stadig kommer flere skarpe skjell på svabergene i området. Utfordringer på vinterstid var store mengder snø samt isete og glatte stier, som kunne gjøre det vanskelig å gå langs kyststien. Informantene fortalte også at det ikke ble strødd på stiene på vinteren. Videre har jeg ikke funnet studier på tilsvarende områder som undersøker utfordringer knyttet til vedlikehold og skjøtsel. Studier gjort på grønne områder peker i større grad på utfordringer som hærverk og mangel på fasiliteter (Dawson et al., 2023, s. 4-9). Liknende utfordringer har blitt demonstrert i en studie gjort på urbane vannkanaler, som viste at dårlig belysning, ubevoktede stier og dårlig sikt gjorde at brukerne følte seg utrygge og dermed hindret bruk (Pitt, 2019, s. 95). Det er verdt å merke seg at studiene som refereres til er utført i en urban kontekst, noe som står i kontrast til denne studien som tar utgangspunkt i et mer naturlig friluftsområde. Dette kan være en årsak til hvorfor tidligere studier identifiserer andre typer barrierer enn hva som fremkommer i denne studien. Samlet sett underbygger dette behovet for ytterligere forskning som undersøker blå-grønne områder i en mer naturlig setting.

## 7.5 Økt privatisering og følelse av trengsel

Økt utbygging langs kysten ble også identifisert som en barriere for bruk og ferdsel langs kyststien. Flere av informantene uttrykte misnøye overfor brudd i kyststien og redusert tilgjengelighet. Videre uttrykte flere frustrasjon over at bebyggelse flere steder langs kyststien hindret sammenhengende ferdsel. Det ble også nevnt tilfeller hvor lokalbefolkningen hadde sperret av kyststien eller klaget over turgåernes tilstedeværelse, noe som førte til at de ikke følte seg velkomne i området. Majoriteten av informantene stilte seg kritisk til privatiseringen av områdene langs sjøen da det ønsket at kyststien skulle være tilgjengelig for allmennheten. Viktigheten av å begrense ytterligere utbygging for å bevare de gjenværende naturområdene ble også understreket. Studiens funn indikerer dermed at økt utbygging i strandsonen kan føre til at kystområdene oppleves mindre tilgjengelige for allmennheten. Dette understreker hvorfor det er viktig at kommuner praktiserer byggeforbudet i strandsonen strengt i planleggingen, og unngår dispensasjoner (Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen, 2021, kapittel 8.1).

Til tross for at retningslinjene for utbygging i strandsonen omtales som et «byggeforbud», har kommunene innenfor gitte rammer anledning til å tillate utbygging gjennom dispensasjoner og planer (Stokke, 2022, s. 143). Som en konsekvens av dette viser undersøkelser at disse unntaksbestemmelsene brukes hyppig i flere kommuner, noe som bidrar til en gradvis utbygging med negative konsekvenser for naturen og allmennhetens friluftsliv (Stokke, 2022, s. 143). Liknende tendenser ser man i kommunen denne studien tar utgangspunkt i, Asker, hvor tall fra 2022 viste at hele 113 av 135 søknader om bygging i strandsonen ble innvilget (2023b).

Funnene indikerer at det som i realiteten skal være et byggeforbud strandsonen, ikke er det i praksis, noe som i sin tur går utover naturen og befolkningens rekreasjonsmuligheter. Dette står videre i kontrast til bestemmelsene i plan- og bygningsloven som presiserer at det skal tas særlig hensyn til natur, friluftsliv og andre allmenne interesser i disse områdene (Plan- og bygningsloven, 2008, § 1-8) og at strandsoneforvaltningen skal bidra til en bærekraftig utvikling (Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen, 2021, kapittel 1).

Ettersom Asker kun har 29 prosent gjenværende urørt strandsoneareal (SSB, 2023a), demonstrerer den økende utbyggingen i området et bærekraftproblem knyttet til både forvaltning av naturressurser og befolkningens helse. Funn fra denne og andre studier (Gascon

et al., 2017, s. 1; Georgiou et al., 2021; WHO Regional office of Europe, 2021, s. 1) har demonstrert at kystområdene er viktige rekreasjonsområder som fremmer brukernes helse. Ifølge folkehelseoven (2011, § 1) er dermed kommuner pålagt å arbeide for å sikre disse områdene og gjøre dem tilgjengelige for allmennheten.

Videre kan det tenkes at brukernes skepsis til utbygging langs kyststien også har en sammenheng med andre funn gjort i denne studien. Resultatene indikerte at flere brukere syntes det var viktig å bevare kyststiens naturlige særpreg, og at en sentral kvalitet ved området var dets evne til å gi brukerne et avbrekk fra det urbane miljøet og en følelse av å være ute i naturen. Dersom det stadig bygges ut langs kyststien kan dette føre til at området får et mer urbant preg og dermed anses som mindre naturlig. Når folk bygger i området tar de på et vis vekk noen av kvalitetene ved området som brukerne verdsetter mest. Dette understreker betydningen av å begrense utbyggingen i slike områder for å bevare de naturlige kvalitetene. Disse funnene underbygges av flere studier som viser at grønne områder som mangler tilstrekkelig med naturlige egenskaper anses som uønskede og kunstige (Dawson et al., 2023, s. 5; Shams & Barker, 2019, s. 76).

Videre kan økt privatisering av kystområdene føre til økt press på de gjenværende rekreasjonsområdene (Klima- og miljødepartementet, 2023), noe denne studiens funn indikerer. Til tross for at majoriteten av informantene var fornøyde med områdets varierende terreng og utvalg av stier, uttrykte flere bekymring overfor stienes tilstand da de hadde blitt bredere og mer slitt de siste årene. Dette hang sammen med økt bruk av området, noe flere av informantene syntes var negativt. De fortalte at dette førte til en følelse av trengsel, og at man ikke kunne gå like uforstyrret som før. Informantenes bekymring for økt slitasje og overbefolkning i området peker på utfordringer knyttet til både brukernes trivsel og naturens tålegrense. Dette understreket behovet for bærekraftige tiltak som gjør at vegetasjonen bevares samtidig som mennesker kan benytte seg av området.

## 7.6 Metodediskusjon

På lik linje med andre forskningsdesign, har dette designet både fordeler og ulemper. En av fordelene med “walk-along” intervjuer er at de kan øke sannsynligheten for at flere respondenter ønsker å delta (Carpiano, 2009, s. 267). Etersom intervjuene tar sted i respondentenes kjente omgivelser, fungerer respondenten som en guide for intervjueren, noe som i sin tur kan bidra til å utjevne den skjeve maktbalansen som typisk eksisterer mellom

forskeren og intervjuobjektet (Carpiano, 2009, s. 267). På denne måten kan designet ha bidratt til å senke terskelen for deltakelse samt bidratt til at intervjuobjektene følte seg mer komfortable med å dele sine erfaringer og perspektiver. Til tross for at denne tilnærmingen kan ha senket terskelen for deltakelse, opplevde jeg at flere av informantene ønsket å bli ferdig med intervjuet så fort som mulig og derfor ga relativt korte svar. Det kan tenkes at en annen måte å rekruttere på ville overkommet dette problemet, men ettersom jeg ønsket å intervju «gjennomsnittlige brukere» av området, besluttet jeg at å rekruttere i miljøet var den best egnede metoden for studiens formål. Dersom jeg hadde benyttet meg av rekruttering gjennom kommunens nettside eller en lokal friluftsgruppe, ville jeg trolig fått et utvalg med spesielt interesserte informanter. Gjennom å ha en bevisst tilnærming til hvordan valgene jeg tok kunne påvirke de ulike stadiene i forskningsprosessen, forsøkte jeg kontinuerlig å tilpasse studien for å aktivt arbeide mot å sikre studiens pålitelighet og gyldighet, også kalt studiens rigour (Morse et al., 2002, s. 13).

Videre springer «Walk-along» ut ifra de kvalitative metodene feltobservasjon og intervju (Carpiano, 2009, s. 265). Ved å kombinere disse to metodene forsøker designet å overkomme flere av utfordringene metodene har hver for seg, samtidig som de drar fordel av hverandres styrker. Kvalitative intervjuer kan gi direkte beskrivelser av hvordan informanten opplever et område, og indirekte beskrivelser av de fysiske omgivelsene (Malterud, 2018, s. 150). På den andre siden kan observasjonsdata tilby direkte innsikt i hvordan et område benyttes og tilhørende rammebetingelser, mens opplevelsesdimensjonen er mindre tilgjengelig ved denne metoden (Malterud, 2018, s. 150). «Walk-along» metoden gjør det mulig å undersøke informantens tolkninger av sine omgivelser samtidig som de opplever dem, noe som gjør designet særlig egnet for å studere områders betydning for menneskers helse og livskvalitet (Carpiano, 2009, s. 266). I tillegg vil informantens minner og perspektiver vil bli lettere tilgjengelige når intervjuene tar sted i miljøet som er fokus for undersøkelsen (Carpiano, 2009, s. 267). Med dette som utgangspunkt vurderte jeg at «walk-along» intervjuer ville være det mest passende designet for denne studien.

I følge Malterud (2018, s. 18) er refleksivitet, relevans og validitet de mest grunnleggende prinsippene for vitenskapelig kunnskap. Refleksivitet handler om at forskeren har et bevisst og reflektert forhold til hvordan sin egen forforståelse kan påvirke forskningsprosessen (Malterud, 2018, s. 19). Aktive grep jeg har tatt for å utvise refleksivitet ovenfor min rolle i dette forskningsprosjektet har vært å gjennomgå materialet sammen med veileder tidlig i prosessen, øve på intervjueteknikk og kontinuerlig stille meg selv kritiske spørsmål om

hvordan prosjektet påvirkes av min forforståelse (Malterud, 2018, s. 42). I intervjusituasjonen var jeg opptatt av å ikke stille ledende spørsmål eller legge føringer for samtalen, slik at intervjuobjektene skulle svare så genuint som mulig. Som nevnt tidligere hadde jeg i forkant av forskningsprosjektet lite kjennskap til kystområdene langs indre Oslofjord. Området studien tar utgangspunkt i ble valgt da det ligger i den kommunen med mest utbyggingsvirksomhet i strandsonen. Til tross for at jeg ikke hadde noe tidligere kunnskap om hvordan denne utbygningen ville påvirke menneskene som benyttet seg av området, er det rimelig å anta at mitt engasjement for bærekraftig naturforvaltning kan ha påvirket mine forestillinger i møte med informantene.

Relevans handler om hva kunnskapen vi har utviklet kan brukes til (Malterud, 2018, s. 18). Dette innebærer hvor overførbar kunnskapen vi har utviklet er, og hvorvidt den kan anvendes i andre situasjoner. For at studien skal tilføre noe nyttig til et vitenskapelig fagfelt, kreves det at den tilfører noe vi ikke vet hva før (Malterud, 2018, s. 22). I forkant av prosjektet undersøkte jeg nøye forskningslitteraturen på feltet, og skaffet meg på denne måten et overblikk over eksisterende kunnskapshull på feltet. Det ble fort tydelig da at det eksisterte langt mindre forskning på sammenhengen mellom blå-grønne områder og helse, sammenliknet med grønne områder og helse. Med dette som utgangspunkt vurderte jeg at denne studien ville være relevant da den vil tilby ny kunnskap om kyststiers betydning for menneskers helse, noe vi ikke vet mye om fra før. Videre handler validitet om gyldighet (Malterud, 2018, s. 18). Dette innebærer hva studien forteller noe om, og hvilken ovenførbarhet funnene har utover den sammenhengen der studien er gjennomført (Malterud, 2018, s. 23). For å sikre validitet i prosjektet har jeg forsøkt å ha et kritisk blikk på alle leddene i forskningsprosessen, og kontinuerlig stille meg selv spørsmål om hvorvidt den metoden eller de begrepene jeg bruker er best egnet til å studere fenomenet jeg undersøker (Malterud, 2018, s. 23).

## **8. Konklusjon**

Samlet sett indikerer denne studien at ferdsel langs kyststier har flere positive effekter på brukernes helse og livskvalitet, blant annet gjennom å legge til rette for positive rekreasjonsopplevelser som fremmer fysisk aktivitet og bidrar til å redusere stress og negative følelser. Studien demonstrerer også at ulike brukere har ulike rekreasjonspreferanser, noe som

fremhever betydningen av å legge til rette for varierte naturområder for å imøtekomme ulike brukeres behov. Tilgjengelighet viste seg å være en sentral faktor for hvorvidt kyststien ble tatt i bruk, hvor utbygging området ble identifisert som en fremtredende barriere for brukernes rekreasjonsopplevelser. Videre ble slitasje på terrenget, forsøpling, og sesongavhengige utfordringer identifisert som barrierer for bruk og rekreasjon langs kyststien. På bakgrunn av dette peker studiens funn på behovet for en mer helhetlig tilnærming til forvaltningen av kystområdene som både tar hensyn til naturens tålegrense og allmennhetens friluftsliv. Privatiseringen av arealene langs kysten fører til en økende belastning på de gjenværende områdene tilgjengelige for allmennheten, hvilket understreker ytterligere behovet for bærekraftige tiltak som gjør at vegetasjonen bevares samtidig som mennesker kan benytte seg av området. Ettersom både denne og tidligere studier indikerer at ferdsel i disse områdene har flere helsefremmende effekter (Gascon et al., 2017; Georgiou et al., 2021; WHO Regional office of Europe, 2021), kan det argumenteres for at kommunene faktisk er pålagt arbeide mot å verne om og tilgjengeliggjøre disse områdene, i samsvar med folkehelseloven (2011, § 1).

## 8.1 Implikasjoner for videre forskning

Studios funn peker på behovet for flere studier som undersøker sammenhengen mellom kystområder og helse, samt hvilke faktorer som kan fungere som barrierer for bruk og rekreasjon. Fremtidige studier oppfordres til å utforske hvordan individuelle og kulturelle faktorer påvirker brukernes forhold til- og opplevelse av kystområdene, og hvordan lokale planleggingsprosesser kan påvirke tilgjengeligheten til disse områdene. Videre kan studien bidra til teoriutvikling på feltet, da den illustrerer et behov for ytterligere forskning på de etablerte teoriene som ofte benyttes for å forklare de restituerende effektene ved naturkontakt. Flere av studiens funn står i direkte kontrast til stress recovery theory (Ulrich, 1983), hvilket understreker behovet for å utforske hvordan teorien kan tilpasses for å bedre reflektere menneskers forhold til naturen i dagens samfunn. Samlet sett vil ytterligere forskning på blå-grønne områder kunne bidra til å utvide vår forståelse av hvordan naturområder påvirker menneskers helse og livskvalitet.

## 9. Referanser

- Anthun, K., Maass, R., Hope, S., Espnes, G., Bell, R., Khan, M. & Lillefjell, M. (2019). Addressing Inequity: Evaluation of an Intervention to Improve Accessibility and Quality of a Green Space. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16, 5015. <https://doi.org/10.3390/ijerph16245015>
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
- Asheim, M. (2023, 08.05.2023). *Opplevelseskart i Asker kommune*. Lars Bjerke. <https://www.aker.kommune.no/om-aker-kommune/askermagasinet/arkiv/2021/opplevelseskart/>
- Asker kommune. *Friluftsliv*. <https://www.aker.kommune.no/natur-og-friluft/friluftsliv/>
- Askheim, S. (2023, 23. desember 2023). *Indre Oslofjord* Store norske leksikon. [https://snl.no/Indre\\_Oslofjord](https://snl.no/Indre_Oslofjord)
- Bell, S., Tyrväinen, L., Sievänen, T., Pröbstl-Haider, U. & Simpson, M. (2007). Outdoor Recreation and Nature Tourism: A European Perspective. *Living Reviews in Landscape Research*, 1. <https://doi.org/10.12942/lrlr-2007-2>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., . . . Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/doi:10.1126/sciadv.aax0903>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative reaserch in psychology* 3(2), 77-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Carlquist, E. (2015). *Well-being på norsk* (IS-2344). Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/\\_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf/_attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20p%C3%A5%20norsk.pdf)
- Carpiano, R. M. (2009). Come take a walk with me: The “Go-Along” interview as a novel method for studying the implications of place for health and well-being. *Health and Place* 15(1), 263-272. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.05.003>

- Dawson, L., Elbakidze, M., Ermel, L., Olsson, U., Ongena, Y., Schaffer, C. & Johansson, K.-E. (2023). Why don't we go outside? – Perceived constraints for users of Urban Greenspace in Sweden. 127865. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.127865>
- De Sousa Silva, C., Viegas, I., Panagopoulos, T. & Bell, S. (2018). Environmental Justice in Accessibility to Green Infrastructure in Two European Cities. *Land*, 7(4), 134. <https://www.mdpi.com/2073-445X/7/4/134>
- Den Norske Turistforening, Innovasjon Norge & Friluftsrådernes Landsforbund. (2023). *Skilt manual*. [https://www.merkehandboka.no/wp-content/uploads/2023/12/Skiltmanual\\_2023.pdf](https://www.merkehandboka.no/wp-content/uploads/2023/12/Skiltmanual_2023.pdf)
- Engebakken, T. A. (2022, 5. juli 2022). *71 prosent av strandsonen i Indre Oslofjord er utilgjengelig for allmennheten*. Statistisk sentralbyrå <https://www.ssb.no/natur-og-miljo/areal/statistikk/byggeaktivitet-i-strandsonen/artikler/71-prosent-av-strandsonen-i-indre-oslofjord-er-utilgjengelig-for-allmennheten>
- Engebakken, T. A. (2023, 30. juni 2023). *68 prosent av strandsonen er tilgjengelig for allmennheten*. Statistisk sentralbyrå <https://www.ssb.no/natur-og-miljo/areal/statistikk/byggeaktivitet-i-strandsonen/artikler/68-prosent-av-strandsonen-er-tilgjengelig-for-allmennheten-20230630>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Friluftsløven. (1957). *Lov om friluftslivet* (LOV-1957-06-28-16). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>
- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 220(8), 1207-1221. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004>
- Geneshka, M., Coventry, P., Cruz, J. & Gilbody, S. (2021). Relationship between Green and Blue Spaces with Mental and Physical Health: A Systematic Review of Longitudinal Observational Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9010. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/17/9010>
- Georgiou, M., Morison, G., Smith, N., Tiegens, Z. & Chastin, S. (2021). Mechanisms of Impact of Blue Spaces on Human Health: A Systematic Literature Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18052486>

- Google maps. (2024). [Kart]. [Kart over indre oslofjord]. Google maps, Google.  
<https://maps.app.goo.gl/nUPT8EGFWQfftTJn6>
- Grellier, J., White, M. P., Albin, M., Bell, S., Elliott, L. R., Gascón, M., Gualdi, S., Mancini, L., Nieuwenhuijsen, M. J., Sarigiannis, D. A., van den Bosch, M., Wolf, T., Wuijts, S. & Fleming, L. E. (2017). BlueHealth: a study programme protocol for mapping and quantifying the potential benefits to public health and well-being from Europe's blue spaces. *BMJ Open*, 7(6), e016188. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016188>
- Helsedirektoratet. (2021). *Sektorrapport om folkehelse 2021*. Helsedirektoratet.  
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sektorrapport-om-folkehelse#apiUrl>
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.). Høyskoleforlaget.
- Jenkins, J. M. & Pigram, J. J. (2006). Outdoor Recreation. I C. Rojek, S. M. Shaw & A. J. Veal (Red.), *A Handbook of Leisure Studies* (s. 363-385). Palgrave Macmillan UK.  
[https://doi.org/10.1057/9780230625181\\_22](https://doi.org/10.1057/9780230625181_22)
- Joye, Y. & E. van den Berg, A. (2019). Chapter 7: Restorative environments. I L. Steg & J. I. M. D. Groot (Red.), *Environmental psychology: an introduction* (2. utg., s. 65-75). Wiley
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Klima- og miljødepartementet. (2023, 14.02.2023). *Tilgang til strandsonen*. Regjeringen  
<https://www.regjeringen.no/no/tema/klima-og-miljo/friluftsliv/innsiktsartikler-friluftsliv/strandsonen/id2076261/>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2022). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal
- Lackey, N. Q., Tysor, D. A., McNay, G. D., Joyner, L., Baker, K. H. & Hodge, C. (2021). Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 379-393. <https://doi.org/10.1080/11745398.2019.1655459>
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environ Health Prev Med*, 15(1), 9-17. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0068-3>
- Lynch, M., Spencer, L. H. & Tudor Edwards, R. (2020). A Systematic Review Exploring the Economic Valuation of Accessing and Using Green and Blue Spaces to Improve Public Health. *Int J Environ Res Public Health*, 17(11).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17114142>

- Malterud, K. (2018). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Miljødirektoratet. (2023, 30.05.2023). *Kartlegge tilrettelegging og friluftslivsbruk*. <https://www.miljodirektoratet.no/ansvarsomrader/friluftsliv/myndigheter/veileder-for-by--og-tettstednare-naturomrader/kartlegge-tilrettelegging-og-friluftslivsbruk/>
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (TemaNord 2009:545). Klima- og miljødepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psyki/id578787/>
- Morse, J. M., Barrett, M., Mayan, M., Olson, K. & Spiers, J. (2002). Verification Strategies for Establishing Reliability and Validity in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, 1(2), 13-22. <https://doi.org/10.1177/160940690200100202>
- Mæhlum, L. (2024a, 9. januar 2024). *Vestfold og Telemark*. Store norske leksikon. [https://snl.no/Vestfold\\_og\\_Telemark](https://snl.no/Vestfold_og_Telemark)
- Mæhlum, L. (2024b, 23. februar 2024). *Viken (tidligere fylke)*. Store norske leksikon. [https://snl.no/Viken\\_-\\_tidligere\\_fylke](https://snl.no/Viken_-_tidligere_fylke)
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *J Epidemiol Community Health*, 63(12), 967-973. <https://doi.org/10.1136/jech.2008.079038>
- NAOB. *Rekreere*. Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. <https://naob.no/ordbok/rekreere>
- NAOB Det norske akademis ordbok. *Rekreasjon*. Det Norske Akademi for Språk og Litteratur. <https://naob.no/ordbok/rekreasjon>
- Nettskjema. (u.å.). *Sikkerhet* <https://nettskjema.no/>
- Nguyen, P. Y., Astell-Burt, T., Rahimi-Ardabili, H. & Feng, X. (2021). Green Space Quality and Health: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph182111028>
- Pedersen, M. R. L., Bredahl, T. V. G., Elmose-Østerlund, K. & Hansen, A. F. (2022). Motives and Barriers Related to Physical Activity within Different Types of Built Environments: Implications for Health Promotion. *Int J Environ Res Public Health*, 19(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159000>
- Pereira, G., Foster, S., Martin, K., Christian, H., Boruff, B. J., Knuiman, M. & Giles-Corti, B. (2012). The association between neighborhood greenness and cardiovascular disease:

- an observational study. *BMC Public Health*, 12(1), 466. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-466>
- Pitt, H. (2019). What prevents people accessing urban bluespaces? A qualitative study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 39. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.02.013>
- Plan- og bygningsloven. (2008). *Lov om planlegging og byggesaksbehandling* (LOV-2008-06-27-71). Lovdata <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Shams, I. & Barker, A. (2019). Barriers and opportunities of combining social and ecological functions of urban greenspaces – Users’ and landscape professionals’ perspectives. *Urban Forestry & Urban Greening*, 39, 67-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ufug.2019.02.007>
- Siegert, R. J. & Ward, T. (2002). Evolutionary psychology: Origins and criticisms. *Australian Psychologist*, 37(1), 20-29. <https://doi.org/10.1080/00050060210001706636>
- SSB. (2023a, 30.06.2023 ). 08917: *Strandsoneareal på fastlandet, etter helling og arealstatus (dekar) (K) 2000 - 2023*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/statbank/table/08917>
- SSB. (2023b, 15.03.2024). 13128: *Resultat av byggesøknader i områder med ulike restriksjoner, etter vedtakstype (K) 2015 - 2023*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/statbank/table/13128>
- Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen. (2021). *Statlige planretningslinjer for differensiert forvaltning av strandsonen langs sjøen* (FOR-2021-05-28-1666). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2021-05-28-1666>
- Stokke, K. B. (2022). Kystsonenplanlegging. I S. Movik & K. B. Stokke (Red.), *Introduksjon til miljøplanlegging* (s. 142-154). Universitetsforlaget.
- Strumse, E. (2012). Kapittel 12: Psykologisk forskning om miljøestetikk: bare om smak og behag? I A. Fyhri, Å. L. Hauge & H. Nordh (Red.), *Norsk miljøpsykologi: mennesker og omgivelser* (s. 283-307). SINTEF akademisk forlag.
- Suárez, M., Barton, D. N., Cimburova, Z., Rusch, G. M., Gómez-Baggethun, E. & Onaindia, M. (2020). Environmental justice and outdoor recreation opportunities: A spatially explicit assessment in Oslo metropolitan area, Norway. *Environmental Science & Policy*, 108, 133-143. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envsci.2020.03.014>
- Swinburn, B. & Egger, G. (2002). Preventive Strategies against Weight Gain and Obesity. *Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 3, 289-301. <https://doi.org/10.1046/j.1467-789X.2002.00082.x>

- Taylor, L. & Hochuli, D. F. (2017). Defining greenspace: Multiple uses across multiple disciplines. *Landscape and Urban Planning*, 158, 25-38.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.09.024>
- Thorsnæs, G., Askheim, S. & Kilhavn, H. (2024, 7. januar 2024). *Asker* Store norske leksikon  
<https://snl.no/Asker>
- Triguero-Mas, M., Dadvand, P., Cirach, M., Martínez, D., Medina, A., Mompert, A., Basagaña, X., Gražulevičienė, R. & Nieuwenhuijsen, M. J. (2015). Natural outdoor environments and mental and physical health: Relationships and mechanisms. *Environment International*, 77, 35-41.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.envint.2015.01.012>
- Triguero-Mas, M., Donaire-Gonzalez, D., Seto, E., Valentín, A., Martínez, D., Smith, G., Hurst, G., Carrasco-Turigas, G., Masterson, D., van den Berg, M., Ambròs, A., Martínez-Íñiguez, T., Dedele, A., Ellis, N., Gražulevicius, T., Voorsmit, M., Cirach, M., Cirac-Claveras, J., Swart, W., . . . Nieuwenhuijsen, M. J. (2017). Natural outdoor environments and mental health: Stress as a possible mechanism. *Environ Res*, 159, 629-638. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.048>
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. *Human Behavior & Environment: Advances in Theory & Research*, 6, 85-125.  
[https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4)
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. (1991). Stress Recovery During Exposure to Natural and Urban Environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201-230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- WHO. (1948). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. World Health Organization  
<https://www.who.int/about/accountability/governance/constitution>
- WHO Regional office of Europe. (2021). *Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action* (ISBN: 978-92-890-5566-6 ). World Health Organization <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289055666>

## Vedlegg 1:

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
Demografi	<p>Er du under 20, mellom 20 og 30, 31 og 40, 41 og 50 osv.</p> <p>Bor du i området eller er du besøkende?</p> <p>Hvor ofte benytter du deg av området?</p>	
Opplevelse av området	<p>Hvordan opplever du å ferdes i området?</p> <p>Hva er det du liker best ved området, og evt. hva liker du mindre/dårligere?</p> <p>Hvordan benytter du deg av området?</p> <p>Hva betyr området for deg?</p>	<p>Følelser og inntrykk Rekreasjon, skiller det seg fra andre miljøer, hvis ja, på hvilken måte?</p> <p>Hvilke kvaliteter har området som gjør at du benytter deg av det. Går tur - eller om de benytter seg av det på andre måter? Terreng. Hvilke aktiviteter - gå tur, fiske, bade etc.</p> <p>Affektiv tilknytning til området eller kyststier generelt? Spesielle opplevelser knyttet til området/kyststier?</p>
Utbygging/områder i endring	<p>Har du opplevd at området har forandret seg?</p> <p>Er det noe du savner/skulle ønske var annerledes i området? Hvis ja, har dette en betydning for dine rekreasjonsmuligheter i området?</p> <p>Opplevs områdene tilgjengelige for allmennheten?</p> <p>Har du noen tanker om privat kontra offentlig tilgjengelighet?</p>	<p>Endrede kyststier, boliger, endret terreng</p> <p>Doer, bål plass, servering etc.</p> <p>Endret hvor ofte man ferdes i området? Bytte ruter langs kyststien?</p> <p>Hindringer? Muligheter?</p>
Avsluttende spørsmål	<p>Er det noe du har tenkt på underveis i intervjuet som du ønsker å legge til?</p> <p>Hvordan opplevde du intervjuet?</p>	<p>Temaer av interesse/relevans som ikke er blitt tatt opp</p>

Vedlegg 2:

## Vil du delta i forskningsprosjektet

### ***” Betydningen av kyststier i et folkehelseperspektiv”?***

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan ferdsel langs kyststier kan ha betydning for brukernes helse og livskvalitet. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

#### **Formål**

Studien er en masteroppgave i folkehelsevitenskap ved NMBU, som er underlagt det tverrfaglige masterprosjektet Oslofjorden 2.0: Regnskapets time – Oslofjorden død eller levende, i regi av NMBU. Formålet med årets masterprosjekt er å gi økt innsikt i bærekraftsutfordringer. Strandsonen langs kystkommunene i indre Oslofjord er utsatt for stort utbyggingspress, og tilgjengelig strandsonereale for allmenheten minker stadig. Målet er å utforske betydningen av strandsonen og kyststier i en folkehelsesammenheng.

- Studiens hovedproblemstilling går som følger: *Hvordan kan ferdsel langs kyststier ha betydning for brukernes helse og livskvalitet?*
- Delproblemstilling: *Hva kan være barrierer for at en kyststi oppleves som egnet for rekreasjon?*

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Professor Ruth Kjærsti Raanaas ved Institutt for folkehelsevitenskap ved NMBU er ansvarlig for prosjektet.

Førsteamanuensis Ingrid M. Ødegård, Institutt for landskapsarkitektur ved NMBU er ansvarlig koordinator for det tverrfaglige masterprosjektet Oslofjorden 2.0: Regnskapets time – Oslofjorden død eller levende.

#### **Hvorfor får du spørsmål om å delta?**

Ettersom studien tar utgangspunkt i brukere av kyststiene i Asker kommune, blir du spurt fordi du befinner deg i området studien tar utgangspunkt i.

### **Hva innebærer det for deg å delta?**

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du gjennomfører et intervju. Det vil vare i ca. 15 minutter.
- Intervjuet inneholder spørsmål om hvordan du opplever å ferdes i området, hvilke kvaliteter området har som gjør at du benytter deg av det samt hvorvidt du opplever at området har forandret seg og om dette har en betydning for din opplevelse av rekreasjon i området.
- For å kartlegge hvilke grupper som benytter seg av områdene vil det bli spurt om alder og om man er lokal eller tilreisende. For å sikre anonymitet vil alder rapporteres i 10 års-kategorier.
- Intervjuet vil bli tatt opp og lagret elektronisk på nettskjema, som er et sikkert nettbasert datalagringsprogram. Transkriberte rådata vil også bli oppbevart på nettdata. Lydfiler vil bli slettet umiddelbart etter transkribering.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

### **Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger**

Vi vil kun bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun student Maria Syrtveit ved NMBU som vil ha tilgang til opplysningene.
- Taleopptaket vil lagres på nettskjema som er et sikkert datalagringsprogram. Transkriberte data vil også lagres her.

Deltakere av prosjektet vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Dersom det i intervjuet forekommer informasjon som kan bidra til å gjenkjenne intervjuobjektet vil ikke dette inkluderes i den endelige publikasjonen.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil avsluttes 15. Mai 2024. Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres. For å sikre anonymitet vil alle intervjuer transkriberes på bokmål. Dette er for å sikre at dialekter ikke kan avsløre intervjuobjektets identitet. Dersom det forekommer sensitive personopplysninger i intervjuet, vil dette ikke bli tatt med i det endelige analysedataet. Taleopptak vil bli slettet umiddelbart etter transkribering.

## Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

## Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å vite mer om eller benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- *Institutt for folkehelsevitenskap (NMBU) ved professor Ruth Kjærsti Raanaas*  
Telefon: 672 31 268, Mail: [ruth.raanaas@nmbu.no](mailto:ruth.raanaas@nmbu.no)
- *Institutt for folkehelsevitenskap (NMBU) ved student Maria Syrtveit*  
Telefon: 974 96 942, Mail: [maria.syrtveit@hotmail.no](mailto:maria.syrtveit@hotmail.no)
- *Vårt personvernombud: Hanne Pernille Gulbrandsen*  
Telefon: 402 81 558, Mail: [personvernombud@nmbu.no](mailto:personvernombud@nmbu.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: [personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no) eller telefon: 73 98 40 40.

**Med vennlig hilsen**

*Ruth Kjærsti Raanaas*

*Maria Syrtveit*

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Betydningen av kyststier i et folkehelseperspektiv*», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)



**Norges miljø- og biovitenskapelige universitet**  
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet  
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003  
NO-1432 Ås  
Norway