



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Överkompensera, anpassa eller förändra dig!

**En kvalitativ studie om kvinnors upplevelse av friluftsliv
utifrån ett feministiskt perspektiv**

Anna Lundqvist

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Hälsopromotionsprogrammet inriktning idrottsvetenskap
VT 2020

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Peter Korp



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Titel:	Överkompensera, anpassa eller förändra dig!
Författare:	Anna Lundqvist
Program:	Hälsopromotion-idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Peter Korp
Antal sidor:	51
Termin/år:	VT 2020
Nyckelord:	Manliga normer, mens, normalisering, self determination theory.

Sammanfattning

Vi vet att naturvistelse ger multidimensionella hälsoeffekter men våra könsroller ger oss olika förutsättningar till att komma ut. Inom friluftslivet riskerar kvinnor bli osynliga på grund av friluftaktiviteter som undersökts inom friluftsforskningen och aktiviteter som idealiseras av omgivningen är mansdominerade. Studiens syfte är att utifrån ett feministiskt perspektiv belysa några kvinnors förhållningssätt till och erfarenhet av friluftsliv samt deras syn på utmaningar och främjande faktorer för delaktighet i friluftslivet. Studien visar att friluftaktiva kvinnor anpassar sig till rådande manliga normer inom aktiviteter som är fysiskt krävande och kräver utrustning. Anpassningen är enklare för kvinnor som har resurserna och förutsättningarna att vara friluftaktiva, vilket är problematiskt då normerna kan fortleva och friluftslivet förblir tillgängligt för resursstarka grupper. Ämnen som liggunderlag och spritök får större utrymme än mens i friluftslivet vilket tyder på att manliga normer styr prioriteringen. Studien visar att friluftslivet främjas av tidig introduktion och mängdträning redan i barndomen men bör genomsyras av ett mer ödmjukt, empatisk och respektfullt klimat. Kvinnor behöver ta hänsyn till säkerhet och rädslor som är ett resultat av det strukturella våldet som män utövar mot kvinnor. Våldet riskerar att påverka kvinnors möjligheter att vistas i naturen på lika villkor som män. Kvinnor lär sig från tidig ålder, genom varningar och oro, att inte gå ut själva i naturen. Vilket bidrar till att kvinnor får ta ansvar för det strukturella våldet från män. De rådande manliga normerna är problematiska för att fler kvinnor ska upptäcka naturen och ett mycket angeläget ämne att fokusera på i samhället.

Förord

Stort tack till er som ställde upp på intervjun! Utan er hade ämnet aldrig kunnat belysas. Trots att ni inte påverkas nämnvärt av de normer som råder så finns det ju trots allt något där som bidrar till ojämlika villkor. Utan er insats kan vi inte belysa hur normalisering tar sig uttryck och påverkar oss. Tack även för att ni inspirerar andra kvinnor att komma ut i naturen. Jag är säker på att den dagen mina döttrar och andras döttrar är vuxna så har insatser som era främjat deras förutsättningar att komma ut i naturen.

Tack till min familj som haft förståelse för att uppsatsen inte fixas på en handvändning. Tack vare studien kommer ni barn få starta brasor och bygga tält i sommar, för det har jag hört av kloka kvinnor att det skall vara ett vinnande koncept.

Tack till Hillevi som kunnat handleda mig varje vecka och haft möjligheten att prata längre än vad vi hade bokat tid för. Din nyfiken och feedback har varit viktig.

Tack till mina nära och kära som jag inte har hunnit träffa på ett tag. Sofia som ställt upp och korrekturläst rapporten, Jennie E som skickar blommogram mitt i den mest hetsiga perioden och Jennie A som efter intressanta samtal gett mig nya reflektioner.

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	5
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	6
BAKGRUND	6
DEFINITION FRILUFTSLIV.....	6
VIKTEN AV VISTELSE I NATUREN	6
FEMINISTISKT PERSPEKTIV	7
METOD	12
DESIGN	12
URVAL	12
DATAINSAMLING	13
METODOLOGISKA ÖVERVÄGANDEN	15
RESULTAT	18
INTRODUKTION TILL RESULTAT	18
MOTIVATION	18
UTMANINGAR I FRILUFTSLIVET.....	22
FRÄMJANDE FAKTORER SOM STÄRKER KVINNORS FÖRMÅGA OCH FÖRUTSÄTTNINGAR ATT ÄGNA SIG ÅT FRILUFTSLIV.....	29
GENUSMEDVETENHET	30
LÄRDOMAR FRÅN INTERVJUERNA	30
DISKUSSION	31
METODDISKUSSION	31
RESULTATDISKUSSION	33
KONKLUSIONER.....	41
REFERENSER	44
BILAGOR	48
BILAGA 1. LISTA ÖVER UTMOMHUSAKTIVITETER	48
BILAGA 2. INBJUDAN TILL STUDIE	49
BILAGA 3. MISSIVBREV.....	50
BILAGA 4. INTERVJUGUIDE	51

Introduktion

Naturvistelse har visat sig ge multidimensionella hälsoeffekter så som effekt på den fysiska, mentala och sociala hälsan som även har visat sig vara ett starkt motiv för många människor att vilja vistas i naturen (McNiel, Harris & Fondren 2012; Mitten, Overholt, Haynes, D'Amore & Ady, 2016; Home, Hunziker & Bauer 2012). Intressant nog har också andra effekter så som ökad self-efficacy (tilltro till att lyckas), självförtroende, kognitiva förbättringar (Mygind, Kjelsted, Hartmyer, Bølling & Bentsen, 2019), mental klarhet (Dolling, Nilsson & Lundell, 2017) också påvisats av vistelse i naturen.

Friluftsliv i förändring (2012:22) visade i sin studie om "Könstraditioner i Friluftslivet" att männen dominerar i den typen av friluftaktivitet som är fysiskt krävande och kräver någon form av utrustning. Hur kommer detta sig? Att färre kvinnor deltar kan förklaras utifrån genusystemet. Vi lär oss tidigt i livet hur vi ska tänka och bete oss utifrån att vi är flickor eller pojkar (Gisselman, Hemström & Toivanen, 2018). Denna socialisering ger oss bättre eller sämre förutsättningar att lyckas inom olika områden i livet och studier visar att männen växer upp med bättre förutsättningar för att känna sig mer bekväma i naturen (Godtman Kling, Margaryan & Fuchs, 2018; McNiel m.fl., 2012).

Feministisk forskning belyser också problematiken i att forskning historiskt har dominerats av en manlig norm. Friluftsliv i förändring (2012:22) menar att friluftslivet är mansdominerat och att detta troligtvis grundar sig i att kvinnor saknar ett flertal friluftaktiviteter när aktivitetsvanorna i friluftslivet undersöks. Kvinnor nämnde ett flertal aktiviteter som de ägnade sig åt som de saknade i undersökningen. Friluftsliv i förändring (2012:22) menar att om de 43 stycken inkluderade friluftaktiviteterna som anses definierar friluftsliv används vid undersökningar så är friluftslivet mansdominerat. Maskulina normer verkar ligga till grund för vilka aktiviteter inkluderas som i sin tur osynliggör kvinnors intresseområden i friluftslivet.

Vistelse i naturområden har utöver hälsoeffekter visats sig öka ens känsla för att vilja bevara naturen (Richardson, Hussain & Griffiths, 2018). Vår urbaniserade värld har bidragit till ohälsa som är relaterad till minskningen av fysisk kontakt med andra människor och naturen (Carpenter & Harper, 2012). Smartphone användningen har ökat i samhället på bekostnad av kontakten med naturen. Detta ger konsekvenser på vårt välbefinnande och vår miljö (Richardson m.fl. 2018). Att få fler människor att vara aktiva i friluftslivet kan utifrån ett hållbarhetsperspektiv vara av stort värde. Människors anknytning till naturen är nyckeln till hälsa och en frisk planet (Richardson m.fl., 2018). Vi får lära oss tidigt i livet vilka referensramar vi har att förhålla oss till utifrån det kön vi föds med (Gisselman, Hemström & Toivanen, 2018) och denna socialisering bidrar till konsekvenser för vår natur och vårt klimat. Vi behöver utmana de normer som inte leder till ett hållbart samhälle menar Gulliksson och Holmgren (2015).

I en norsk studie fann Skår (2010) att rädsla och osäkerhet är två faktorer som påverkar kvinnors utnyttjande av skogen. Denna rädsla och osäkerhet anses vara socialt konstruerad och bidrar till att kvinnor och män utnyttjar naturen på olika sätt. Skår (2010) menar att om det finns en strävan efter att få fler ut i naturen så behöver vi förstå vilka faktorer som

påverkar människors utnyttjande av naturen. Naturvårdsverket (2019:6887) menar att vi behöver identifiera de utmaningar som finns som påverkar människors förutsättningar att ägna sig åt friluftsliv. För att främja jämlika villkor för hälsa på folkhälsnivå så är det också viktigt att ta hänsyn till könsspecifika förutsättningar (Roos & Prättälä, 2018).

För att få en förståelse för vad som fått kvinnor att ägna sig åt friluftaktiviteter som kräver någon form av utrustning och är fysiskt krävande har denna studie avgränsat sig till att fokusera på kvinnor som har testat eller har erfarenhet av att bestiga berg, vandrat i fjäll eller skog, övernatat i fjäll eller skog, i tält, vindskydd, vandringsledsstugor, tarp eller dylikt. Att förstå varför och vad som främjar kvinnors medverkan är viktigt för att få reda på vilka faktorer som är värda att fokusera på inom områden som folkhälsa, stadsplanering, hälso- och sjukvården, friskvårdsyrken, hälsofrämjande och förebyggande arbete, skolor, organisationer och föreningar som utvecklar och arbetar för friluftslivet.

Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att utifrån ett feministiskt perspektiv belysa några kvinnors förhållningssätt till och erfarenhet av friluftsliv samt deras syn på utmaningar och främjande faktorer för delaktighet i friluftsliv.

- ❖ Hur ser kvinnors motivation till att vara i naturen ut?
- ❖ Vilken typ av utmaningar får kvinnor hantera och hur påverkas de av dessa?
- ❖ Vilka faktorer kan stärka kvinnors förmåga och förutsättningar att ägna sig åt friluftsliv?

Bakgrund

Definition friluftsliv

Naturvårdsverket (2018) förklarar att friluftsliv är ett begrepp som är i ständig förändring. Det går inte att dra några slutsatser om exakt vad som innefattas i begreppet. Begreppet innefattar bland annat naturvistelse, rekreation (avkoppling, tidsfördriv, nöje, vila) och naturturism. Naturvårdsverket utgår ifrån definitionen:

Vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling (Naturvårdsverket, 2018, s.7).

Vikten av vistelse i naturen

Carpenter och Harper (2012) menar att vår urbaniserade värld har bidragit till mindre kontakt med andra människor och naturen, vilket påverkar människors hälsa och välbefinnande negativt. Richardson m.fl. (2018) menar också att det finns ett problematiskt användande av smartphones idag som påverkar människors kontakt med naturen och ångestproblematik. Tekniken ökar risken för att människor tappar kontakten till naturen vilket är problematiskt utifrån att naturen har stor inverkan på hälsan och välbefinnandet menar Richardson m.fl.

(2018). Tekniken bidrar även till att planetens hälsa försämras, då naturen tenderar att få större betydelse för människor när de vistas där.

Mygind m.fl. (2019) fann i deras studie att naturvistelse ökar individens självförtroende, stärker ens self-efficacy (tilltron till att lyckas), ökar återhämtningsförmågan (resiliens), förbättrar ens studieresultat och tankeprocesser. Det finns även stöd för att fysisk aktivitet ökar i naturen i jämförelse med andra miljöer det vill säga vi tenderar att röra på oss mer utomhus. Ekkakakis och Backhouse (2014) menar att fysisk aktivitet motverkar ångest och depressioner som har stark inverkan på livskvaliteten hos miljontals människor. Fysisk aktivitet bidrar till känsla av energi och välbefinnande. Rörelse har även kopplingar till lägre intag av socker, koffein, alkohol och nikotin.

Home m.fl. (2012) har undersökt utifrån de psykosociala effekterna varför människor besöker stadsparken. De visade i sin studie att social kontakt är en önskvärd sidoeffekt av vistelsen i grönområden. Äldre personer tenderar i större utsträckning att söka sig till grönområden för den sociala kontakten medan yngre motiveras av att vara ute och reflektera. Studien visade också att människor tenderar att vilja vara aktiva i grönområden för att få flera stimulerande effekter på en och samma gång. Studien bekräftar att det finns flera positiva effekter på den sociala hälsan av att vistas i grönområden och att dessa ökar motivationen för framförallt äldre.

Pasanen, Neuvonen och Korpela (2018) visade i sin studie att naturen är stressreducerande och är det starkaste motivet till att människor vistades i naturen. Även känslan av att bli stärkt och positiva mentala upplevelse efter vistelsen i naturen var motiv till att komma ut. Motiv som att känna sig fysiskt starkt, vara ensam och få naturupplevelsen ser ut att vara i fokus under tiden man är i naturen. Detta i sin tur upplevs stärkande för det känslomässiga välbefinnandet som skapas efter naturvistelsen. Förbättrad kreativitet och högre kognitiv förmåga verkar bero på att en kunnat fokusera på sig själv, sina tankar och känslor.

Mitten m.fl. (2016) menar att rörelse i naturen bidrar till multidimensionella hälsoeffekter och är därmed en kostnadseffektiv aktivitet som professionella inom vården skulle kunna förespråka mer. Naturvårdsverket (2019:6904) skriver att friluftspolitiken har 10 målsättningar om friluftsliv i Sverige där mål 9 handlar om friluftsliv för god folkhälsa. Målsättningen är att skapa möjligheten för människor att vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskap. Naturvårdsverket (2019:6887) menar att det då är viktigt att öka förståelsen för de utmaningarna som finns som påverkar människors förutsättningar att utöva friluftsliv i den utsträckning som önskas.

Feministiskt perspektiv

Studien utgår från ett feministiskt perspektiv. Utgångspunkten i feministisk teori är att kvinnor är underordnade männen och att detta maktförhållande bidrar till ojämställdhet som är relaterad till olika förutsättningar att uppnå god hälsa (Forssén & Carlstedt, 2017).

Feministiskt perspektiv innebär i denna uppsats att teorier och begrepp som använts har utifrån ett feministiskt perspektiv varit lämpliga för att förklara ojämställdheten utifrån kön.

Lykke (2009) förklarar att inom feministisk forskning anses tidigare forskningskulturer inom positivistiska vetenskapsperspektivet vara problematisk då forskaren anses vara objektiv i forskningsprocessen. Detta kallar Haraway för "God-trick". Denna tro om att forskaren är totalt objektiv i sin tolkning är inget som Haraway och andra feminister står för. Haraway anser att det är en illusion att vi skulle kunna ta bort oss själva under forskningsprocessen, därav har namnet "God-trick" uppkommit. Inom feministisk forskning anses forskaren alltid vara delaktig och kommer influera resultatet utifrån tidigare erfarenheter och förförståelse. I analysarbetet är forskaren medskapare menar Lykke (2009) då vi inte kan inta en neutral inställning och därifrån analysera världen.

Forskaren är tvärtom involverad, delaktig och medansvarig, och vetenskapen har alltid en subjektiv dimension (Lykke, 2009, s. 20).

Inom feministisk forskning är utgångspunkten socialkonstruktionistisk. Detta förklaras av Leavy och Harris (2019) att vi ständigt formar världsbilden tillsammans i det sociala sammanhanget. Hur vi uppfattar kön är en socialt konstruerad uppfattning som medför stereotypiska tolkningar om vad och vilka som gör vad. Vi konstruerar uppfattningar om olika fenomen, personer eller händelser genom kommunikation med varandra och formulerar utifrån det vi ser och hör slutsatser relaterade till våra tidigare erfarenheter, kunskaper och sociala normer.

Feministisk forskning har en kritisk approach på grund av att den utmanar könsskillnaden som existerar på globalnivå. Det feministiska perspektivet medvetandegör processer som bidrar till att könsmaktsordningen förblir i status-quo (Leavy & Harris, 2019). I studien är den feministiska utgångspunkten ett stöd för att förstå kvinnors erfarenheter och metodmässigt också viktigt då fenomen utifrån kvinnoperspektiv enligt Leavy och Harris (2019) förklaras ofta utifrån två perspektiv, en utifrån manlig norm och en utifrån sin egen erfarenhet.

De los Reyes och Martinsson (2005) har fördjupat sig i intersektionella perspektiv på hur ojämlikhet uppkommer och är relevant för att skapa förståelse för hur maktförhållanden upprätthålls. Utifrån intersektionella perspektiv så är det den som har makten som sätter normerna. Manliga normer bidrar till vad som är exempelvis åtråvärda yrken, lön, beteende, tankesätt etc. Vita har makten att säga vad som behöver prioriteras, vad som är viktigt, hur vi bör leva etc. Överklassen behåller makten genom att inte ägna sig åt likvärdiga sysslor som arbetarklassen och sätter normer för exempelvis vilken typ av livsstil som är lämplig. Samtliga överordningar samverkar och ger olika privilegier som deras motsats inte får ta del av. Genom att normsättaren och makthavaren ständigt förändrar vad som är ideala beteenden eller livsstil så kommer de som är "olik" den "normala" att sträva efter samma status. När denna status uppnås har normsättaren makten att förändra vad som är status och på så vis reproduceras maktförhållandet vidare (De los Reyes & Martinsson, 2005). Rogers och Rose (2019) undersökte kvinnliga utomhusledares erfarenheter av ledarskap i naturen. Kvinnor

förväntas inta manligt ledarskap för detta är det ideala ledarskapet. Ledarskapskraven är till fördel för männen och genom förtryck som sexism och nedvärdering av kvinnors kompetens är det svårare för kvinnor att uppnå de krav som ställs på dem om de väljer att vara "outdoor leaders". Studien ger stöd för ett intersektionellt perspektiv på ojämlika villkor även är aktuellt inom friluftslivet.

Genussystemet

Gisselman, Hemström och Toivonen (2018) förklarar att när vi föds börjar vår socialiseringsresa. Denna socialisering kommer att bidra till hur vi ser på oss själva och vår sociala identitet. Vi lär oss våra könsroller hur tjejer respektive killar bör bete sig vilket påverkar våra förväntningar på respektive kön. Våra föreställningar kommer att påverka hur vi beter oss och hur vi tolkar oss själva. Könsrollerna utvecklas i det sociala samspelet med omgivningen och blir en integrerad del av ens identitet som i sin tur utgör grunden för vårt beteende och identitetsskapandet. När vi gör som vi förväntas göra så upprätthålls normerna (Gisselman, Hemström & Toivanen, 2018). Hirdman (2001) menar att mannen är normen och kvinnan är avvikaren från normen och det finns ett syfte med könets isärhållande som är att den manliga normen ska fortleva. Normen fortlever i osynliga och icke-greppbara mönster så som i tankemönster och språk i vår vardag som är så integrerade att vi inte ens tänker på dem. Det kan synas i TV-serier, referensvärden inom sjukvården och vilka ämnen som vi värderar högre och satsar på i samhället. Hirdman (2001) förklarar att ämnen som bebisar, barn, rosa saker, omsorgen om äldre, tvätt eller skura toaletter är ämnen som undviks i samhället för att männen ska bibehålla makten. Inom arbetsmarknaden när kvinnor trampar in i ett manligt könstypiskt yrke så märks detta ibland i form av "ett visst beröm" (Hirdman, 2001, s.66), "Hon kör bil som en karl", "Det går inte att se skillnad på om det är en kvinna eller man för det går så bra", "Filippa kan sina grejer". Den typ av beröm synliggör isärhållningen av kvinnor och män. När män överskrider normen är risken större för att han ska känna sig straffad, förnedrad och hånad. Genom tiderna har vi kunnat skåda hur kvinnliga sysslor maskuliniserats så som att mejerier mekaniserade mjölkningen och tillverkningen av smör och ost professionaliserades och krävde utbildning. Denna typ av förändring har inte kunnat hittas i manliga yrken. Slutsatsen genom vår historia är att kvinnodominerade områden har behövt förändras när män trampar över könsnormströskeln. Däremot när kvinnor gör övertrampet så behöver de själva anpassa och förändra sig.

Heilman, Wallen, Fuchs och Tamkins (2004) studerade sociala påföljder för kvinnor som lyckades inom manliga yrken. Studien visade att kvinnor får sociala konsekvenser när de går emot de könsstereotypiska normerna. Konsekvenser som studien visade var bland annat att inte bli rekommenderad till andra jobb, svårigheter att utvecklas vidare, lägre lön och mindre chans att få specialistjobb. Trots att kvinnor kan accepteras som kompetenta för arbetet så menar forskarna att det finns ett pris kvinnor får betala för att de lyckats så som social utstötning i form av motkrafter som ger konsekvenser i att utvecklas vidare. Kvinnor som lyckats att utvecklas vidare har kallats föraktfulla glåpor som syftar till att kvinnor avviker från den traditionella kvinnorollen. Kvinnor som är kompetenta önskas inte till ledarroller oavsett deras färdigheter och kunskaper. Hirdman (2001) förklarar att förtrycket är ett sätt att bevara den makt som mannen som norm bidrar till. Föraktet uttrycks för att hålla oss till våra

respektive områden, genom att kvinnor framställs på ett nedsättande sätt och män hånas när de ägnar sig åt ”kvinnogöra” så förlöjligas kvinnor och det som kvinnor ägnar sig åt. Föraktet blir till hat som Hirdman (2001) menar bidrar till det våld män utövar på kvinnor i form av våldtäkter, kvinnohandel och våldsam pornografi.

Stereotypiska uppfattningar om könen

Krane och Symons (2014) förklarar att inom idrotten är det vanligt med uppfattningar om att män är starkare och snabbare än kvinnor och på så vis bättre lämpade för de fysiska kraven som ställs. Män som inte uppnår förväntningarna om att vara starka och snabba samt kvinnor som lyckas inom idrotten riskerar båda social utstötning. Att vi tror att männen är bättre lämpade för idrott bidrar till att vi separerar könen redan i tidig ålder trots att vi fysiskt är likvärdiga. Författarna menar att förväntningarna på könen bidrar också till fysiska fördelar för männen. Det är större skillnad på den fysiska kapaciteten män emellan samt kvinnor emellan än vad det är könen emellan. Genom att säga ”du kastar som en tjej” insinueras det att tjejer förväntas vara sämre än killarna. Krane och Symons (2014) menar att barn föds inte till att gilla rosa eller blått utan det är resultatet av omgivningens feedback. Barn lär sig i tidig ålder vilka förväntningar som finns dom på grund av de negativa konsekvenser som uppstår när de går emot normen.

Genus i friluftslivet

Godtman Kling m.fl. (2018) har studerat hur kvinnor och män framställs i inom friluftsliv och turism i de svenska fjällen. De har studerat Funäs-, Idre-, Sälen-, Vemdals- och Årefjällens webbsidor för att analysera hur kvinnor och män framställs på deras bilder. I bilderna kunde de se tydliga olikheter i framställandet av kvinnor och män som överensstämmer med det heterostereotypiska synsättet. Kvinnor framställs oftare i bilder som passiva och männen som aktiva. Utifrån gestaltningen av kvinnor och män så skapas bättre förutsättningar för män att känna sig bekväma i friluftslivet menar Godtman Kling m.fl. (2018). Kvinnor har färre förebilder inom friluftslivet vilket också kan öka upplevelsen att det finns fler hinder för kvinnor att delta. McNiel m.fl. (2012) kunde också se heteronormativa stereotypiska roller som framställts i friluftstidningar under en tvåårsperiod. Kvinnor framställs som den som behöver stöd och vägledning ute i naturen. Bilderna gestaltar kvinnor i sällskap av andra och även oftare i passiva positioner. Männen framställs som aktiva med olika typer av verktyg medans kvinnor ofta poserar passivt med verktygen. Bilderna framställer också kvinnor som ”följare” genom att publicera bilder på kvinnor som vilar, tittar eller pekar på naturen. Att assistera män eller att män vägleder kvinnan är också en del av gestaltningen av kvinnor och mäns roller i naturen. Till kvinnor som reser själva utan sällskap marknadsförs materialen som lätta att bära och enkla att hantera utan krav på styrka och erfarenhet. Vilket insinuerar att kvinnor är mindre lämpade till dessa typer av aktiviteter.

Skår (2010) visade i en kvalitativ studie att kvinnors och mäns erfarenheter av vistelse i skogen inte är något objektivt utan högst dynamisk, socialt konstruerad, föränderlig och formas av de erfarenheter vi gör i livet. Studien hade ett genusperspektiv på huruvida ens erfarenhet är påverkad utifrån våra könsroller. Studien visade att kvinnor i högre grad lär sig att vara rädda

och ångestfyllda i naturen. Vad vi lär oss utifrån våra kön kan då påverka hur och om vi vistas i naturen.

Könsskillnader i friluftslivet eller normen som påverkar vad vi forskar?

Inom feministisk forskning diskuteras problematiken med att forskningen påverkats av att vita, västerländska, heterosexuella, medelklassmän fått stå för forskningsfrågorna, metoderna och tolkningar utan hänsyn till forskarens påverkan. Problematiken påverkar hur generaliserbar forskningen är på framförallt kvinnor på grund av att de avviker från den manliga normen. Mannen som norm bidrar till vilka ämnen som är viktiga (Hirdman, 2001) men också vilka som forskar och vem som har tolkningsföreträde (Leavy & Harris, 2019; Forssén & Carlstedt, 2017). Har manlig norm fått stå för tolkningen av vad vi definierar som friluftsliv? I forskningsprojektet Friluftsliv i förändring (2012:22) undersöktes könsskillnader inom friluftslivet, där 1792 personer (55% kvinnor och 45% män) svarade på enkätfrågor gällande vilka friluftaktiviteter som de utför till vardags, helger och långledigheter. De 43 aktiviteterna som inkluderades i undersökningen visade sig till större delen vara dominerade av män. Deltagarna hade möjligheten att notera vilka aktiviteter de saknade i enkäten vilket visade sig i att kvinnor saknade fler aktiviteter än män. Friluftsliv i förändring (2012:22) menar att om friluftslivet definieras utifrån dessa 43 aktiviteter (se lista över aktiviteterna i bilaga 1) så är friluftslivet mansdominerat. Det finns skäl till att tro att de aktiviteter som inkluderats i begreppet friluftsliv påverkar hur vi ser på friluftslivet som jämställt eller inte, men också tecken för att de aktiviteter som inkluderats grundar sig i manlig norm och har tolkningsföreträde för vad som anses vara friluftsliv eller inte. Kvinnor saknade framförallt aktiviteterna; tjejklassikern, skytte, spela beachvolleyboll, simma, åka spark, badminton, dans, gympa, pilates, promenera med katt, roddbåt, boule, spela fotboll, träna hund, sköta häst, tävla med häst, köra fyrhjuling, titta på naturen, plocka bär, viltsök, lantbruksarbete, leda/aktivera barn, leka med barn, gympa med familjen, parklek, utsikt från balkong, buss eller båtresa, åka husbil/husvagn, tjärbränning, fotografera, köra häst och läsa om naturen (Friluftsliv i förändring, 2012:22).

Socialt konstruerad motivation

Diekman och Eagly (2007) har sammanställt studier kring motivation och hur denna är formad utifrån våra könsroller. Vi får tidigt i livet lära oss vilka typer av beteenden som är belönande. Detta påverkar i sin tur, oavsett om vi är medvetna eller omedvetna om det, våra drivkrafter på grund av att människan i sin natur söker efter vinningar och undviker kostnader. Beteenden som bidrar till belöning kommer enligt studierna att vara mer motiverande. En typisk förväntning är att kvinnor önskar mer nära relationer och intimitet och att män är mer utefter prestation och makt vilket också bidrar till att vi får mer sociala belöningar när vi betar oss utifrån detta. När vi är på varandras territorium kan vi förvänta oss motstånd från omgivningen. Diekman och Eagly (2007) menar att det utan tvekan är negativt med könsrollerna då detta begränsar människor från att vara fria till att göra som de själva vill.

Metod

Design

För att få en djupare förståelse för kvinnors erfarenheter är studien kvalitativ. Semistrukturerade intervjuer har varit lämpligt för att kunna ställa följdfrågor (Bryman, 2008). Samtliga intervjuer har spelats in och transkriberats för att därefter ha genomgått en kvalitativ innehållsanalys. Analysen utgick från self determination theory (SDT) och det feministiska perspektivet.

Urval

I studien intervjuades tre kvinnor som ägnat sig åt friluftaktiviteter som kräver någon form av utrustning och är fysiskt krävande. Studien har avgränsat sig till att fokusera på kvinnor som har testat eller har erfarenhet av att bestiga berg, vandrat i fjäll eller skog, övernattat i fjäll eller skog, i tält, vindskydd, vandringsledsstugor, tarp eller dylikt. Kvinnor som vandrat ensamma eller är klättrings- vandringsledare var också intressant för studien. Personer som ägnar sig åt: enbart promenader på motionsslingor, enstaka skogspromenad/år, svampplockning, picknick/grillning i skogen, enbart cykling, enbart cykling- eller löpning i terräng har exkluderats.

Utifrån Bryman (2008) klassas urvalsstrategin som målinriktad eller strategiskt. Det fanns ett intresse för att hitta en viss grupp av kvinnor som överensstämmer med syfte och frågeställningar. För att hitta deltagare så gjordes en sökning brett på Google, Facebook och Instagram. Sökningen syftade till att hitta kvinnor som är aktiva i friluftslivet. Sökningen resulterade till en hemsida www.kvinnligaaeventyrare.se som Morakniv driver i syfte att lyfta kvinnliga äventyrare och inspirera kvinnor till friluftslivet. På hemsidan fann jag en hashtag som sedan användes vid sökningen av friluftaktiva kvinnor på Instagram. Utifrån Instagramkonton som använt #kvinnligaaeventyrare har en snabb överblick gjorts för att avgöra vilka som skulle få intervjuförfrågan. Kontona som var intressant för studien hade bland annat information som tydde på ett starkt intresse för friluftslivet, naturen och publicerade bilder på lägereldar, tältning i skog/ fjäll eller vandringsstigar i skog/fjäll och kunde ge information om kvinnorna som passade studiens urvalskriterier. Utifrån kvinnornas publicerade bilder och texter var det lätt att hitta rätt respondenter.

Rekrytering

Förfrågan (se bilaga 2) om medverkan skickades via Instagram till 7 kvinnor varav 4 ville medverka och tre valdes ut till intervju. De tre som valdes ut var de första som svarade på meddelandet och den fjärde exkluderades på grund av att det av tidsskäl inte gick att intervjuas en till.

Efter första förfrågan skickades missivbrev (se bilaga 3) ut via mail med information om studien, hur viktig deras insats är samt hur den insamlade datan kommer att användas och hanteras utifrån sekretess. En respondent svarade snabbt att hon ville medverka medan två

fick ytterligare ett mail med frågan om de fortfarande var intresserade av att delta. Slutligen bokades samtliga tre intervjuer via mailkonversation.

Datainsamling

Kvalitativa djupintervjuer är vanligt inom feministisk forskning (Leavy & Harris, 2019) och lämpligt utifrån det valda ämnet för det låga antalet respondenter. Att ge tid till respondenten och aktivt lyssna in respondentens berättelse är en väsentlig del i feministisk forskning och detta är möjligt vid djupintervjuer där intervjuer ska vara ungefär 45-60 minuter långa, men ibland blir de kortare eller längre (Leavy & Harris, 2019). I denna studie har intervjuerna varit mellan 30-110 minuter långa.

Utifrån syfte och frågeställning har en intervjuguide (se bilaga 4) skapats för att ge stöd under intervjun för att hålla sig till ämnet och fånga in svar som svarar på syftet. Frågorna är formulerade som öppna frågor för att få respondenterna att reflektera och uttrycka det de tänker på just där och då samt för att minska risken för att påverka respondenternas svar. Leavy och Harris (2019) förklarar att det är viktigt att vara närvarande vid intervjun, lyssna aktivt, ha ögonkontakt och visa att du lyssnar. På grund av avståndet till två av respondenterna så har dessa intervjuer ägt rum online på Facebook Messenger. Ett videosamtal fungerade väl men den andra höll inte måttet så intervjun ägde rum på samma ställe men utan videofunktionen. Ett av intervjuerna genomfördes i ett vindskydd i en skog strax utanför Göteborg. Samtliga intervjuer är inspelade på en Iphone 11 pro max och var av god kvalitet för transkribering.

Databearbetning & Analys

Intervjuerna har transkriberats och genomgått en kvalitativ innehållsanalys (Lundman & Graneheim, 2017). För att skapa förståelse till varför vissa kvinnor väljer att vara aktiva inom friluftslivet så har analysen utgått från SDT som kan förklara hur en stark och hållbar motivation främjas, uttrycker sig och bibehålls. Gällande kvinnornas utmaningar så har textdelarna som tolkas vara en utmaning, en svårighet eller påverkansfaktor för ens friluftsliv på ett negativt sätt hämtats in. Hur kvinnor hanterar utmaningar samt hur de förhåller sig till utmaningar har också varit högst angeläget att fånga in för att få en helhetsförståelse för kompetens, förhållningssätt och främjande faktorer. De främjande faktorerna har inhämtats utifrån SDT och det som kvinnorna själv uttrycker har främjat deras friluftsliv. Främjande faktorer som kvinnorna tolkas vara överens om har också varit intressanta i sammanställningen av främjande faktorer.

Analysarbetet

Lundman och Graneheim (2017) menar att vi behöver förstå den kontext som respondenten befinner sig i för att tolka ett material. I denna studien presenteras enbart utbildningsnivå och åldersspannet på grund av den höga risk det finns för att identifiera kvinnorna. I denna studie är enbart dessa två faktorer intressanta utifrån syftet.

Analysen påbörjades med att inhämta domäner som sedan låg till grund för meningsenheter.

Domänerna bidrar till att citat och meningar inte tas ur sitt sammanhang (Lundman & Graneheim, 2017) och beskriver det som är intressant för syftet. Meningsenheterna kondenserades det vill säga formulerades om till korta och konkreta textavsnitt som sedan kodades. Utifrån koderna formades nya koder och sattes in i nästa tabell som ger oss kategorier. Av koderna som hör samman skapades underkategorier för att sedan sammanställa lika underkategorier till kategorier. Kategorierna utgör sedan det som är resultatet. Under analysen inhämtades text med manifest innehåll det vill säga den delen som respondenten konkret uttryckte är en motivationsfaktor, kompetens, utmaning, främjande faktorer eller norm i friluftslivet. Sedan inhämtades även latent innehåll av texten som ansågs utifrån SDT och studiens syfte vara relevant att belysa. Innehåll som handlar om motivation utifrån autonomi, kompetens, socialt stöd, som kännetecknar inre motivation, utmaningar (mens, rädslor, svårigheter som behövt hanteras) kan ge inblick i både kompetens och hindrande omständigheter för andra kvinnor. Normer som uttrycks (trots att kvinnorna inte alltid själva är berörda av dom) har också inhämtats då dessa kan ge svar på främjande faktorer och utmaningar. Lundman och Graneheim (2017) förklarar att tolkning och att se utifrån en abstrakt nivå är viktigt för att resultatet ska kunna bli begripligt och meningsfullt. Det har varit nödvändigt i denna studien då normerna kommer till uttryck utan att vi alltid är medvetna om dom. I tabell 1 och 2 presenteras delar av innehållsanalysen där koderna utvecklades till kategorier. Tabell 1 handlar om motivation och tabell 2 är utmaningarna.

Tabell 1. Kategorisering av motivationsfaktorer

Kod	Underkategori	Kategori	
Gemensamma intressen	Sociala faktorer som främjar deltagandet	Socialt stöd	
Kvinnlig gemenskap			
Omgivningen bemötande			
Kompetens i naturen	Kompetens	Kompetens höjande faktorer	
Tidigare erfarenheter			
Att motivera andra kvinnor	Utmaning som motivationsfaktor		
Att våga vara själv			
Annorlunda syn på trygghet			
Utmana sig för att få en kick			
Testa nya aktiviteter			
Lagom stora utmaningar			
Känslan att klarat av utmaningar	God hälsa av naturen		Hälsa och natur
Hälsoeffekter			
Kontakten med naturen			

Tabell 2. Kategorisering av utmaningar

Kod	Underkategori	Kategori	
Mannen som norm utrustning	Utbud efter den manliga kroppen	Kvinnors erfarenhet av manliga normer i friluftslivet	
Anpassat sig till utbudet			
Van vi att anpassa sig till mansmodeller			
Medvetenhet kring manlig norm	Medvetenhet kring att det är mansdominerat		
Faller in i kvinnorollen			
Tror inte att tjejer kan			
Utomlands starkare norm			
Medveten om könsskillnader	Utmanande bemötande från omgivningen på grund av normer		
Motstånd från omgivning			
Motstånd från anhörig			
Bemötande som en utmaning			
När en kvinna är själv på äventyr	Menshantering	Utmaningar och kvinnors förhållningssätt till dessa	
Mens			
Kunde ställt in på grund av mensen			
Hantera mens			
Mens diskuteras inte			
Öva på mens i naturen			
Rädslor			Kvinnors utsatthet för manlig våld
Obehagligt att sova ute Rädslan för att träffa fel personer ute			
Otryggt med få kvinnor ute			
Män i grupp			
Kvinnors utsatthet	Beredskap för att hantera utmaningar i friluftslivet		
Planera för att hantera utmaningar			
Prepping			
Trygghet och kunskap			
Förbereda sig för naturens krafter	Att känna sig trygg		
Hantera könsnormer med kunskap			
Självförsvär			
Informera anhörig ICE			
Kunna försvära sig	Komma i bukt med könsnormerna	Framtids visioner	
Kul om fler kommer ut			
Hantera män som lär upp en			
Öka kunskapen om genus			
Utmana normer så fler kommer ut	Synen på kvinnor behöver förändras		
Självuppfyllande profetia			
Normalisera kvinnor	Problematisert klimat		
Inget utrymme för att testa och göra			
Det finns dumma frågor			
Inget utrymme för misstag			
Prestige			

Metodologiska överväganden

Deduktiv ansats

Deduktiv ansats innebär att analysarbetet utgår ifrån en teori (Lundman & Graneheim, 2017). I denna studie utgör den kvalitativa innehållsanalysen ett syfte att systematiskt finna kvinnors motivationsfaktorer, erfarenhet av utmaningar och hur de hanterar dessa och upplevelser av främjande faktorer för att utöva friluftsliv. Teixeira, Carraca, Markland, Silva och Ryan (2012) menar att det finns stöd för att SDT lämpar sig som teori för att skapa förståelse för varför individer är fysiskt aktiva. I denna studie kommer SDT:s begrepp autonomi, kompetens och social tillhörighet användas i analysarbetet. Josefsson och Lindwall (2010) förklarar att trots att teorier förenklar verkligheten kraftigt så behöver vi hjälpen för att ha något att utgå ifrån i praktiken. Nutbeam, Harris och Wise (2010) menar att teorier ger oss en förklaring till varför människor är aktiva regelbundet och förståelse för hur olika faktorer samverkar så som kunskap, tro, sociala normer och beteende. Vidare ger dessa faktorer oss en ledtråd till vad som bidrar till att göra en person aktiv kontra stillasittande. SDT kan också ge en förklaring till vilket sociala stöd som kan verka främjande och utmanande. Därmed är denna teori en viktig utgångspunkt för resultatdiskussionen.

Utifrån den feministiska utgångspunkten i denna studie så har resultatet kopplats till tidigare studier kring kvinnors erfarenheter för att problematisera könsmaktsordningen och hur detta bidrar till ojämlika villkor.

Self-Determination theory (SDT)

Josefsson och Lindwall (2010) menar att motivation är en viktig faktor för oss människor när det gäller att bibehålla ett beteende. Att förstå sig på motivation kommer också ge oss verktyg för att kunna analysera hur rimligt det är att ett beteende upprätthålls. Kunskap om motivation är viktigt för den som arbetar med hälsa och har motivationshöjande uppdrag. Motivationen kommer vara det som avgör storleken på ansträngningen och vad och hur vi gör en aktivitet eller syssla.

SDT är en teori som grundar sig i flera olika teorier. Utifrån SDT utgår man från att människor naturligt tenderar att sträva efter personlig utveckling och tillväxt. Förutsättningen är att den sociala kontexten fungerar understödande för att tillfredsställa tre basala psykologiska behov; autonomi, kompetens och social tillhörighet (Ntoumanis & Mallett, 2014). Josefsson och Lindwall (2010) menar att dessa behov är medfödda och när dessa är tillfredsställda så påverkas vår motivation positivt.

Autonomi handlar om känslan att det finns möjligheter att välja vad en ska göra och att det finns flera valmöjligheter. *Kompetens* innebär att människan har ett behov av att vilja påverka sin omgivande kontext och på så vis uppnå önskade resultat. *Social tillhörighet* handlar om det mänskliga behovet av att vara en del av en grupp och ha ömsesidiga relationer, där en bryr sig om andra och andra bryr sig om en. När samtliga behov är tillfredsställda enligt SDT så är sannolikheten högre att individen upplever självbestämmande och inre motivation (Josefsson & Lindwall, 2010). Inre motivation är det vi främst vill åt då den är hållbar över tid och kännetecknas av att en känner glädje och lust för sin aktivitet. Motivation som regleras av yttre faktorer är inte lika hållbar som den inre. Motivationen kan ses utifrån ett kontinuumssynsätt där den förändras i graderna. En person kan gå från total avsaknad av motivation till att få en inre motivation men även från inre motivation till yttre reglerad motivation. Yttre reglerande motivation handlar om att en ägnar sig åt ett beteende som är belönande eller ett beteende för att undvika att bli bestraffad (Ryan & Deci, 2017). Vid inre motivation drivs vi av inre känslor som uppkommer när vi betar oss på ett visst sätt; glädje, lust, njutning eller spänning. En hållbar motivation grundar sig i mycket självbestämmande och är en viktig faktor för ett långsiktigt hållbart beteende (Josefsson & Lindwall, 2010).

Förförståelse

Norberg och Fagerberg (2017) förklarar att förförståelsen bidrar till hur vi tolkar vår verklighet. Våra erfarenheter bidrar till hur vi ser på världen och olika fenomen. Norberg och Fagerberg (2017) menar att förförståelsen är en förutsättning för att kunna tolka en text, men samtidigt behöver vi vara kritiska till den. Vi kan dock inte vara helt fria från omedvetna processer som alltid finns där och påverkar till vad vi intresserar oss mer eller mindre för. Studier är påverkade av vår rådande kultur som genom åren reviderar vår förförståelse genom

nya historier, nya erfarenheter eller livsvillkor (Norberg & Fagerberg, 2017). I denna studie har inte förförståelsen kunnat sättas inom parantes och därmed kommer läsaren kunna ta del av reflektionerna i metoddiskussionen kring hur förförståelsen kan ha påverkat analysen.

Etiska ställningstaganden

Denna studie har utgått från etiska ställningstaganden som är generella men även delvis specifika för feministisk forskning. Leavy och Harris (2019) förklarar att etiska ställningstaganden behöver diskuteras redan vid val av ämne. Ens valda ämne är ofta grundade i ens personliga intressen, erfarenheter och värderingar, vilket det även är i denna uppsats. Författarna menar att tid, möjlighet, tillgång till intresserade deltagare och känslomässiga förutsättningar påverkar vad vi kan och vill studera. Faktorn att ta hänsyn till känslomässiga förutsättningar är unik för feministisk forskning. Leavy och Harris (2019) förklarar att det är vanligt att komma in på känsliga ämnen inom feministisk forskning och inom forskningstraditionen är det känslomässiga arbetet närvarande hela tiden. I denna studie kan resultatet vara känsligt då friluftslivet kan ses i ett nytt ljus. Studien kan bidra till att läsaren ser friluftslivet på ett nytt sätt och blir medveten om hur en själv blivit påverkad av normalisering och manliga normer i friluftslivet samt i andra kontexter. Vissa människor är öppna för nya perspektiv medan det för vissa kan vara svårt att förstå, ta in och acceptera nya sätt att se på livet. Under studieprocessen har detta funnits i åtanke och förhoppningsvis är den gedigna bakgrunden tillräcklig för att läsaren ska uppleva att det är ett intressant perspektiv på friluftslivet och kan generera en ny förförståelse.

Leavy och Harris (2019) menar att feministisk etik handlar om att visa empati, vara en aktiv lyssnare, vara omsorgsfull, empatisk och intresserad. Det handlar i stort att skapa en relation som genomsyras av respekt, värdighet och kontakt. Intervjuerna i denna studie upplevdes vara vänskapliga och trevliga vilket kan härledas till det gemensamma intresset mellan intervjuare och respondent. Det fanns mod hos respondenterna att lyfta ämnen som vanligtvis inte diskuteras med vem som helst vilket tydde på ett tryggt och avslappnat samtalsklimat.

I missivbrevet informerades kvinnorna om studien och hur de kan bidra, information om valmöjligheten för onlineintervju alternativt fysiskt möte och information om hur långa intervjuerna förväntades vara. Etiska ställningstagandena beskrevs kort och konkret så som; datahanteringen och användningsområdet, sekretess samt om möjligheten att alltid kunna avbryta när de ville utan några krav på att behöva förklara varför enligt Leavy och Harris (2019) rekommendationer. Informationen delgavs återigen vid två av intervjuerna och vid en intervju glömdes detta bort.

I rapporten kommer fingerade namn att användas. Respondenternas ålder och utbildningsnivå anges. Annan information anses öka risken för identifiering.

Resultat

Introduktion till resultat

Resultatet är uppdelat i fem områden; Motivation, Utmaningar i friluftslivet, Främjande faktorer, Genusmedvetenhet och Lärdomar från intervjuerna. Under respektive område finns underrubriker kring de olika faktorerna som framkom under intervjuerna som är mest relevanta utifrån studiens syfte.

Information om respondenterna

Kvinnorna är mellan 26-30 år och har universitetsutbildning. I rapporten heter de Saga, Othilia och Tyra.

Motivation

Motivationshöjande sociala faktorer

Socialt umgänge med gamla och nya vänner

Vänner verkar vara en betydelsefull faktor för ens deltagande i friluftslivet. Samtliga kvinnor har varit aktiva sen några år tillbaka vilket har medfört nya vänner till deras nätverk. Othilia och Saga har några vänner sedan innan med ett gemensamt intresse men när dom mer regelbundet börjar ägna sig åt friluftslivet har nya vänner uppkommit. Att träffa nya vänner har varit viktigt för Othilia och Tyra för att komma ut mer. Kvinnorna nämner att kontakten med andra är en motivationsfaktor för att vilja delta i friluftslivet. Att träffa vänner i ens närområde har också bidragit till en ökad och mer regelbunden utomhusvistelse. Att träffa människor som har ett likvärdigt intresse är en faktor som bidrar till ökad livskvalitet menar Tyra. Vännerna har hittats genom att delta i arrangerade friluftaktiviteter, via sociala medier som Instagram och Facebook samt via ideellt arbete i syfte att motivera fler kvinnor till friluftslivet. Att dela sitt intresse med andra är viktigt för ens deltagande. Även genom att motivera andra kvinnor till friluftslivet och arrangera kvinnogrupper kan fungera som en ”drivkraft” för att själv komma ut, då blir aktiviteten av samtidigt som andra faktorer som behovet av att få träffa likasinnade tillgodoses.

Social bekräftelse

Kvinnorna får till större delen uppmärksamhet för sitt friluftsliv via Instagram genom att publicera bilder från aktiviteterna. Uppmärksamheten är främst positiv. Kvinnorna menar att aktiviteter som följarna har någon form av förförståelse om, tenderar att ge större uppmärksamhet. Ju äventyrligare eller fysisk krävande, ju mer känd en vandringsled eller bergstopp är desto större publicitet. Saga berättar om hur omgivningen reagerade annorlunda på en vandring efter att en toppbestigning visats på TV när de insåg hur fysiskt krävande vandringen var. Saga upplever att bemötandet från oerfarna friluftsfolk skiljer sig från de erfarna. Oerfarna tenderar mer uppmärksamma aktiviteter som är äventyrliga och utmanande som får en att häpna. Erfarna fokuserar mer på hur en kommit upp på en topp, då de har förståelse för att det inte enbart är personliga egenskaper som påverkar om en når en topp eller inte utan även faktorer som hur naturen var där och då. Erfarna kommenterar oftare bilder där respondenten sitter ute i skogen och dricker kaffe vilket respondenten tror handlar om ens bakgrund och insikt i friluftslivet.

Kvinnlig gemenskap

Samtliga kvinnor använder Instagram som kanal för att inspireras av och inspirera andra kvinnor. Samtliga har ett intresse för att vilja få ut fler kvinnor till friluftslivet. Både Othilia och Tyra talar om hur man skulle kunna arbeta för att motivera fler kvinnor till att komma ut. Lusten till naturen bidrar till att en vill förmedla detta vidare. Tyra berättar att kvinnor ofta framställer sin skönhet på bilderna i Instagram men för henne är det viktigare att visa prestationen och inspirera andra till att vara aktiva i naturen. Othilia och Saga fokuserar på bilder som förmedlar enkelheten med friluftslivet för att få fler att uppleva att det inte är svårt att utöva friluftsliv. Att sänka trösklarna för kvinnor är något samtliga tre vill göra genom att arrangera friluftaktiviteter för kvinnor. Tyra och Saga arbetar och engagerar sig i dagsläget med att arrangera kvinnogrupper. Othilia berättar att hon och en väninna diskuterar kring hur vana friluftskvinnor skulle kunna vara som en kompis för andra kvinnor i naturen så att de kan våga sig ut själva och sova ute. Alla tre kvinnorna vill genom sina sociala medier inspirera kvinnor till att ta sig ut i naturen. Under intervjuerna framkom det att Instagram är det forumet som används mest.

Att följa andra kvinnor på Instagram ökar Othilias och Tyras lust att komma ut. Att även ställa frågor till kvinnor är viktigt menar Othilia så en får råd och tips av en annan kvinna som har kvinnoperspektivet på så som utrustning. Att följa andra kvinnor på Instagram har även bidragit till att Tyra fortsätter att gå ut. Att få daglig inspiration ökar suget efter att komma ut och springa intervaller i skogen och skulle inspirationskällan försvinna så är hon övertygad om att det hade bidragit till minskad aktivitet. Tyra upplever att kallbad är en kvinnlig aktivitet som hon blivit inspirerad av att ägna sig åt och badar numera året runt utomhus.

Tyra är övertygad om att det är viktigt att följa kvinnor för att se andra kvinnor ute i friluftslivet. Risken för att känna sig ”limiterad” ökar om en enbart ser män i friluftslivet på sociala medier. Tyra säger också att det en följer på Instagram kan bidra till en snev bild av verkligheten därav en orsak till att hon inte kan se att friluftslivet domineras av män då hon följer och inspireras av kvinnor.

Samtliga respondenter har kvinnliga följare på Instagramkonton. Saga menar att det är tydligt vilka som följer ens konto och vilka som har behov av att göra det. Saga är mån om att det som publiceras på Instagramkontot i första hand ska vara riktat mot kvinnor för att visa hur enkelt friluftslivet är. Som människa vill du se hur likasinnade gör:

Alltså vill man kolla någon annan innan man gör något själv och det kanske också har med spegling att göra tänker jag, jag är kvinna och då vill man se en kvinna göra någonting. (Saga)

Othilia förklarar att hon upplever att tjejer emellan har en annan typ av sätt att motivera varandra. Är någon osäker på något så uppmuntras en att prova för att kunna bli bättre på det. Det märks också i samtliga intervjuer att uppmuntran var en gemensam nämnare. Kvinnorna berättar om hur de vill arbeta och motivera andra kvinnor till att komma ut i naturen. Att motivera andra ut till naturen verkar för samtliga tre också handla om att sänka trösklarna för

kvinnor. Att vilja motivera andra verkar grunda sig i att kvinnorna själva trivs med att vara friluftsaaktiva och ser dom fördelar som naturvistelsen bidrar till.

Förebilder som nämndes i ett av intervjuerna är Annelie Pompe och Fredrika Ek. Tyra upplever att dessa två varit två starka inspirationskällor.

[...] alltså Annelie Pompe har varit en jättestor förebild [...] hon är tjej obviously och det kanske var hon som fick mig från första början in på det här med äventyr som kan vara att cykla en sträcka. Fredrika Ek har cyklat runt jorden ascoolt. Jag har mycket förebilder som är kvinnor och dom har nog pushat och inspirerat mycket. (Tyra)

Att använda sin kompetens och utmana sig

Jag kan

Samtliga kvinnor har både kunskap och erfarenhet för att känna sig bekväma i naturen. Det finns också en trygghet i att vistas i naturen som uttrycks komma ifrån att en har kunskaperna som behövs. Vissa kunskaper har uppkommit ut av ihärdighet och flertalet försök tills en känt sig trygg på uppgiften. Det handlar om mängdträning menar Saga. Att ge sig ut och försöka är något som samtliga respondenter uppmuntrar andra till att göra. Att våga göra misstag är en förutsättning för att lära sig och bli bättre. Att ge sig ut trots att en har mens har bidragit till att Tyra idag vet precis hur hon ska hantera det och upplever inte alls att motståndet till att ge sig ut är lika stor längre. Saga berättar att hon upplever att friluftslivet är enkelt för henne då hon har så pass mycket kunskap med sig som bidrar till hon alltid känner sig trygg och kompetent i skogen. Denna kunskap är hon medveten om att inte alla har och därför kan komma till nytta för att stötta andra.

En arbetar ideellt idag med unga tjejgrupper, en annan är i uppstarten av ett nytt företag som riktar sig åt kvinnor och erbjuder vandringar, lägereldsträffar och övernattningar i skogen tillsammans med andra kvinnor. Den tredje diskuterar idag idéer med en vän hur de skulle kunna agera som ”kompisar” i syfte att få fler kvinnor att våga testa sova ute i skogen. Saga menar att ägna sig åt denna typen av verksamhet är en merit på CV:et. Tyra motiveras av att fler känner till hennes namn och blir känd lokalt. Vidare motiveras Tyra av att få tjäna pengar på det hon älskar och att engagera andra att komma ut även bidrar till att en själv kommer ut mer.

Utmaning som motivationsfaktor

Tyra berättar att hon tycker att det är ”gött” med utmaningar, att ”pusha sig”. Othilia menar att det är roligt med utmaningar men helst ska det inte vara för stora utmaningar. Othilia anser att utmaningar även kan bidra till att en blir mer taggad över att hitta på nya saker. Trots att detta med att exempelvis sova ute själv upplevs obehagligt för Othilia så försöker hon att utmana sig. Hon berättar om ett tillfälle när hon skulle tälta och hamnade i en naturbetesbage med kor, trots att hon blev orolig så avbröt hon inte tältningen. Det var en stor utmaning för henne men hon var ”våldigt nöjd” dagen efter för att det hade gått så bra och att hon dessutom hade sovit bra. Tyra gillar att det är lite action och att det finns en drivkraft i viljan att göra något

cool och att få känna sig fräck samtidigt som det är viktigt för Tyra att vara ansvarsfull och inte göra farliga saker som en inte kan behärska.

Hälsoeffekter och naturupplevelsen som motivator

Hälsoeffekterna

Othilia berättar att hon är ”en stressad person” och då kan naturen hjälpa henne att koppla av. Tyra berättar att hon i sitt yrke möter många människor som har ont och att detta tar mycket energi och vilket inte är långsiktigt hållbart för henne. Tyra vill bygga upp företagsverksamheten där hon inte behöver vara i ett behandlingsrum under 8 timmar varje dag. Saga som tidigare haft krävande yrke med hög arbetsbelastning menar att det finns en läkande effekt i naturen som gör att hon kan stänga av och få en naturlig lunk. Kvinnorna berättar om att vardagen kan upplevas stressig, kravfylld, det är högt tempo eller energidränerande och att de hälsofördelar som uppkommer av naturvistelse balanserar upp livet. Naturen är stressreducerande, avkopplande och ger ett lugn.

Tyra berättar att hon en period i livet inte varit fysisk aktiv eller vistats i naturen överhuvudtaget på grund av ointresse. Hon mådde dåligt och menar att om en mått kasst en period och sen tagit sig ur det då vill man inte tillbaka. För Tyra har skogen haft en positiv inverkan på hennes mående och därför är stark bidragande orsak för att fortsätta vistas där. Det är inte samma sak att gå på löpband inomhus, det är framförallt inte lika kul som att gå i skogen, säger Tyra. För Tyra är det även viktigt med frisk luft, hon ”mår väldigt bra ut av det”.

Othilia får mycket energi, blir tröttare, sover bättre och mår bättre av att vara ute. Saga rekommenderar skogen i första hand för den avkoppling och stressreducering som hon upplever. Att ha skogen som en motpol till den prestation som finns i storstäder och i karriärlivet. Saga berättar också att hon får en kick varje gång hon är ute. Saga berättar:

Aspekten att det är kul men också att man rör på sig, man får frisk luft allt som du säkert vet att skog främjar, lugnar dig, tryggar dig. (Saga)

Det är inte alltid den tuffaste och mest fysisk krävande aktiviteten som kvinnorna ägnar sig åt. Othilia berättar om hur hon brukar gå ut i naturen och lägga sig i ett vindskydd med en bok och bara ta det lugnt. Liknande erfarenhet har även Saga som berättar om sina turer till närliggande skog för att sitta i naturen och dricka kaffe eller ibland ta med matlådan och äta ute. Trots att Tyra gillar lite mer action så berättar även hon om stunder som när hon ibland sätter sig på en sten.

Sammanfattningsvis anser de att hälsoeffekterna är viktiga faktorer för deras vistelse i naturen. Att må bra, stressreducera och koppla av är de mest återkommande anledningarna som nämns som faktorer för ens delaktighet i friluftslivet.

Fullständig närvaro

Det fanns flera gemensamma nämnare i kvinnors upplevelse av vad som motiverar dem till att vara ute i naturen. Njutning och att vara i nuet är en faktor som samtliga upplevde som

åtråvärd. Tyra menar att man ser vackra saker i naturen;

Tänk typ att gå förbi en jättefin gran eller körsbärsträd som blommar nu [...] du kan ju inte vara arg och samtidigt titta på ett körsbärsträd, det går ju liksom inte.
(Tyra)

Tyra menar också att man blir glad i själen när solen strålar genom skogen och att det då gäller att passa på att njuta utan att ta upp mobilen och fota, bara stå och titta och ha det för sig själv. Saga nämner att i skogen sänder hon inget på sociala medier i realtid, den stunden är hennes egen. Hon delar gärna med sig i efterhand så att fler hittar ut men i skogen är stunden hennes egen. Othilia menar att det är vanligt att en fokuserar på att komma i mål istället för att fokusera på vandringen. Hon planerar att i sommar vandra utan att ha så mycket planer och ta det lite som det kommer och gå så långt man känner och vill för dagen. Även Saga berättar om att hon brukar redan vid planerandet av en resa planera för att det ska finnas en extra dag över för njutning.

Tyra tycker att naturen bidrar till att en fokuserar på andra saker. Som att sitta vid en lägereld med andra kvinnor då pratas det om andra saker än vanliga fall, smink är ett ämne som inte diskuteras alls i naturen. Det är lättare att ha filosofiska samtal om livet när en är ute i skogen vid en lägereld. Saga berättar också om hur hon är en mysig vandringskamrat då hon går långsamt på lederna och pratar om livet, pratar om naturen och drar kuriosa om växter och djur samtidigt tuggande på en kaka. Tyra berättar att hon är ute på naturens villkor och att det innebär att ta ansvar och anpassa sig efter naturen. Att leva mer i symbios med naturen vilket kan innebära att utöva acceptans för exempelvis att vattnet är kallt i sjön och bada ändå.

Utmaningar i friluftslivet

Utmaningar kopplade till manliga normer inom friluftslivet

Manliga normer i friluftslivet

Under intervjuerna berättade alla tre att de inte känt sig hindrade av att vara kvinnor i friluftslivet och att de heller inte reflekterat kring hur de kunnat påverkats av att vara kvinnor. Under intervjuerna framkom det att de varit med om olika händelser som tyder på att manliga normer råder i friluftslivet. Trots att de manliga normerna verkar finns där så verkar dessa inte varit hindrande mot kvinnornas utövande av friluftsliv, men de finns en medvetenhet om att normerna däremot kan påverka andra kvinnor och vara en hindrade faktor för att fler kvinnor ska våga delta.

Saga berättade att trots att hon inte påverkats eller hindrats på något sätt inom friluftslivet av manliga normer så finns dessa i friluftslivet. Hon har inte märkt av dem men dessa kan finnas ändå, menar Saga. Hon menar att hon märkt av att män ”satt sig på” henne i andra omständigheter men inte i friluftslivet. Att detta förmodligen grundar sig i att hon har ett stort kunskapsövertag och erfarenhet av att arbetat som ledare, som historiskt sätt varit ett yrke som ”tillhört mannen”, på så vis utstrålar hon makt som ingen ifrågasatt i friluftslivet. Hon har vid något tillfälle blivit instruerad av män som inte känner henne som i första anblick tolkat henne

som ”en tjej som inte kan”, denna typ av bemötande från män hanterar hon vanligtvis genom att avbryta och berätta att hon kan detta. Under intervjun med Saga ville Saga föra fram att om hon inte haft den tidiga erfarenhet av naturen eller scouterna, så hade hon högst troligen upplevt friluftslivet som ”något manligt” som bidragit till att en inte vågar vara ute. Innan vi avslutade intervjun ville Saga tillägga att:

Tror tyvärr att det är mer skillnader mellan män och kvinnor i friluftslivet än vad jag har framhåvt i den här intervjun. (Saga)

Saga har också vandrat i andra länder och sett där att det finns en tydligare manlig norm som bland annat bidrog till att männen anses vara den som bestämmer över sällskapet. Det är Mr. XXX som dom tittar på vid incheckning och den som anses ansvara för passen.

Othilia berättar att hon upplevt att det finns en tro på att tjejer inte kan. Ett exempel som hon tar upp är när hon skulle sätta upp en eld med manliga vänner. Det ska vara ”lite macho” att tända elden och en ifrågasätts när elden inte tänds med tändstål utan tänds på annat sätt. Tyra berättar liknande berättelse där tändstål är det som gäller för att sätta upp eld. Othilia nämner också att det finns en kultur så som i friluftsförum på Facebook där vissa ser ner på personerna som inte kan. Othilia förespråkar inte alls detta utan tycker att det bör vara ett klimat som öppnar upp för att våga testa nya saker annars kommer man aldrig bli säkrare i naturen. Tyra berättar om ett tillfälle då hon själv ville prova att tända elden men att hon vid detta tillfälle, med bara killar, underkastar sig själv trots att hon gärna vill prova själv. Hon ville att någon skulle visa så hon kunde göra själv vilket hon gjorde till slut och kände sig nöjd över.

Tyra berättar att hon inte sett så mycket hinder i att ägna sig åt friluftslivet men berättar ändå om hur hon tror att tankegångarna går kring vilka som väljs i första hand till en expedition. Om det hypotetiskt sätt skulle rekryteras ett gäng till en expedition där det inte finns några former av riktlinjer för hur många av respektive kön som ska väljas in, så kommer männen väljas i första hand. Hon tror att detta grundar sig i att ”man då har en starkare besättning” för utmaningarna. Tyra tänker att normen att vi ska vara stora och starka kan ge hindrande uppfattning av friluftslivet.

Utrustning

Friluftsutrustning kom på tal under intervjuerna som skulle kunna vara en hindrande omständighet för kvinnor, men också ett tecken för att friluftslivet är männens territorium. Saga bekräftar att utrustningen är formad utifrån en manlig norm och det som avviker är det som kallas tjejsövsäck, tjejryggsäck, tjejskor. Saga menar att hon trots detta har hittat utrustning som passar henne men att hon har blivit kontaktad av andra kvinnor som efterfrågar tips om friluftsbuxor i större storlekar. Saga menar att där ligger ansvaret hos producenterna att ha ett bra utbud. Tyra menar också att utbudet riktar sig främst till män, men att hon är beredd att använda dom ändå. Skulden sitter inte hos männen för att det ser ut som det gör, säger Tyra. Othilia säger att hon är emot den synen som finns på den kvinnliga utrustningen. Att buxor ska vara ”jättetajt” och ”jättefigursytt” medan män får betydligt bekvämare varianter. Othilia har erfarenhet från försvaret sen tidigare av att använda samma

kläder som männen och har därför inte lidit eller saknat något i utbudet. Hon menar också att utrustningsmässigt så har det skett en utveckling till det bättre och att det märks att det kommit rygsäckar anpassade till kvinnor.

Omgivningens reaktioner

Omgivningens olika reaktioner på respondenternas aktiviteter är något som alla tre erfarit. Tyra cyklade till Åre själv och berättar i intervjun en rad olika bemötanden hon fått. Tyra berättar att hon inte vill dra till sig uppmärksamheten bara för att hon är en ensam kvinna som cyklar. Hon ville kunna vara där bara hon och sin cykel. Tyra berättar:

De kom nog fram fler när man är ensam tjej, flera sa faktiskt "cool cykel varit är du på väg?" Jag sa till Åre "Wow, själv?" Många blev nog förvånade för att jag var själv. Hade vi varit flera stycken så hade det troligtvis inte blivit samma bemötande. [...] Just att vara ensam tjej att det blev på något sätt "oj är du verkligen säker?" men jag tror inte att det var att folk tvivlade på att jag skulle klara det så där men att det snarare var "tänk om det händer någonting" kanske mekaniskt att det händer någonting kan du hantera en skiftnyckel men jag tror framförallt att folk tänker att det ska komma män och skada en liksom. (Tyra)

Tyra berättar vidare att folk uttryckte sig mer i form av "oh lilla gumman ska du verkligen" än "fan vad modig du är". Saga har likt Tyra erfarenhet från jobbet där hon en dag var klädd för vandring, på grund av att hon skulle ut och vandra med övernattning i tält efter jobbet, fick kommentarer som "kan inte du sätta på mobilen och messa oss så vi vet att det inte händer någonting". Saga menar att för henne är det ingen stor sak att vara själv i skogen då hon är "lugnare" i skogen än i stan men förstår att andra i omgivningen tycker att det är tryggare i stan.

Tyra nämner att sambon inte är lika intresserad av friluftsliv som hon. Han tycker att det är lite "ballt" men att det är lite motstånd som hon behöver hantera när hon ska ut. Det ställs lite frågor kring hur hon tänk på det praktiska och enligt Tyra mycket fokus på hinder.

Kvinnors utmaningar och deras förhållningssätt till utmaningar inom friluftslivet

Rädslor

Othilia och Tyra nämner att mörkret kan göra en osäker i naturen. Othilia upplever att det är obehagligt när det blir så pass mörkt att man inte ser någonting. Det är inte rädslan för djur som uppkommer i dessa lägen utan att det skulle komma andra människor. De som är djupt inne i skogen de vill man helst inte ska veta att man är där ensam. Tyra tycker att mörkret är läskigt och berättar att hon inte är så rädd för andra människor i dom lägena, utan att det då ofta handlar om "hjärnspöken". Det blir otryggt när det är mörkt vilket Tyra även upplever när det gäller mörkt vatten. Othilia berättar också om att hon undviker att sova ute själv då hon tycker att det är obehagligt och sover helst med en kompis.

Saga har av säkerhetsskäl en kniv i tältet, "inte för att jag är knäpp" säger hon. Saga menar på att den kvinna som inte varit rädd någon gång i offentliga miljöer, "den kvinnan kan inte ha

koll på brottsstatistiken och vem av könen som utför våld och övergrepp”. Trots denna vetenskap så säger Saga att hon alltid är tryggare i skogen än i stan. Saga anser att utifrån statistiken så är sannolikheten minimal och hon brukar sällan spä på sina oroskänslor.

Tyra lyfter upp att ett gäng moppekillar i 15 års ålder som är tykna och uppkäftiga, dom skulle hon inte vilja möta när hon är själv i skogen. Det kvittar om det är på mitt ljusa dagen eller natten. Tyra menar att de flesta ändå är bra folk och när hon möter människor i skogen så känner hon sig ofta tryggare då det alltid går att få hjälp om det händer något. Tyra springer ibland på elljusspår då hon tycker att det är läskigt med mörkret. Om människorna hon möter är färgglatt klädda kan hon uppleva större trygghet än om hon möter personer som är mörkklädda. Har dom friluftskläder så känner hon sig trygg med att det är rekofolk, det är sällan ”knarklangare” och ”våldtäktsmän”. ”Det kan förstås vara en förklädnad”, säger Tyra.

Tyra berättar om en erfarenhet från cyklingen när hon sovit själv i tält en natt ”det var asläskigt”. Hon valde därmed att sova på campingar och råkade en gång hamna på ett ställe med enbart killar. Tyra berättar att de tittade mycket och att hon ville låsa om sig. Tyra menar att om fler kvinnor var ute så hade fler kvinnor också vågat sig ut.

Menstruation

Mens är ett ämne som kom upp under två av intervjuerna. Ett ämne som för kvinnorna var viktigt att belysa då friluftslivet i olika forum och tidskrifter sällan tar upp detta.

Saga säger att ingen kan argumentera emot att mens skiljer kvinnor och män åt. Kvinnor behöver fundera kring hur de ska lösa mensen. Saga har valt att till längre vandringar skjuta upp mensen med hjälp av piller. Saga har respekt för att kvinnor väljer göra annorlunda.

Alla gör olika då vissa och det beror ju också på att vi har olika menstruation och vissa har knappt mens och vissa har massa. Vissa har ont och vissa har smärtor och vissa har PMS och PMDS och då kanske man är hindrad i livet i stort och men i synnerhet är just toalettbesök för att byta tampong, binda eller menskopp.
(Saga)

Tyra är också inne på att mens gör att vi inte har samma förutsättningar som män men menar att det är ett ”mentalt” problem. Hon har själv, efter två missar när hon hamnat i situationer där hon behövt hantera mens ute, lärt sig att planera bättre. Tyra berättar om ett tillfälle då hon inte ville springa hem igen när menskoppen börjat läcka. Hon valde ut ett ställe att tömma koppen på och torka händer i mossan efter åt och sprang sedan vidare.

Tyra säger som Saga att det är ens eget val om en väljer att använda hormonmedel eller inte och att hon själv har valt menskopp, dock verkar det fortfarande inte vara helt optimalt då man kan bli ”kladdig om fingrarna” vid menshantering utomhus. Tyra och hennes sambo hade vid ett tillfälle planerat att åka bort och paddla tillsammans när hon insåg att mensen är på gång. Hon valde att genomföra resan trots allt och kände sig stolt över detta, för det kunde lika gärna varit så att de ställt in hela turen eller flyttat fram den till nästa vecka. Mensen har varit en stor utmaning för Tyra och hon misstänker att det kan vara det för andra kvinnor också. För Tyras del verkar övning gett färdighet. Tyra är mer ”chillt inställd” numera:

Jag har ju blivit lite avtrubbad, vem fan går och torkar händerna i mossan i skogen liksom [...] och jag tror att det tog ganska lång tid för mig att komma dit.
(Tyra)

Saga tycker att det pratas alldeles för lite om mens i media. Det är inte enbart ideellas ansvar att förmedla information om mens i friluftslivet. Hon tar tacksamt emot fler artiklar.

Vill man främja kvinnor i skogen då behöver man informera om hur det går till alla vågar inte fråga tänker jag. Så här har man mens i skogen[...] artiklar publicerar detta är bästa vandrings haks. Om du räknar på friluftstidningars artiklar ingen skriver hur du tar hand om fiffi i skogen. (Saga)

Liggunderlag och spritkök diskuteras oftare inom media vilket Saga tänker är ”avkomma av att vi lever i ett patriarkat samhälle”. Det är accepterat att diskutera liggunderlag men inte riktiga problem så som mens. Saga säger att hon har större acceptans för att kvinnor skyller på mens som anledning till att inte komma ut än att ens liggunderlag är undermålig:

Om någon säger Saga jag har sprutmens och har jätteont och ligger hemma i fosterställning och vill äta choklad, jag skulle fatta det, men om någon säger jag vill inte följa med för jag har inget bra liggunderlag. (Saga)

Mens är ett viktigt ämne att diskutera anser Tyra och Saga just för att fler kvinnor skall komma ut i naturen. Att kvinnor själva får välja hur en vill hantera sin mens är också något kvinnorna visar respekt för, alla får göra som de själva vill. Att ta sig ut i naturen trots att en inser att mensen är på gång är något som verkar fungerat bra för Tyra.

Att förbereda sig för friluftsutmaningar

Alla tre respondenter menar att det är viktigt att ta ansvar i naturen och vara förbered för olika utmaningar som oväder, dålig mottagning, kyla, vattenbrist och andra faror som kan uppkomma. Saga berättar att hon planerar för minsta lilla detalj inför en vandring. Det handlar om att planera varenda måltid, läsa av höjdskillnader på kartan, studera vädret och ”förbereda för det värsta och hoppas på det bästa”. Othilia berättar om när hon vandrade södraste delen av Kungsleden att hon behövde då ha med sig satellitkommunikator, ett sätt för hennes mamma att känna sig trygg. Under vandringen skickade hon meddelande när hon kommit fram till planerade destinationer och slätt läger. Vid avvikelser från planen eller att hon bestämt sig för att stanna en extra dag meddela hon detta också. Satellitkommunikatorn ger en tryggheten i att kunna larma, trots att man vandrar i grupp är det viktigt att förstå att hjälpen kan vara 4-5 timmar bort och det kan vara många timmar i den miljön. Othilia har också alltid vanan att ha med sig sjukvårdsartiklar, förstärkningsplagg för att vara förberedd för naturens skiftningar. Vatten är en livsnödvändigt så det gäller att det alltid finns med. Även Tyra berättar om ”satellit-spot” som ett hjälpmedel för att om något skulle hända så är det tryggt att veta att hjälpen finns ett knapptryck bort. Tyra är tydlig med att det är viktigt att ta sitt ansvar ute i naturen för att oväder kan vara otryggt så det gäller att vara förberedd och inte ge sig ut om ”du inte kan eller känner att du inte kan behärska det”.

Förhållningssätt till utmaningar

Othilia berättar om en vandring som hon vill göra och säger att det är lätt för henne att genomföra det som planerat trots att hon säger att det är en utmaning att känna sig trygg med att framförallt tälta själv. Othilia upplever att utmaningar bidrar till att en utvecklas men att man behöver vara ihärdig och utmana sig flera gånger för att känna sig trygg i det. Det är en process från att börja testa tills man känner sig helt trygg vilket gör att man växer som friluftsmänniska, särskilt mycket växer man om man lyckats med någonting som man tidigare inte trodde att man skulle klara av. Utmaningar för Othilia ska helst vara hanterbara och lagom stora för det är då hon tycker det blir roligt.

Tyra tycker att det är något meningsfullt med utmaningar ”Nu kör jag på, det är lite gött med en käftsmäll”. Utmaningarna ska helst även för Tyra vara lagom, hon vill inte utsätta sig för ”marscher i 10 dagar utan mat” för det är för hardcore för henne. Det ska heller inte vara farofyllda utmaningar, vilket för henne även innefattar cykling i åska. Det är viktigt att ta ansvar för dessa utmaningar och inte ge sig ut i såna lägen man inte hanterar. Att det regnar innebär inte för Tyra att en ska ställa in för att det är tråkigt att springa ut just då, utan att regn kan också vara ett litet äventyr. Att acceptera naturens villkor och anpassa sig efter det är något Tyra anammat. Att utöva acceptans så som vid kallbad och tänka mer ”okej det är kallt jag badar ändå”. Hon vill inte vara den som säger ”men det är kallt i vattnet jag vill inte bada”. Tyra verkar övertygad om att ”ger jag fan på någonting så löser jag det” och att denna typen av mind-set handlar om självkänsla och självförtroende.

Saga berättar under intervjun om hur trygg hon känner sig i naturen och att det är svårt att finna några specifika utmaningar då hon har den kunskapen som krävs för att känna sig trygg.

Det är klart att jag också har utmaningar alla i naturen som gör en riktig friluftaktivitet utmanas ju för sjutton liksom. (Saga)

Trots att Saga har gjort en del vandringar som är fysiskt krävande så är det inte det som driver henne. Hon ser utmaningar i det lilla så som att hantera mygg och knott. Att hantera en balanserad blodsockernivå, komma över bäckar, inte klia på myggbett tycker Saga är ganska mysiga utmaningar. Hon trivs inte när det är farligt.

Visioner

Under intervjuerna uppkom tankar kring hur det borde vara i friluftslivet så att fler känner större tillgänglighet till naturen. Dessa visioner kan ge insikt i hur kvinnorna upplever att det är i friluftslivet och vilka hindrande omständigheter det finns för att fler kvinnor ska våga och känna sig trygga till att komma ut.

Hantera utmaningar som är relaterade till normerna

Othilia tycker att det vore kul med fler kvinnor i friluftslivet för det är ”ändå mansdominerat”. Hon upplever också att det är vanligare att män vandrar själva och menar att denna reflektion kan grunda sig i att män tar större plats i friluftslivet och på så vis syns och märks av mer.

Saga menar att vi behöver använda genuskunskapen i grupperna där vi blandar tjejer och killar för att det är vi vuxna som reproducerar normerna på barnen. Tyra nämner att det behövs ett klimat som bidrar till att man kan bryta normer.

Bara för att du har en yxa i handen och skägg i ansiktet så betyder inte det att du faktiskt kan göra upp en eld. (Tyra)

Saga upplever att normerna inte påverkat henne i större uträkning och att det handlar om att hon själv har kunskapsövertaget. Däremot har hon behövt hantera män som kommenterat hennes insatser.

Jag ger inte möjligheten till dom att säga någonting. Vid gemensam eldning liksom hur folk spintar sin ved att man ska spinta på ett visst sätt som en man säger att du kanske borde, då kan jag säga du kanske borde vara tyst och låta mig göra mitt jobb istället. (Saga)

Tyra säger att människor som ger sig på en fysiskt utan en anledning oftast är påverkade och därmed kan vara lätta att desarmera och springa ifrån om man tränat lite självförsvar.

Jag har gått en kurs i självförsvar. Ja, men kört lite kampsport ett tag och jag tyckte faktiskt det kändes tryggare nu när jag var ute i somras att jag visste hur jag skulle bära mig åt. (Tyra)

Tyra är även inne på att vi behöver ha större tilltro till att kvinnor ska lyckas i naturen ”tro på mig och du tror på mig så kommer jag göra bra ifrån mig”. Genom att normalisera kvinnor i naturen skulle det kunna bidra till att fler vågar sig ut. Att normalisera kan vi göra via Instagram genom att ifrågasätta normer så vi inte tar förgivet att en man med yxa och skägg är den som kan sätta igång en eld.

Sänk prestigen och öka tillgängligheten för fler kvinnor

Othilia förklarar att hon upplevt att på Facebook där man kan ställa frågor kring friluftsliv att vissa frågor dumförklaras. Othilia menar att frågorna ställs av en anledning. Hon tror att det är många som är rädda för att ge sig ut för att de kan finnas en tro om att en måste kunna klara vissa grejer. Hon och en vän har diskuterat om hur viktigt att det är sänka trösklarna exempelvis genom att vara en ”kompis” för andra tjejer i början om de vill sakta vänja sig vid att sova ute själva.

Saga nämner att vi presterar på så många plan i livet att hon vill att skogen ska vara prestationsfri. Hon nämner också att det råder en prylhets som inte är gynnsam för upplevelsen för hur enkelt det är att gå ut i naturen. Att söka upp det billigaste friluftsprylarna funkar lika bra och det är ingen mening att köpa på sig det dyraste i början om risk finns att det bara används en gång. Hon förespråkar mer att ta på sig gympaskorna och gårdagens middag till närliggande skog och att det är här hennes driv kommer in. Hon vill förenkla för andra så de också kan känna att de kan.

Främjande faktorer som stärker kvinnors förmåga och förutsättningar att ägna sig åt friluftsliv

Kvinnorna nämner likvärdiga faktorer som främjar (se figur 1) både för en själv och andra kvinnor att delta i friluftslivet. I Sagas utsaga var det tydligt att hennes barndomserfarenheter av naturen och friluftslivet är kopplat till kunskapen hon har om flertalet friluftaktiviteter. Hon berättar om hur farföräldrarna lärt henne om vistelse i fjällen och hur morföräldrarna bidrog till kunskaper om odling samt att scouterna gett henne verktyg till att hantera flertal sysslor som friluftslivet ofta innefattar.

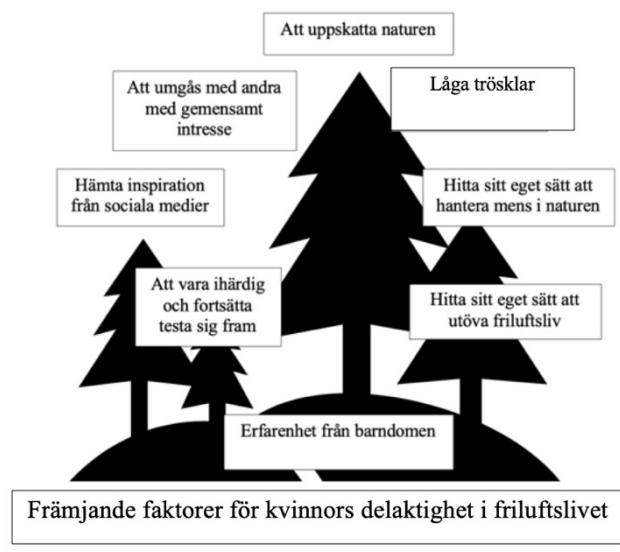
Min farmor och farfar är riktiga naturmänniskor. Farfar har ordnat friluftresor på jobbet och lett turskidor och vi har fjällstuga och lärt oss där hur man beter sig i fjällen, hur man åker skidor åkt utför längd och utför. Mormor och morfar dom bor strax utanför XXX där jag bor då och dom har bott på landet och haft en stor odlingsverksamhet så på helgerna så var man hos mormor och morfar och hjälpte till med odling, trädgård ,växter så på sommarlovet så vandrade man på fjällen och när det var sportlov så åkte vi skidor med farmor och farfar. Det där med natur har för mig det är in doktorerat sen barnsben. (Saga)

Othilia berättar att även hon vistades i skogen med sin mamma som liten och att hon influerats tidigt till friluftslivet. Än idag ägnar Othilia och hennes mamma tid tillsammans i naturen men det är kortare turer någon timme eller dag. Att både få kunskap och erfarenhet i tidig ålder kan bidra till en känsla av kompetens som en har nytta av i friluftslivet. Att scouterna och ens erfarenhet från försvarsmakten har bidragit till kunskaper som en har nytta av i friluftslivet råder det heller inget tvivel om. Att vara ihärdig och testa sig fram i friluftslivet och mängdträning är en främjande faktor. Det tar tid innan en är bekväm och trygg vilket hos dessa kvinnor verkar vara något som de är medvetna om. Ens erfarenhet av att vara ihärdig har gett förståelse för hur viktig processen varit för att känna sig trygg.

Kvinnornas uppskattning av naturen och att vara medveten om hur naturen påverkar ens mående tolkas vara en främjande faktor. Kvinnorna talar om starka positiva känslor för naturen. De nämner flertal gånger om att förenkla friluftslivet och sänka trösklarna för att fler kvinnor ska känna att det inte är svårt att vara ute i friluftslivet. Det verkar som att kvinnorna är överens om att det är för höga trösklar för att alla ska känna att naturen är tillgänglig. Att hitta sitt sätt att hantera mens verkar också vara en främjande faktor. Att öva och våga testa gå ut i naturen med mens verkar gett insikter för en respondent. Samtliga kvinnor har ett eget sätt att vara friluftaktiva. Att hitta sitt sätt så som att koppla av med en bok i ett vindskydd eller ta en kopp kaffe i skogen är ett tecken för att kvinnorna hittat ett sätt att vara i naturen som inte kräver mycket planering. Att vara i skogen som ligger inom räckhåll där en bor är något som samtliga respondenter har anammat vilket gör att friluftslivet också blir en del av ens vardag.

Sociala medier är något som samtliga kvinnor använder för att inspirera andra och hämta inspiration. Sociala medier bidrar till både den kvinnliga gemenskapen och inspirationen som behövs för att kunna se andra friluftaktiva kvinnor. Att dessutom delge sitt friluftsliv verkar också främjande på grund av det sociala stödet som finns mellan friluftaktiva och framförallt

mellan kvinnor. Att umgås med andra med gemensamt intresse ger både stöd och uppmuntran till en men också möjligheten att vara ute i skog och natur. Ett gemensamt intresse för naturen hos vännerna verkar underlätta till fler besök i skogen.



Figur 1. Främjande faktorer för

kvinnors delaktighet i friluftslivet

Genusmedvetenhet

Under intervjuerna berättar kvinnorna att de inte upplevt genusskillnader i friluftslivet. I kvinnornas berättelser talas det om att de inte har erfarenhet av, blivit påverkade eller hindrade i sitt friluftsliv. Samtidigt kunde de se att det finns problematiska normer, bemötande och utmaningar som kan hindra andra kvinnor att komma ut i naturen. I kvinnornas berättelser uppkom ibland motsägelsefulla argument där det blev tydligt för intervjuare att genusfrågan inom friluftslivet inte är helt reflekterad vilket också bekräftades av kvinnorna. Det finns mycket som tyder på att manliga normer finns inom friluftslivet i allra högsta grad men att reflektera kring hur dessa påverkat ens utövande är inte lika självklart. Att motivera andra kvinnor till naturen talar för att det finns en önskan om att fler kvinnor borde få uppleva naturen vilket är ett tecken för att det finns genusskillnader i friluftslivet där socialt konstruerade manliga egenskaper är normen i friluftslivet.

Lärdomar från intervjuerna

Under intervjuerna blev det tydligt att kvinnornas berättelser behöver analyseras utifrån ett feministiskt perspektiv. Att kvinnorna inte kunde se att de hindrades utifrån sitt kön verkar handla om att de accepterat rådande normerna. Att de också har resurserna och förutsättningarna för att kunna anpassa sig till normerna ute i friluftslivet kan också bidra till att de lättare kan acceptera rådande omständigheter. De normer som finns inom friluftslivet är normaliserade och på så vis också inget vi funderar kring vilket blev tydligt under

intervjuerna. Normerna behöver komma till tals och diskuteras för att bli synliga. Om hur normaliserade vissa fenomen är blev en viktig lärdom under intervjun och analysarbetet.

Trots att rädslor är något återkommande samtalsämne så verkar dessa inte styra kvinnornas friluftsliv något anmärkningsvärt, men det är anmärkningsvärt att kvinnor både påminns av sin omgivning och har tankar kring att män är den förövaren vi behöver ha i åtanke om när vi är ute i naturen. Utifrån intervjuerna verkar den typen bemötande från omgivningen på något vis vara normaliserad, tagen förgivet och inte varit ifrågasatt.

Diskussion

Metoddiskussion

Kvalitativ metod

Att intervjua friluftaktiva kvinnor är en styrka utifrån syftet och det feministiska perspektivet. Genom att ha möjligheten att ställa tilläggsfrågor har intervjuerna bidragit till en fördjupad förståelse av kvinnors perspektiv av friluftslivet. En kvantitativ forskningsdesign hade inte kunnat ge oss förståelse för varför vissa kvinnor vistas i naturen eller vilka utmaningar som finns. Det finns vinster med intervjuer så som att skapa förståelser för varför vissa beteenden sker eller vilka typer av utmaningar som finns. Hirdman (2001) förklarar att normen är den prototyp som vi utgår ifrån. Om vi inte genomför kvalitativa studier som denna så ökar risken för att kvantitativa studier utgår från en manlig norm där båda könen omfattas och på så vis riskerar ge oss felaktig förståelse av exempelvis kvinnors friluftsliv. Den kvalitativa metoden har i denna studie kunnat bidra till att flera faktorer identifierades som påverkar kvinnors friluftsliv och som kan komma till användning till vidare studier.

Feministiskt perspektiv

Under litteraturgenomgången blev det mer tydligt att den feministiska teorin är fördelaktig för att skapa en förståelse för kvinnors erfarenhet. Troligtvis hade studien annars saknat perspektiv som är viktiga för att skapa en förståelse för vad kvinnor erfar och varför. Leavy och Harris (2019) har varit en bra guide under forskningsprocessen och utan den skulle det inte funnits en medvetenhet kring hur vi kvinnor faktiskt talar om våra erfarenheter det vill säga utifrån manligt- och vårt egna perspektiv. De har också gett stöd för att det är tillåtet att ha ett relationellt förhållningssätt till sina respondenter utan att detta på något sätt ska påverka resultatet utan snarare vara ett sätt att få kvinnor att öppna upp sig. Samtliga intervjuer upplevdes trevliga med ett klimat som kändes jämförbart med ett samtal som en har med bekanta med ett gemensamt intresse.

Förförståelsen

Leavy och Harris (2019) förklarade att feministiska forskningen inte utesluter forskarens påverkan på studien. De menar att det kan vara bra att fundera kring hur studien påverkat forskaren, om studien är genomförbar och om det finns risk för skevhet.

Jag är intresserad av genus och kvinnofrågor sen tidigare och det är egentligen inte en slump utifrån mitt intresse för rättviseskapande och rätten att få vara sig själv att ämnet handlar om att belysa en grupp med mindre makt att påverka. Det har varit fördelaktigt att jag haft tidigare kunskaper med mig om det sociologiska perspektivet på kön och att jag ständigt följer den aktivism som sker i samhället för lika villkor för kvinnor som män. Utifrån tidigare förståelse av feministiska ämnet så har det varit fördelaktigt att vetat vilken litteratur som kan fungera vägledande. Det har också behövt vara litteratur som är lättläst för att jag ska kunna förstå den, vilket jag upplever framförallt att Leavy och Harris (2019) har varit. Med tillgänglig och lättfattlig litteratur har genomförandet upplevts vara hanterlig, vilket är en viktig lärdom att ta med sig, särskilt för den som gör denna typen av studie för första gången. Trovärdigheten av denna studie ökar då jag sedan tidigare haft insyn i feministiska fältet och har haft förutsättningarna till att genomföra denna teoretiskt välmotiverade studie. Att min förförståelse påverkar resultatet det gör den förstås, men jag tror att den förförståelsen och litteraturen som legat till grund för studien har bidragit till att det som analyserats utifrån ett feministisk perspektiv är relevant och viktigt att vi lyfter fram i arbetet för jämlika villkor. Utan någon medvetenhet kring hur vi påverkas av normerna bidrar vi till att maktobalansen kvarstår och i denna typen av studie är det viktigt att ha en förförståelse för problematiken som normerna medför. Norberg och Fagerberg (2017) menar att vi behöver hjälp med att medvetandegöra det vi själva är blinda för och ett bra sätt är att få hjälp av andra. Svagheten med studien är att jag inte haft bekanta att tillfråga om ”second opinion”. Att fråga andra hade varit betydelsefullt som ytterligare försäkran om att ens feministiska synsätt överensstämmer med fler än en.

Läsarens förförståelse för studiens ämne kan komma att påverka ens intryck, det kan även vara så att respondenter upplever vinklingar och skevhet med resultatet. Jag vill uppmuntra dig som känner så här att läsa in dig i feministisk forskning, genus, intersektionalitet, sociala konstruktioner, våld mot kvinnor och ojämlika hälsovillkor för att sedan läsa studien igen. Ämnet kan upplevas svårt och ogreppbart, det är resultatet av normaliseringen, vi blir omedvetna kring hur vi påverkas av förgivet tagna normer. Jag har vid tidigare tillfällen i olika sammanhang noterat att vi har olika förförståelsen och intressen för könsroller och hur dessa påverkar oss i vardagen. Jag upplever att det finns ett hot mot ens handlande och identitet när ämnet kommer till tals. Detta har påverkar mig under studien då tidigare bemötande har varit av hotfull karaktär men också starkt ifrågasättande där min uppfattning av feminism både ifrågasatts och ställts på prov Jag har också bevittnat hur kända kvinnor utsätts för hat och hot på sociala medier när de lyfter fram kvinnoföraktet som bidragit till att flickor/tjejer/kvinnor råkat riktigt illa ut, något som utifrån mitt perspektiv är häpnadsväckande. Förhoppningsvis kan studien bidra till reflektioner kring detta med normer och ojämlikhet och att fler tar upp ämnet vid en diskussion med sina vänner, bekanta och kollegor.

Analysprocessen

Den kvalitativa analysprocessen är en styrka i den här studien. Att följa samtliga steg bidrog till att intervjuerna sågs utifrån ett annat ljus. Det blev tydliga kategorier som sedan lättare kunde sammanställas till ett resultat. Svagheten är att tolkningen är ensidig. Det är enbart en persons tolkning som ligger till grund för insamlingen av relevanta textavsnitt. Styrkan är att

det finns en förförståelse för vad som är relevant utifrån studiens syfte. Å andra sidan kan förförståelse orsaka skevhet på grund av att vissa textavsnitt som skulle varit relevanta för någon annan inte har inkluderats här. Att inte ha en förförståelse skulle kunna bidra till att det blir svårt att fånga in svar som handlar om bland annat normer. I en normaliseringsprocess blir saker och ting så förgivet tagna att vi inte ser dom (De los Reyes & Martinsson, 2005). Det innebär också att vi inte ser någon problematik med det som är så förgivet taget trots att det påverkas oss i allra högsta grad.

Att använda sig av en teori vid analysarbetet stärker också trovärdigheten i och med att den styrs av en teori och är ett stöd i analysarbetet för att rätt faktorer inhämtas (Bryman, 2008). SDT har dessutom ett starkt stöd för att vara en lämplig teori att utgå ifrån vid analys av motivation (Teixeira m.fl., 2012). Nackdelen med teorins autonomi, kompetens och social tillhörighet är att de inte tagit hänsyn till könsskillnader. Det finns könsskillnader i hur vi uttrycker oss och förväntas bete oss som kan påverka giltigheten av SDT.

Resultatdiskussion

Introduktion till resultatdiskussion

Resultatdiskussionen är uppdelad så att läsaren ska kunna följa resultatet i likvärdig ordning som frågeställningarna. Avsnitten handlar om Motivation, Kvinnors Utmaningar, Normer, Främjande faktorer och Konklusioner.

Motivation

Autonomi uppnås av att en har friheten att påverka och välja utifrån sig själv (Ryan & Deci, 2010). I respondenternas berättelser är det tydligt att de själva styr över sitt friluftsliv och gör precis som de själva vill, detta tyder på autonomi, en känsla av att själva få styra och välja. De skulle högst troligen inte uttrycka ord som att det är härligt att sitta på en sten i skogen, läsa en bok i ett vindskydd eller bara sitta i skogen med en koppkaffe och mysa om de drivits av yttre faktorer. Det är tydligt att de har hittat sitt sätt att utöva friluftsliv då det inte alltid funnits möjlighet att åka långväga till fjällen för vandringar i två veckor så har kvinnorna hittat skogen i närområdet för att stilla sitt begär av naturen.

En av respondenterna uttrycker yttre motivationsfaktorer så som att engagera sig i att vara ledare för kvinnogrupper för att det kan bidra till att en kommer ut mera. Det kan härledas till att det finns yttre kontrollerande faktorer som styr ens motivation men också att respondenten behöver fortsätta utvecklas i friluftslivet. Enligt SDT så bidrar en inre motivation till att en tar sig an nya aktiviteter och utmaningar för att enligt Ryan och Deci (2017) utveckla kompetensen och förmågan ytterligare. Alla tre berättar om sitt intresse för att engagera sig i arbetet för att fler kvinnor ska komma ut. Ett perspektiv på detta intresse är att kvinnorna har en stark och hållbar motivation och därmed är beredda att utvecklas ytterligare.

Inre motivation kännetecknas av att människor upplever lust, glädje och njutning med aktiviteten (Josefsson & Lindwall, 2010) vilket samtliga respondenter uttrycker flertal gånger under intervjun. De nämner njutning, avkoppling, naturen som en vacker plats att vara på, det

är kul och roligt. I samband med autonomi, kompetens och social tillhörighet så är det trovärdigt att kvinnornas motivation är mer av den inre och hållbara varianten än den yttre, mer kontrollerade och ambivalenta motivationen.

Ryan och Deci (2017) beskriver att autonomi, kompetens och socialtillhörighet är grundläggande behov som behöver vara tillgodosedda hos människor och att dessa också är grunden till en stark motivation. En stark motivation kännetecknas också av den grad av ansträngning människor lägger på ett beteende (Nutbeam, m.fl., 2010) och i och med att respondenterna vågar utmana sig, är ihärdiga och förstår att mängdträningen är grunden till trygghet så har vi ytterligare en faktor som tyder på en stark motivation. Att vara ihärdig, mängdträning och få möjligheten att testa kan därför vara något att förespråka vid exempelvis motivationsarbete för att få ut fler kvinnor i naturen.

SDT har ett antal mini teorier till grund för att skapa förståelse för motivation. Ryan och Deci (2017) förklarar att cognitive evaluation theory (CET) är den teori som förklarar att en stark motivation grundar sig i autonomi och kompetens. Utgångspunkten i teorin är att det finns en rad miljöfaktorer som understödjer individens upplevelse av kompetens. Det kan handla om positiv feedback från omgivningen samtidigt som individen känner sig fri till att göra som hon själv vill, om en av dessa fallerar påverkas ens inre motivation. Utifrån denna studie är det tydligt att samtliga kvinnor har kompetens och att de får feedback från sin omgivning i form av positiva kommentarer på sociala medier och vänner. För en respondent är det självklart för hennes omgivning att de vet att hon har kompetensen, så när hon är med så har hon en given roll som exempelvis vara den som sätter igång elden. I deras visioner och berättelser så märks det att kvinnorna är fria till att välja och göra vad de vill med sitt friluftsliv vilket tyder på att de både har autonomi och kompetensen som enligt CET är förutsättningen för ens beteende (Ryan & Deci, 2017). Intressant nog så har kvinnorna ägnat sig åt aktiviteter som är fysiskt krävande och kräver utrustning men att de berättar om erfarenheter i skogen som är av helt annan karaktär. Utmaningar verkar inte vara drivkraften för kvinnorna varken för dom själva eller något som de önskar förmedla till andra. Att få vara på en plats som är prestigelös kan troligtvis handla om att de inte drivs av yttre faktorer utan snarare av sitt egna genuina intresse för naturen. Det finns också skäl till att tolka att kvinnorna inte i första hand drivs av maskulina normer som tävling, prestige, visa sin styrka och fysiska kapacitet.

Kvinnorna i denna studien har ägnat sig åt starkt fysiskt krävande vandringar och cyklingar vilket är dom aktiviteterna som har gett störst publicitet. Detta talar för att vi kan vänta oss beröm när vi ut utför fysisk krävande aktiviteter. Genom att ägna sig åt de fysiskt krävande aktiviteterna så kan de friluftsjaktiva vänta sig storvinst i form av positiv feedback. Feedbacken kan förstärka vår tro om att det är dom fysisk krävande aktiviteter vi behöver ägna oss åt för att få beröm. Det verkar finnas ett klimat för att kvinnor är välkomna in i friluftslivet men att det är de manliga normerna vi kommer att behöva förhålla oss till, vilket också syns i den feedbacken som fås från omgivningen när kvinnorna utför fysisk krävande aktivitet. Liknande uppmärksamhet har kvinnorna inte kunnat notera av friluftsjaktiva i syfte att få koppla av, njuta och ta det lugnt.

Lagom stora utmaningar nämndes i samtliga intervjuerna vara mer lockande än att ge sig ut och pressa sig hårt trots att en respondent nämnde några gånger att det är roligt att göra saker som får en att känna sig ”cool” och ”tuff” så nämnde hon även att lagom stora utmaningar är viktiga och att det rent av är dumt att ge sig ut i naturen på ett sätt man inte behärskar. Detta är intressant och ytterligare ett kännetecken för en långsiktigt hållbar inre motivation. Ryan och Deci (2010) menar att optimala utmaningar som är hanterbara som bidrar till utveckling samtidigt som en tycker om aktiviteten är det som främjar och är tecken för inre motivation. Fördelaktigt är det också för den inre motivationen om en kan få positiv feedback. Att vara ute i naturen och ta det lugnt eller lugnare aktiviteter verkar inte ge likvärdig feedback vilket kan tolkas som att lagom stora utmaningar inte bidrar till samma sociala stöd och kanske ett tecken för att beteendet inte är lika önskvärt. Sociala stödet kan också vara mindre viktigt för kvinnorna när de innehar en inre motivation och därför inte är så påverkade av att feedbacken skiljer aktiviteterna åt.

Social cognitiv theory (SCT) som också är en subteori inom SDT ger oss förståelse för kvinnornas förutsättningar. Enligt SCT påverkas vårt beteende av de sociala normerna (Nutbeam m.fl., 2010). Om ens omgivning tycker att ens beteende är lämpligt utifrån normerna kommer detta bidra till positiv feedback och tvärtemot när vi går mot dom, på så vis bidrar vi alla människor till vår omgivnings beteende (Nutbeam m.fl., 2010). Respondenterna har flera omgivningsfaktorer som bidrar till att de ägnar sig åt friluftslivet. Gemensamt intresse med familj, släkt och vänner, sociala medier där de ser och diskuterar med likasinnade samt får positiv uppmärksamhet för sitt friluftsliv. Det finns några omgivande faktorer som skulle kunna riskera ens motivation utifrån SCT och det är att ens anhörig inte alltid är positiv till ens aktiviteter. En respondent behövde hantera sin partners motsättningar vilket ökar risken för ambivalenta känslor kring om en ska gå ut i naturen eller åka iväg på en längre tur.

Respondenterna har mött på kommentarer som ”tänk om det händer dig något” eller ”klarar du verkligen detta”. Liknande omgivningsbekräftelse fick kvinnor som deltog i en studie av Botta och Fitzgerald (2020). Kvinnor som vandrande själva på leden John Muir Trail berättade att de möttes av reaktioner som ”vandrar du helt SJÄLV?”. Omgivningens sätt att bemöta kvinnor som är i friluftslivet eller vildmarken själva är problematiskt då kvinnor inte förväntas att ägna sig åt aktiviteter i sin ensamhet vilket kan påverka ens beteende. Enligt SCT skulle omgivningens bemötande i dessa fallen ge negativa konsekvenser som att kvinnor inte kommer ut i naturen. Botta och Fitzgerald (2020) bekräftar att den typen av bemötande som ensamvandrande kvinnor får förekommer även i USA. Det är värt att tänka på att idag får vi inspiration till naturaktiviteter så som vandring och toppbestigningar från hela världen och på så vis också påverkas av olika länders syn på kvinnligt och manligt. Skår (2010) menar att vi lär oss vara rädda och osäkra i skogen av vår omgivning. Utifrån SCT så kan det högst troligen vara något vi behöver diskutera mer kring för att motivera fler kvinnor till att komma ut i naturen.

Motivation ses utifrån ett kontinuumssynsätt där den anses kunna pendla fram och tillbaka. Motivation kan gå från inre motivation till yttre och kontrollerad till amotivation om någon plötsligt skulle införa någon form av belöningsystem för sitt beteende (Josefsson & Lindwall,

2010). Även negativ feedback kan öka risken för att ens kompetens blir kritiserad och i sin tur påverka den inre motivationen. Det finns en risk inom friluftslivet i naturen och online att bli kritiserad. Att frågor i friluftsforum dumförklaras, att en förväntas kunna och att det inte finns utrymme för att göra misstag tyder på att det finns risker för att en inre motivation inte ska utvecklas samt att en inre motivation kan börja röra sig mer åt en kontrollerad motivation alternativt försvinna helt.

Inre motivation eller kvinnlig motivation?

Är det så att kvinnorna i denna studie har gett oss en inblick i hur kvinnor generellt talar om naturen? Att kvinnor uttrycker ord som glädje, lust, njutning, avkoppling etc. kanske inte alls handlar om inre motivation som SDT förklarar? Att män skulle säga att de motiveras av glädje, lust, njutning, avkoppling kanske är ett tecken för att de har inre motivation enligt SDT men gäller detta även kvinnor? Diekman och Eagly (2007) menar att motivationen och beteendet grundar sig i det som ger oss belöning. Vi får tidigt lära oss som kvinnor att uttrycka oss feminint och omsorgsfullt vilket också är belönande och inlärt. Det finns en förväntning på oss att vara relationella och omsorgsfulla och när vi avviker från detta så är straffet social utstötning (Diekman & Eagly, 2007). Vi behöver ha i åtanke att intresset för att engagera andra kvinnor till friluftslivet också kan ha en grund i den sociala ansvarsrollen vi kvinnor har i att vara solidariska och tänka på andra. Det finns en risk i att den kvinnliga motivationen inte är densamma som den manliga och därmed kan teorier som SDT ge oss en missvisande bild av kvinnors motivation, det vill säga att kvinnor inte uttrycker motivation utan snarare de sociala förväntningar omgivningen har. Respondenterna i denna studien kan mycket väl ha en stark inre motivation men under litteraturgenomgången och analysen uppkommer andra faktorer utifrån ett feministiskt perspektiv som behöver belysas för att ge en mer nyanserad bild. Det finns fler faktorer som bidrar till att kvinnor betar sig och uttrycker som det gör som gör att teorier som SDT kan ifrågasättas. Utifrån det feministiska perspektivet är det problematiskt att mycket av tidigare forskning har utgått från manliga normen. Det är inte alls uteslutet att vi behöver fundera en extra gång på de teorier som finns att utgå ifrån och om dessa är generaliserbara på kvinnor. Teixeira m.fl. (2012) bekräftar att det behövs fler studier där faktorer som kön, sociala normer och sociala eftersträvnsvärda beteenden sätts i relation till SDT.

Kvinnors utmaningar

Utifrån studier om att kvinnor gestaltas som passiva, assisterande och svagare än män med ett behov av sällskap i friluftslivet skapades ett intresse för studien att veta vad som försiggår inom friluftslivet. Gestaltningen av respektive kön finns på bilder som använts för marknadsföring och i tidningar med artiklar om friluftslivet (Godtman Kling m.fl., 2017; McNiel m.fl., 2012). Intressant nog i intervjuerna visade det sig att kvinnorna inte alls kände att de hade blivit påverkade eller limiterade på något sätt inom friluftslivet och att kvinnorna inte upplevt genusskillnader i naturen. Under samtalen och under analysprocessen uppkom trots allt en rad olika faktorer som tyder på att friluftslivet påverkats av genussystemet men också på hur kvinnor kan se dubbelt på en sak. Leavy och Harris (2019) menar att vårt

språk inte är könsneutralt och att kvinnor ofta talar utifrån två perspektiv. Det ena perspektivet är utifrån manlig norm och den andra är ens egna perspektiv. För att dra en koppling till detta så skulle kvinnornas tolkning av att genus inte berört dom i friluftslivet härledas till att de anpassat sig till de manliga normerna och på så vis inte berörts eller hindrats på något sätt. Å andra sidan så berättar kvinnorna om tillfällena där män påverkat och visat sin makt samt om hur de önskar att friluftslivet skulle vara mer tillgängligt om trösklarna vore lägre.

Trots att de inte har känt sig hindrade så finns där en förståelse för att det finns problematiska normer som bidrar till att inte fler kvinnor kommer ut och att de vill sänka trösklarna för att kvinnor ska uppleva friluftsliv som enkelt och tillgängligt. Ena stunden var kvinnorna övertygade om att de inte hade påverkats av manliga normer men ändå framkom en rad faktorer på olika sätt som tyder på att en manlig norm råder i friluftslivet och att de också behöver anpassa sig och i vissa fall överkompensera för att de är kvinnor. Baksidan av normaliseringen är att en anpassar sig. Anpassningen kan främst ha att göra med att en inte har ifrågasatt de manliga normerna men också att tillträde till de manliga kontexterna förutsätter att du som kvinna kan acceptera villkoren (Hirdman, 2001). Även utbudet har kvinnorna anpassat sig till och accepterat genom att använda friluftskläderna sydda till män. Att använda herrkläderna handlade främst om att dammodellerna är tajta och figursydda vilket inte uppskattades. Att kläderna sys utifrån stereotypiska uppfattningar om kvinnokroppen kan också säga något om friluftslivets normer. Hirdman (2001) menade att detta är typiskt när kvinnor är på manlig mark, att behöva anpassa sig eller förändra sig för att få vara med "Vill man vara med i leken får man leken tåla" (Hirdman, 2001, s. 67).

Hirdman (2001) menar att mannen som norm är mer osynlig idag på grund av att kvinnor träder in i det som förr var männens områden. Kvinnorna adapterar dom manliga villkoren genom att göra likadant och anpassa sig till kontexten som en gång formats av män. Hirdman (2001) menar att det är lätt att tro att vi är inne i förändringarnas tid för kvinnor men egentligen har de manliga idealen förstärkts då vi gör som normen. Det är inte otänkbart att vi lever i en ovetande värld på grund av de fördelar vi kvinnor upplever att vi fått. Det är idag inte lika självklart att en kvinna sköter hushållet och männen drar in pengar till familjen. Normen blir osynlig för att vi anpassar och förändrar oss istället för att ifrågasätta. Den feedback som kvinnorna fick av sin omgivning efter de fysiskt krävande vandringarna och cyklingen, kan vara ett tecken för att vi anpassat oss till de manliga normerna. Vi förstärker varandras beteenden utifrån normen och då lär feminina drag/aktiviteter inte få likvärdig feedback. Kvinnorna får mer beröm av omgivningen när de presterar än när de sitter och njuter av skogen sittandes på en sten.

Inlärd rädsla eller befogad rädsla?

Skår (2010) menade att kvinnor och män erfar naturen på olika vis på grund av att rädslor och osäkerhet är inlärt och att det framförallt är till kvinnornas nackdel. Gällande respondenternas rädslor så menade samtliga att de vet om att det är män som skadar kvinnor vilket högst troligen baseras på vad vi lär ut till flickor och tjejer i tidig ålder. Vi kvinnor har utan att behöva källhänvisa blivit mer eller mindre varnade för att vara ensamma utomhus, särskilt i mörker eller folktomma platser. Dessa respondenter som har kompetensen och förmågan att vara ute i naturen har också blivit varnade av omgivningen att akta sig. Problematiken kring

detta varnande är att kvinnor förväntas ta ansvar för att inte försätta sig i situationer där vi kan bli våldtagna och utsättas för våld av män. Towns och Adams (2016) såg i sin studie att kvinnor lägger skulden på sig själva när de blivit utsatta för våld av en man och behöver stöd för att förstå att de inte förtjänar den typen av våld. Faran kring att varna kvinnor är att de blir hindrade i att gå ut i naturen och är den som själv bär ansvaret för om hon blir överfallen. Det är högst anmärkningsvärt att ansvaret läggs på kvinnor istället för gärningsmannen och något som är viktigt att beakta och diskutera kring då det blir en hindrande omständighet i arbetet mot lika villkor för båda könen. Nationella Centrum för Kvinnofrid (NCK, 2014a) har bevakat medias gestaltningen av mäns våld mot kvinnor och sett att normaliseringen av våldet medför att inte ens media är medveten om hur deras gestaltning bidrar till att kvinnor ses som medansvariga till den våld som de utsätts för. Den gestaltning som media skapar är förstas påverkad av källorna, det vill säga polisen och åklagaren. Att två starka makthavare i vårt samhälle medför till förståelsen att kvinnor är ansvariga för deras utsatthet är förstas ytterst problematiskt då makthavare har makten att påverka till hur vi ser på saker och ting. Det finns också en problematik i att våldet ursäktas till att vara utförd av en person som av olika skäl inte mår bra. Detta gör att samhället tolkar våldet till att vara ett individuellt problem istället för strukturellt menar NCK (2014a). I en av intervjuerna framkom en uppfattning om att det är vissa människor, ofta påverkade eller psykisk sjuka som vi behöver akta oss för, det tyder på att det finns tankar om att vissa typer av personer våldför sig mot kvinnor och en omedvetenhet om det strukturella problemet som finns.

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK, 2014b) visade i en undersökning gällande kvinnor och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa att kvinnor i betydligt högre utsträckning blir utsatta för allvarlig sexuellt och psykiskt våld, medan männen utsätts i större utsträckning för allvarligt fysiskt våld. Det finns skäl till att kvinnorna i denna studie nämner just sexuellt våld och inte så konstigt att kvinnor varnas för risken att bli utsatt av en annan man. Däremot visar NCK (2014b) att det är vanligare att kvinnor utsätts för våld av sin partner och männen av okända personer vilket gör vårt hem till den farligaste platsen för kvinnor. I diskussion är det ändå viktigt att poängtera att våldet mot kvinnor inte får förminska på något sätt bara för att undersökning visar att ens partner oftast är förövaren, det är också viktigt att förstå att det är den manliga förövaren som kvinnor lär sig vara extra vaksamma på och det finns det goda skäl för utifrån statistiken. NCK (2014b) visade i undersökningen att 8% av kvinnorna och 3% av männen har utsatts för sexuellt våld innan deras 15 års dag. Våld mot kvinnor är inte enbart den som utförs direkt mot en kvinna utan också det kvinnoförakt som sker inom pornografi och kvinnohandel som också påverkar synen på kvinnan. Att behöva fundera en extra gång på risken att bli utsatt vid vistelse ensam i naturen och att ens omgivning påminner en om riskerna, bidrar till att kvinnor har en annan hindrande omständighet att hantera. Att vara utsatt för våld bidrar till ohälsa som på folkhälsonivå är viktigt att beakta menar NCK (2014b) och uppmanar till att öka insikten om hur våld påverkar människors hälsa, detta är en förutsättning för att göra förändring. Det är även värt att notera att kvinnor som utsätts för allvarligt våld hade dubbelt så stor risk att drabbas av fysisk ohälsa och tredubbelt så stor risk att lida av psykosomatiska symtom i jämförelse med kvinnor som inte blivit utsatta (NCK, 2014b). Även andra typer av psykisk ohälsa förekommer men relevant utifrån idrottsvetenskap är att den fysiska kapaciteten kan försämrats och därmed minskar ens möjlighet att delta i friluftslivet. Detta kan vara viktigt att notera för den yrkesverksamma som

arbetar för att få fler kvinnor i rörelse. I och med att var femte kvinna är drabbad av våldet (NCK, 2014b) så är det viktigt att ta hänsyn till den rädslan som förekommer bland kvinnor och ha en förståelse för att vissa kvinnor kanske aldrig kommer att se naturen som ett alternativ för att öka sin hälsa.

Menstruationen

Menstruation är något kvinnor behöver fundera kring och vissa fall planera för att kunna hantera under utomhusvistelse alternativt skjuta upp med hormonmedel. En respondent hade utifrån ”learning by doing” principen upplevt att det blivit lättare att hantera mens ute i naturen. Att menstruation kommer på tal hade utifrån studiens syfte inte räknats med men är förstås ett mycket aktuellt ämne utifrån syftet. För det kan vara utmanande för andra kvinnor tänker två av respondenterna. Respondenterna förstår om kvinnor upplever att det är en hindrande omständighet för att komma ut i naturen och de båda har förståelse för att menstruationen artar sig på olika sätt bland kvinna. Metusela, Ussher, Perz, Hawkey, Morrow, Narchal, Estosta, Monteiro (2017) har studerat migranter och flyktingkvinnors kunskap om bland annat menstruation som visade att det är tabubelagt att prata om menstruation och att inte prata mens är ett sätt att också skydda flickor från att vara förberedda för vad som tolkas vara en traumatisk upplevelse vid mensdebut. Att även ha ett socioekonomisk perspektiv kan vara viktigt för att förstå att kvinnor inte alltid har kunskapen som behövs för att förstå sin egen kropp. I Sverige är ett mångkulturellt land och det är viktigt att förstå att vi har ett mångsidigt sätt att förhålla oss till mens men även olika kunskaper och erfarenhet som bidrar.

Att kvinnor har mens är något som kan tänkas vara naturligt och kanske lätt att tro att vi lärt oss hantera då mens i sig inte är en ny företeelse. Riktigt så enkelt är det. Mensen är inte ett högt prioriterat ämne i media så en av respondenterna utan liggunderlag och spritkök tenderar vi veta mer om än viktigare problem. Att känna sig säker i hur en ska hantera mens i skogen är inget som vi lär oss utan behöver ge oss ut och lösa själva. Hirdman (2001) bekräftar just detta att normsättare har makten att avgöra vad som är viktigt och dit hör inte kvinnoämnen. Hirdman nämner inte mens men det är högst kvinnligt och skulle då kunna tolkas som något som inte hamnar bland viktiga ärenden att diskutera och lösa. I intervjuerna var det intressant att de två respondenterna som kom in på ämnet mens gjorde det med sådan enkelhet. Att få möjligheten att diskutera mens är inte något som görs hur som helst. I samtalet med Tyra framkom det att mens är lite jobbig då en inte har något annat än eventuellt mossa att torka händerna i. Detta är också något som bekräftas av Botta och Fitzgerald (2020) där kvinnor berättar om hur krångligt det kan bli med mens mitt på en vandring. Att det är kladdigt vid tömning och svårt att sköta rengöringen av menskopp. För läsare som inte är insatta i olika typer av mensskydd bör det förtydligas att menskopp är ett bra och hållbart alternativ och att engångsartiklar inte är lämpligt att bära med sig ut i naturen då det kräver att du behöver bära med dig skräpet. Onödig vikt vill en vandrare sällan bära på och därav är också menskopp ett bra alternativ. Detta med vikten är något som i Botta och Fitzgeralds (2020) studie diskuterades som en problematik med mens på långvandring. Trots att kvinnor planerar för att inte ha mens vid vandring så tenderar den trots allt dyka upp när en minst anar det. Att belysa mens är också viktigt för att öka förståelsen för att kvinnor kan behöva sköta hygien på annat sätt än män. Att diskutera mensfrågan på offentliga forum

kan vara en främjande faktor för att kvinnor ska prata om mens sinsemellan men även i grupper där det finns män. Botta och Fitzgeralds (2020) belyser att kvinnorna i deras studie var hjälpsamma under vandringen och kunde hjälpa varandra på ett sätt som underlättade för kvinnor att byta mensskydd under vandringen. Denna typ av stöd är möjlig om kvinnor känner att det finns ett klimat för att kunna prata om mens.

Att leda andra kvinnor

Rogers och Rose (2019) har studerat kvinnliga utomhusaktivitets ledares erfarenhet av att. Problematiska faktorer hittades som är förknippade till den maskulina normen så som ett maskulint ledarskap är idealet och kvinnor förväntas leda på likvärdigt sätt. Utifrån ett intersektionellt perspektiv så är det manliga ledarskapet idealet och något vi strävar efter i samhället att utgå ifrån när vi leder. Kvinnorna i denna studien riktar sig åt att leda och motivera kvinnor vilket högst troligen är den grupp som kvinnor också förväntas ska vara ledare för. Normsättaren sätter alltid kraven och normaliserar vad som är viktiga egenskaper eller beteende som den (o)like strävar efter att nå (De los Reyes & Martinsson, 2005). Genom att sätta tröskeln högt så bibehålls maktförhållandet. Rogers och Rose (2019) märkte också i sin studie att det inte fanns ett klimat för att kvinnor ska leda på sitt sätt utan att de ska adaptera en manlig ledarskapsstil. Att kvinnor vill motivera andra kvinnor utifrån ett intersektionellt perspektiv är inte något oväntat utan snarare ytterligare tecken för vilken norm som råder inom friluftslivet.

Känsloutryck

Kvinnorna uttryckte känslor till naturen som var intressanta att notera. Känslorna som glädje och lust som enligt SDT tyder på en inre motivation (Ryan & Deci, 2017), men är det ett stereotypiskt kvinnligt sätt att uttrycka sig? Shields (2013) belyser vikten av att förstå hur stereotypiska känslor uttrycks och att känslorna värderas som olika viktiga beroende om det är en kvinna eller man som uttrycker dem. Vi värdesätter manliga uttryck högre och därmed anses inte kvinnors känslor vara lika betydelsefulla. Shields (2013) menar att vi behöver förstå kvinnors och mäns känsloutryck och vara medvetna om hur vi värderar dessa vid arbetet mot jämställdhet då detta påverkar vems sakfrågor som kommer att hanteras i första hand. Denna studie ger en ny förförståelse för hur kvinnor känner för och uttrycker sig om naturen som ökar ens nyfikenhet till om deras känsloutryck är könstypiska i friluftslivet och om de kan uttrycka sin känsla för naturen på liknande sätt även i andra sammanhang. Frågan är också om kvinnors friluftsliv syns mindre då de har ett annat förhållande till naturen än män?

Främjande faktorer för delaktighet i friluftslivet

Kvinnorna har ett genuint intresse för naturen vilket märks tydligt i intervjuerna. De har dessutom en social tillhörighet där de känner gemenskap med andra som därmed är en främjande faktor enligt SDT för ens beteende (Ryan & Deci, 2017). Ytterligare främjande faktorer som noterades är kvinnornas kompetens. De har hög tillit till sin förmåga att fixa detta trots att vissa aktiviteter så som att sova själv i skogen känns utmanande för två av respondenterna. Self-efficacy är ett begrepp som kommer från Albert Banduras social cognitive theory och inlärningsteori. Self-efficacy handlar om ens tilltro till att lyckas med ett

beteende. Self-efficacy utvecklas genom att observera och delta i aktiviteter så att en utvecklar kunskap och färdigheter som är viktiga för ett beteende (Nutbeam m.fl., 2010). Att fått möjligheten att redan i barndomen testa på och lära sig olika sysslor inom friluftslivet samt att de utmanar sig, vågar testa nya saker och dessutom förstår innebörden av att vara ihärdiga tyder på self-efficacy. Socialt stöd är också viktigt för att upprätthålla beteendet vilket samtliga kvinnor har. En hel del av det sociala stödet verkar komma från Instagram som också fungerar som en inspirationskälla. Att Instagram är en främjande faktor kan också vara värd att notera som en del i det sociala stödet som är viktigt för ens beteende. Sandberg och Möllerström (2014) förklarar att det stora mediautbudet medför att vi idag har ett annat sätt att umgås och kommunicera på. Det är viktigt att förstå att sociala medier idag utgör ett forum för socialt stöd som kan bidra till ett hälsosamt beteende eller inte. En av respondenterna nämnde just det att det en följer på Instagram kan bidra till att en får en skev bild av verkligheten vilket visar på en medvetenhet kring negativa konsekvenser av användandet. Att välja vilka en följer bidrar till inspiration från andra och sociala medier möjliggör också att en kan följa kvinnliga förebilder. Att inspirera andra på sociala medier bidrar också till att en får bekräftelse för sitt beteende vilket främjar ens self-efficacy och inre motivation som är en förutsättning för att ett beteende upprätthålls (Nutbeam m.fl., 2010; Ryan & Deci, 2017).

Självreglerande faktorer så som att kunna påverka sina tankar, känslor och handlingar är också viktiga för self-efficacy för att kunna hantera utmaningar på kort- och långsikt (Nutbeam m.fl., 2010). Det är väldigt tydligt att kvinnorna både planerar för att kunna hantera utmaningar i naturen och att de har konsekvensförståelse som gör att de inte försätter sig i farliga situationer. De anser att vi behöver ta ansvar för att klara oss i naturen och att det är viktigt att kunna behärska olika situationer för annars är det farligt att ge sig ut på vissa aktiviteter i naturen. Denna planering kräver förstås både erfarenhet och kunskap och det visar samtliga respondenter i intervjun att de har. Utifrån detta tolkas kvinnorna ha hög grad av self-efficacy som enligt Nutbeam m.fl. (2010) är förutsättningen för ett hållbart beteende.

Konklusioner

Studien visar att hälsofördelarna är motiverande och viktiga i kvinnornas liv. För storstadskvinnor kan vistelse i naturen bidra till en bättre balans i livet, det kravfyllda, stressiga stadslivet kan motverkas med regelbundna besök i naturen för avkoppling och stressreducering.

Studien visar att kvinnorna utövar friluftsliv på sitt egna vis och att dessa är betydelsefulla stunder för dem. Att forma sitt friluftsliv utifrån sig själv kan vara en viktig faktor att ta hänsyn till.

Studien visar att kvinnorna har medvetenhet kring risken att bli utsatta för våld av män och att omgivning påminner kvinnorna om faran att vistas utomhus själv. Det finns därmed en riskfaktor i det strukturella problemet som handlar om mäns våld mot kvinnor som kan påverka kvinnors motivation till att vistas i naturen.

Studien visar att menstruation i friluftslivet inte diskuteras i den omfattningen som kvinnorna anser är viktigt. Att diskutera, få råd och tips om menstruation inom friluftslivet kan underlätta till att fler kvinnor kommer ut i naturen.

Ihärdighet och mängdträning verkar utifrån studien vara främjande för kompetensen och kan med fördel påbörjas i tidig ålder. Det kan bidra till att kvinnor kan hantera betydelsefulla uppgifter inom friluftslivet. Att börja i tidig ålder kan också bidra till att kvinnor upplever naturen som en naturlig del av livet även i vuxen ålder.

Studien visar att anpassningen till rådande manliga normer kan vara fördelaktigt för att vara en del av friluftslivet. Anpassningen verkar dock enbart vara möjlig om du har resurserna och förutsättningar för detta. Problematiken är den att manliga normerna inte ifrågasätts och därmed får fortleva inom friluftslivet.

Studien visar att kvinnorna i hög grad tillfredsställer de tre grundläggande psykologiska behoven autonomi, kompetens och social tillhörighet och att dessa troligtvis, är viktiga faktorer för att ägna sig åt friluftaktiviteter som är fysiskt krävande och kräver utrustning.

Studien visar också att det finns försvårande omständigheter så som negativ feedback från oerfarnas samt förväntningar och krav på kompetens som uttrycks inom friluftslivets olika forum. För oerfarna kvinnor kan detta klimat förstärka ens tro på att friluftsliv är något svårt och otillgängligt.

Studien visar att inom sociala medier verkar aktiviteterna som är fysiskt krävande ge störst positiv uppmärksamhet. Feedback från sociala medier tenderar att uppmuntra till beteenden utifrån manliga ideal.

Kvinnorna i studien visar att det manliga normerna finns i friluftslivet och att dessa kan vara omedvetna. Studien visar att kvinnorna har anpassat sig och accepterat normerna. Kvinnor kan uttrycka sig motsägelserfullt då de har två perspektiv att utgå ifrån vilket i denna studie kommer till uttryck som att en inte är påverkad av manliga normer men ändå har behövt hantera män som hävdat sig, instruerat och tagit plats.

Self determination theory visade sig i denna studie ha brister. Det går inte att förklara om kvinnorna har en inre motivation eller om kvinnorna uttrycker sig utifrån sin sociala könsroll det vill säga hur vi får och förväntas uttrycka oss. Det finns en risk för att SDT inte är lika lämpligt för kvinnor som män när det gäller att analysera inre motivation utifrån känslouttrycken; njutning, lust och glädje.

Förslag till vidare studier

Det vore intressant med en likvärdig studie med manliga deltagare för att jämföra om de mjuka värdena så som att njuta av skogen och naturens skönhet kommer till uttryck i samma utsträckning som i denna studie.

Utifrån kvinnornas svar finns det skäl till att misstänka att de manliga normerna bidrar till att vissa typer av känslor för naturen kan komma till uttryck vid sällskap där den typen av känslor får uttryckas. Det vore intressant för vidare studier att undersöka om känslorna för naturen uttrycks på likvärdigt sätt i sällskap med andra män och hur känslorna uttrycks i grupper med enbart män.

I denna studie har vi tagit del erfarenheter från kvinnor mellan 26-30 år vilket också är viktigt att notera då samtliga är högutbildade och inte har barn. Det vore intressant att få lyssna på kvinnorna om några år och få inblick i hur kvinnors syn på friluftslivet kan förändras genom åren.

Det vore intressant att intervjua kvinnor som har barn och ägnar sig åt likvärdiga friluftaktiviteter för att finna likheter och olikheter. Att studera kvinnor i olika livssituationer är viktigt för förståelse hur ens livssituation kan påverka ens beteende.

En kvantitativ studie kan med fördel formos efter en kvalitativ pilotstudie för att få svar på prevalensen av ett problem (Bryman, 2008). Nu har vi svar på några av de faktorer som påverkar kvinnor och därmed ett lämpligt utgångsläge. Utifrån denna studie vore det intressant att veta hur vanligt det är bland kvinnor att menstruationen eller rädslan påverkar ens vistelse ute i naturen. Att få svar på prevalensen kan vara användbart inom bland annat folkhälsoarbete, stadsplanering och motivationsarbete.

Referenser

- Botta, A. R., & Fitzgerald, L. (2020). Gendered Experiences in the Backcountry. *Journal of Outdoor Recreation, Education and Leadership*, 12(1), 27-49.
doi:<https://doi.org/10.18666/JOREL-2020-V12-11-9924>
- Bryman, A. (2008). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Carpenter, C., & Harper, N. (2012). Health and Wellbeing benefits of activities in the outdoors. In B. Humberstone, J. Prince, A. K Henderson (Ed.), *Routledge International Handbook of Outdoor Studies* (s. 59-68). Routledge ltd.
- De los Reyes, P., & Martinsson, L. (2005). Olikhetens paradigm- och några följdfrågor. I P. De los Reyes, L. Martinsson (Red.), *Olikhetens paradigm- intersektionella perspektiv på o(jäm)likhetsskapande* (s.9-30). Lund: Studentlitteratur.
- Diekman, B. A., & Eagly, H. A. (2007). Of Men, Women, and Motivation: A Role Congruity Account. In Y. J Shah, I. W Gardner (Ed.), *Handbook of Motivation* (s.434-448). New York and London: The Guilford Press.
- Dolling, Nilsson & Lundell, (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments- An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 27(10), 162-172.
doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.07.006>
- Ekkakakis, P., & Backhouse, H. S. (2014). Physical activity and feeling good. In G. A Papaioannou, D. Hackfort (Ed), *Routledge Companion to Sport & Exercise psychology- Global perspectives an fundamental concepts* (s.687-704). London And New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Forssén, A., & Carlstedt, G. (2017). Feministisk forskning. I B. H Nielsen, M. Granskär (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.87-105) Lund: Studentlitteratur.
- Friluftsliv i förändring. (2012:22). *Könstraditioner och det "nya" friluftslivet*. Hämtad från <https://arkivering.miun.se:8443/wayback/20130624120853/http://www.friluftsforskning.se/download/18.2146342213cd585bccc1c8a/22+Könstraditioner+och+det+nya+friluftslivet.pdf>
- Gisselman, M., Hemström, Ö., & Toivanen, S. (2018). Kön, genus och skillnader i hälsa. I M. Rostila, S. Toivanen (Red.), *Den orättvisa hälsan: Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd* (s.67-85). Stockholm: Liber.
- Godtman, Kling, K., Margaryan, L., & Fuchs, M. (2018). (In) equality in the outdoors: gender perspective on recreation and tourism media in the Swedish mountains. *Current Issues in Tourism*, 23(2), 233-247. doi:10.1080/13683500.2018.1495698
- Heilman. M. E., Wallen, A. S., Fuchs, D., & Tamkins, M. M. (2004). Penalties for Success:

- Reactions to Women Who Succeed at Male Gender-Typed Tasks. *Journal of Applied Psychology*, 89(3), 416-427. doi:10.1037/0021-9010.89.3.416
- Hirdman, Y. (2001). *Genus- om det stabilas föränderliga former*. Stockholm: Liber.
- Home, R., Hunziker, M., & Bauer, N. (2012). Psychosocial Outcomes as Motivations for Visiting Nearby Urban Green Spaces. *Leisure Sciences*, 34(4), 350-365. doi: 10.1080/01490400.2012.687644
- Josefsson, K., & Lindwall, M. (2010). Motivation till motion och fysisk aktivitet. I L. Hallberg (red.), *Hälsa och Livsstil* (s.207-225). Lund: Studentlitteratur.
- Krane, V., & Symons, C. (2014). Gender and sexual orientation. In G. A Papaioannou, D. Hackfort (Ed.), *Routledge Companion to Sport & Exercise psychology- Global perspectives an fundamental concepts* (s.119-135). London And New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Leavy, P., & Harris, A. (2019). *Contemporary Feminist Research from Theory to Practice*. New York: The Guilford Press.
- Lundman, B., & Graneheim, Hällgren, U. (2017). Kvalitativ innehållsanalys. I B. H Nielsen, M. Granskär (Red.), *Tillämpad Kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.219-234). Lund: Studentlitteratur.
- Lykke, N. (2009). *Genusforskning- en guide till feministisk teori, metodologi och skrift*. Stockholm: Liber.
- Løvoll, S. H., Røysamb, E., & Vittersø, J. (2017). Experiences matter: Positive emotions facilitate intrinsic motivation. *Cogent Psychology*, 4(1), 1-15. doi:<https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1340083>
- McNiel, J. N., Harris, D. A., & Fondren, K. M. (2012). Women and the Wild: Gender socialization in Wilderness Recreation Advertising. *Gend. Issues*, 29(1), 39-55. doi:10.1007/s12147-012-9111-1
- Metusela, C., Ussher, J., Perz, J., Hawkey, A., Morrow, M., Narchal, R., Estoesta, J., & Monteiro, M. (2017). In My Culture, W Don't Know Anything About That: Sexual and Reproductive Health of Migrant and Refugee Women. *International Society of Behavioral Medicine*, 24(6), 836–845. doi:10.1007/s12529-017-9662-3
- Mitten, D., Overholt, J. R., Haynes F. I., D'Amore, C. C., & Ady, J. C. (2016). Hiking a lowcost, Accessible Intervention to Promote Health Benefits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12(4), 302-310. doi:10.1177/1559827616658229

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health and Place*, 58(7), 1-19. doi:<https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>

Nationella Centrum för Kvinnofrid. (2014a). *Mediabevakning av mäns våld mot kvinnor*. Hämtad från <http://kunskapsbanken.nck.uu.se/nckkb/nck/publik/fil/visa/482/nck-granskningmediebevakning-av-mans-vald-mot-kvinnor-2014.pdf>

Nationella Centrum för Kvinnofrid. (2014b). *Våld och Hälsa- En befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa*. Hämtad från http://kunskapsbanken.nck.uu.se/nckkb/nck/publik/fil/visa/418/NCKrapport_prevalens_Vald_och_halsa_www.pdf

Naturvårdsverket. (2018). *Vägledning om hur friluftsliv kan beaktas i handlingsplaner för grön infrastruktur*. Hämtad från <https://www.naturvardsverket.se/upload/stod-imiljoarbetet/vagledning/samhallsplanering/vagledning-friluftsliv-beaktas-handlingsplanergron-infrastruktur.pdf>

Naturvårdsverket. (2019:6887). *Friluftsliv 2018- Nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor*. Hämtad från <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6887-5.pdf?pid=24513>

Naturvårdsverket. (2019:6904). *Uppföljning av målen för friluftspolitiken 2019*. Hämtad från <https://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6904-9.pdf?pid=25877>

Norberg, A., & Fagerberg, I. (2017). Fenomenologisk hermeneutik. I B. H Nielsen, M. Granskär (red.), *Tillämpad Kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s.249-261). Lund: Studentlitteratur.

Nutbeam, D., Harris, E., & Wise, M. (2010). *Theory in a nutshell: A practical guide to health promotion theories*. Australien: McGraw-Hill.

Paasanen, P. T., Neuvonen, M., & Korpela, M. K. (2018). The psychology of Recent Nature Visits: (How) Are Motives and Attentional Focus Related to Post-Visit Restorative Experiences, Creativity, and Emotional Well-Being?. *Environment and Behaviour*, 50(8), 913-944. doi:10.1177/0013916517720261

Richardson, M., Hussain, Z., & Griffiths, D. M. (2018). Problematic smartphone use. Nature connectedness, and anxiety. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 109-116. doi:10.1556/2006.72018.10

Rogers, B. E., & Rose, J. (2019). A Critical Exploration of Women's Gendered Experiences in Outdoor leadership. *Journal of Experiential Education*, 42(1), 37-50.
doi:10.1177/1053825918820710

Roos, E., & Prättälä, R. (2018). Sociala skillnader i hälsorelaterade levnadsvillkor. I M. Rostila, S. Toivanen (red.), *Den orättvisa hälsan- Om socioekonomiska skillnader i hälsa och livslängd* (s. 212-233). Stockholm: Liber.

Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self determination theory- basic psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York and London: The Guilford Press.

Sandberg, H., & Möllerström, V. (2014). Hälsomedvetenhet och medier. I C. K Ringsberg, E. Olander, P. Tillgren (red.), *Health Literacy- Teori och praktik i hälsofrämjande arbete* (s. 99-122). Lund: Studentlitteratur.

Shields, A. S. (2013). Gender and Emotion: What We Think We Know, What We Need to Know, and Why It Matters. *Psychology of Women Quarterly*, 37(4), 423-435.
doi:10.1177/0361684313502312

Skår, M. (2010). Forest dear and forest fear: Dweller's relationship to their neighbourhood forest. *Landscape and urban Planning*, 98(2), 110-116.
doi:<https://doiorg.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.landurbplan.2010.07.017>

Teixeira, J. P., Carraca, V. E., Markland, D., Silva, N. M., & Ryan, M. R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30.
doi:<https://dx.doi.org/10.1186%2F1479-5868-9-78>

Towns, J. A., & Adams, J. P. (2016). "I Didn't Know Whether I Was Right or Wrong Just Bewildered": Ambiguity, Responsibility, and Silencing Women's Talk of Men's Domestic Violence. *Violence Against Women*, 22(4), 496-520. doi:10.1177/1077801215605918

Bilagor

Bilaga 1. Lista över utomhusaktiviteter

Lista över utomhusaktiviteter som undersökts i Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring. Listan är hämtad från rapport nr 22 "Könstraditioner och det "nya" friluftslivet" (2012).

Lista över utomhusaktiviteter

Framför varje aktivitet finns ett nummer som vi hänvisar till i formuläret.

1. Strövat i skog och mark (t ex för att titta på naturen, plocka svamp och bär)	23. Åkt skridskor / långfärdsskridskor
2. Tagit nöjes- och motionspromenader av annat slag	24. Kört/åkt motorbåt
3. Promenerat med hund	25. Kört/åkt snöskoter
4. Vandrat i fjällen	26. Spelat paintball, rollspel (lajv) etc.
5. Vandrat på vandringsleder i låglandsterräng	27. Bedrivit geocaching
6. Joggat / terrängsprungit	28. Solbadat
7. Gått stavgång	29. Jagat
8. Cyklat i terrängen (MTB)	30. Kört/åkt hundspann
9. Cyklat på vägar	31. Kört/åkt vattenskoter/jetski
10. Åkt rullskridskor /inlines/rullskidor	32. Spelat golf
11. Åkt skateboard	33. Orienterat
12. Badat utomhus i sjö/hav	34. Klättrat, bestigit berg
13. Badat utomhus i pool/äventyrsbad	35. Åkt pulka/kälke
14. Dykt, snorklat	36. Ridit i terräng
15. Paddlat kanot/kajak	37. Arbetat i trädgården
16. Seglat, vind/vågsurfat	38. Tältat/övernattat i naturen
17. Kört/åkt vattenskidor/wakeboard	39. Haft picknick eller grillat i naturen
18. Fritidsfiskat	40. Studerat växter/djur/fågelskådat
19. Åkt längdskidor/turskidor	41. Mediterat, Yoga el. likn. i naturen
20. Gått på snöskor	42. Flugit motor- eller segelflygplan
21. Åkt utför på skidor	43. Seglat kite/drake, hanggliding, fallskärm, basejump och liknande
22. Åkt snowboard	44. Annat:

Bilaga 2. Inbjudan till studie

Hej

Anna heter jag och studerar hälsopromotion med inriktning idrottsvetenskap på Göteborgs Universitet. Just nu söker jag kvinnliga deltagare till mitt uppsatsarbete som är aktiva i friluftslivet och som kan berätta om sin erfarenhet av att vara ute i naturen, utmaningar och strategier.

Utifrån ditt instagramkonto har jag noterat att du har ett stort intresse för friluftslivet. Din erfarenhet och upplevelse av att vara kvinna ute i naturen skulle jag vilja belysa i min uppsats. Jag tror att kvinnor har andra erfarenheter och eventuellt utmaningar än vad män har i friluftslivet och vill därför lyfta fram kvinnoperspektivet.

Jag skulle uppskatta att få ta del av din erfarenhet för det saknas färsk forskning där kvinnors erfarenhet lyfts fram. Med ditt deltagande får du möjligheten att reflektera djupare kring friluftsliv vilket kan ge nya insikter.

Hoppas att du har möjligheten att vara med och bidra med din värdefulla kunskap kring detta. Du kan meddela mig här på instagram alternativt maila mig om du vill delta.

Ditt perspektiv är viktigt!

Tack i förhand!

Hälsningar,
Anna Lundqvist

Anna.lundqvist84@gmail.com

Bilaga 3. Missivbrev



Information om studien "Kvinnor i Friluftslivet"

Tack för att du vill delta i studien!

Aktivitet i naturen har visat fysiska, mentala och sociala hälsoeffekter och är därför en spännande arena att fokusera på. Däremot visar tidigare studier att naturen inte är lika tillgänglig för alla och inom vissa friluftaktiviteter som kräver någon form utrustning är kvinnor underrepresenterade. I denna studie kan kvinnor bidra med sin erfarenhet av att vara kvinna i naturen och berätta om utmaningarna som de behöver hantera. Att förstå friluftslivet utifrån kvinnors perspektiv är viktigt vid arbetet för att öka antalet kvinnor till friluftslivet. Att vistas i naturen är också angeläget utifrån hållbarhet då studier visat att deltagandet i naturen ökar ens medvetenhet och intresse för att bevara den. Du kan bidra med ditt perspektiv till denna studie.

Syfte

Studiens syfte är att utifrån ett genusperspektiv belysa kvinnors erfarenhet av friluftslivet samt vad som stärker deras förutsättningar att lyckas och vilka typer av utmaningar som förekommer.

Hur, När och Var

För att få fram din erfarenhet och upplevelse så är bästa metoden en intervju. Under veckorna 17 och 18 kommer intervjuer att ske via videosamtal på zoom alternativt att vi bokar en träff utomhus. Intervjun tar ungefär 1-1,5 timme.

Zoom är ett lätthanterligt program för videosamtal. Du kommer att få en länk skickat till dig så du lätt hittar till videosamtalet. Bra om du har tillgång till god uppkoppling, möjligheten att visa dig på skärmen och ha tyst runt omkring dig under intervjun.

Om du istället vill ses utomhus så behöver vi kunna ses i Göteborg alternativt angränsande län. Då behöver vi ta hänsyn till andra faktorer som vädret och omgivande ljud. Vi kan diskutera vidare om plats om du väljer detta alternativ.

Du kan känna dig trygg med att du alltid har möjligheten att avbryta intervjun utan att ange orsak. Intervjun kommer att spelas in och enbart användas till denna studie. Inga personuppgifter eller andra uppgifter kommer att delges i rapporten eller till andra som inte har något med uppsatsen att göra.

Din insats är viktig och den erfarenheten du bär på är värd att belysa!
Känn dig välkommen att ställa frågor om du undrar något.

Med Vänliga Hälsningar,
Anna Lundqvist

Anna.lundqvist84@gmail.com

Bilaga 4. Intervjuguide

Intervjuguide

Bakgrundsfakta om respondenten **Ålder, utbildning,**

- yrke.**
1. Hur länge har du varit aktiv inom friluftslivet?
 2. Inom vilka områden är du aktiv?
 3. Hur påverkas ditt liv av att vara aktiv inom friluftslivet?
 4. Vad motiverar dig till att vara aktiv inom friluftslivet?
 5. Hur har du utvecklat ditt friluftsliv sen du började?

Friluftslivet ur kvinnligt perspektiv

Inledning- Om du får fundera fritt över dina möjligheter att utöva friluftsliv som du skulle vilja utifrån att du är kvinna...

6. Hur har ditt friluftsliv påverkats av att vara kvinna?
7. Hur har din tilltro till att lyckas inom friluftslivet (med dina äventyr) påverkats av att du är kvinna?
8. Har du undvikit vissa aktiviteter för att du är kvinna? Vilka friluftsanskativiteter har du undvikit i så fall?
9. När känner du dig trygg och säker ute i naturen/fjällen/skogen?
10. När händer det att du känner dig otrygg och/eller osäker ute i naturen/fjällen/skogen?
11. Vad behöver du för att känna dig trygg och säker ute i naturen/fjällen/skogen?
12. Hur gör du för att öka tryggheten?
13. Upplever du att friluftslivet är lika tillgängligt för kvinnor som män?
14. Om inte, vad tror du behöver förändras för att det ska bli mer tillgängligt?
15. Skulle du kunna dela någon erfarenhet som du har som är relaterad till kvinnor inom friluftslivet? Utmaning, olika bemötanden, feedback, förväntningar, förutfattade meningar, normer?
16. Vilka fördelar har du upplevt av att vara kvinna?
17. Vilka typer av hinder har du mött på som du uppfattar är relaterade till att du är kvinna?

Socialt stöd och omgivningsfaktorer

18. Delar du ditt friluftslivsintresse med andra i familjen, vänner eller andra grupper?
19. När du berättar om dina aktiviteter/äventyr för familj, vänner, bekanta, vilken typ av bemötande har du fått?
20. Använder du sociala medier för att dela med dig av dina äventyr? Finns det några kommentarer, feedback eller bemötande som du upplever att kvinnor får?
21. Finns det några särskilda aktiviteter som väckt större uppmärksamhet (positivt som negativt) än andra? Vilka är dessa och vilken typ av uppmärksamhet fick du?

Utmaningar

22. Hur påverkas du av utmaningar?
23. Utifrån kvinnoperspektiv, vilka typer av utmaningar har du fått hantera för att du är kvinna?
24. Kan du berätta om en utmaning och hur du hanterade denna, som du är nöjd över att du klarat av?
25. Vad händer med dig när du lyckas hantera utmaningar inom friluftslivet?

Framtiden

26. Hur ser ditt drömäventyr ut?
27. Finns det några utmaningar som är kopplade till att du är kvinna?
28. Vad behöver du för att genomföra just detta äventyr?

Avslut

29. Skulle du vilja tillägga något som jag inte har frågat om?