«HER FINNER JEG RO...»

EN SPØRREUNDERSØKELSE OM RETIROSKOGENS BETYDNING FOR DEM SOM BESØKER SKOGEN

OM UNDERSØKELSEN

I perioden 03.07.26 til 24.07.26 gjennomførte Folkeaksjonen for Retiro en spørreundersøkelse for å kartlegge hvem som besøker skogen og hva skogen betyr for disse. Undersøkelsen ble ikke annonsert på noe annen måte enn ved at det var satt opp plakater på tre steder inne i skogen, samt hengt ut QR-koder på tre andre steder inne i skogen. Undersøkelsen kunne enten besvares ved å scanne QR-kode (Microsoft Forms) og svare på nettskjema, eller ved å svare på papirskjema. Hver respondent besvarte bare en gang. Det kom inn totalt 286 svar, 205 på nettskjema og 81 på papirskjema. Svar fra papirskjema er i ettertid lagt manuelt inn i Microsoft Forms. ***Oppsummering av svar i Forms er vedlagt.***



Undersøkelsen var klarert med Molde kommune.

HVA HAR UNDERSØKELSEN VIST?

Skogen er hyppig besøkt av mange

Minst 286 ulike personer besøkte skogen i løpet av disse tre sommerukene. Bare i løpet av de fem første døgnene var det kommet inn 117 svar. Svært mange av de som svarte oppga at de besøker skogen minst ukentlig, og mange er der daglig.

Hvem er det som besøker skogen?

A*ldersfordelingen* av de som har svart er litt annerledes enn aldersfordelingen i befolkningen. Det er færre barn som har svart enn det størrelsen på barnepopulasjonen skulle tilsi (9 % av de som svarte -25 personer- var under 18 år, mot ca 25 % i befolkningen). Det er imidlertid usikkert om registreringene er representative her, all den tid at yngre barn ikke ville kunne svare.

De skogsbesøkende har *noe mer helseplager* enn befolkningen generelt. I Norges befolkning oppgir 73 % av de voksne at de har god eller meget god egenvurdert helse (Nasjonal folkehelseundersøkelse 2025). Av de skogsbesøkende oppgir ca 54 % at de har god helse.

Skogen *brukes av folk i hele byen*. Over halvparten av de som var i skogen i disse tre ukene bor i nærområdet til skogen, mens nesten 30 % oppga at de bor innad i byen.

De fleste av de som besøker skogen, er der ofte. 214 personer, 75 % av de som svarte, sa at de besøker skogen minst en gang i uka. 44 personer sa at de besøker skogen daglig.

En gåtur hvor man kan oppleve natur og søke stillhet er det folk setter pris på i Retiroskogen. Folk har ulike grunner for å besøke skogen, men det som angis hyppigst er gåturer, søke stillhet/rekreasjon og naturopplevelser. Ca. en tredjedel (100 personer) oppga at de besøkte skogen for å forebygge eller dempe helseplager.

Ut fra denne undersøkelsen kan vi kanskje beskrive den typiske skogsbesøker som en person mellom 50 og 69, vedkommende bor i nærområdet, og besøker skogen flere ganger i uken, for gåturer, søking av stillhet, og naturopplevelser. De skogsbesøkende har noe mer helseutfordringer enn gjennomsnittbefolkningen, og en av tre gir uttrykk for at besøk i skogen gjøres for å forebygge eller dempe helseplager.

De som besøker skogen hyppigst er oftere eldre og strever mer med helseplager

Blant de 160 personene om besøker skogen daglig eller flere ganger i uka er det større andel av eldre (en av fem er 70 år eller eldre), og noe høyere forekomst av helseplager (47 % sier at de har noen helseplager, 7 % at de har mange helseplager). (Tallene er manuelt utregnet og ligger ikke i vedlegget fra Forms).

Skogen er svært viktig for helsa og trivsel; den reduserer stress, gir ro, og tilfører energi for å håndtere hverdagen

En overveiende andel av de som har svart (70 %, totalt 197 personer) sier at skogen er *svært viktig* for deres helse og trivsel. Tar vi også med de som sier at skogen er *viktig,* så er vi oppe i 93 % av svarene. Bare 5 personer (ca. 2 %) svarte at skogen ikke var viktig for dem i det hele tatt.



Folk forteller hva skogen betyr for dem

Mange av de som svarte (196 personer) benyttet seg av muligheten til å kommentere hva området betyr for dem. Alle kommentarene er vedlagt. Kommentarene gir fyldige og rike beskrivelser av hva det er folk setter pris på ved Retiroskogen, og hva den betyr for helse og trivsel. Vi anbefaler å lese dem alle!

I forskning på hva skog/park i nærmiljø betyr for folkehelsen vektlegges viktigheten av den fysiske nærheten til grøntområdet. Jo nærmere man bor et grønt friluftsområde, jo mer aktiv er man fysisk. (Helsedirektoratet - Lokale folkehelsetiltak). Flere kommenterte på at Retiroskogen er lett tilgjengelig og sentrumsnær. Skogen kan enkelt besøkes i lunsjen eller etter arbeidstid. For de med store helseutfordringer er skogen kanskje det eneste grøntområdet de har mulighet for å besøke. En skriver at etter en skade «har Retiroskogen vært det eneste målet jeg har greid å gå til». En annen som har ryggutfordringer skriver «Kommer meg ikke inn i bil når jeg har det som verst, så det å ta på seg sko og rusle hit er svært helsebringende for meg». En som sliter med depresjon sier at «…formen min er dårlig, og jeg orker sjeldent å gå opp i Moldemarka. Skogen ligger sentralt i byen, er lett tilgjengelig, uten stigninger og er likevel en oase…»

Innen forskning på folkehelse og natur ser det ut til at opplevd verdi av området har stor betydning. Det er mye som tyder på at menneskers opplevelse av forbundethet til naturen (connectedness to nature) og emosjonell tilknytning til stedet (place attachment) har stor betydning både for at området faktisk blir besøkt, og for hvilken helsegevinst som ligger i besøket. (Se feks Cottis Hoff & Synnevåg Løvoll, 2026). Mange av de som beskriver hva Retiroskogen betyr for dem, er nettopp opptatt av dette. Skogen beskrives blant annet om «et sted hvor jeg alltid får det litt bedre», «skogen betyr alt for meg», «fristed», «fantastisk», «mitt sjelelige fristed», «fuglesang, ekorn, dyr og det å være omsluttet av skog er uvurderlig», «et sted jeg bare kan være», «en ubeskrivelig og verdifull ro som jeg ikke fant andre steder», «Retiroskogen åpner alle mine sanser og følelser, den renser, gir meg fred, fyller meg med ydmykhet, livsglede og takknemlighet», «her finner jeg ro, connectedness med alt som er».

Mange beskriver en sterk tilknytning til akkurat denne skogen. Noen forteller at de har levd ved og i skogen siden barndommen, «Retiroskogen har blitt brukt av familien min i fem generasjoner». Noen beskriver at

skogen er den faste vegen når de besøker gravstedet til et familiemedlem, noen nevner minner fra opplevelser og samvær i skogen. Dette er forståelig. Retiroskogen har ligget sentralt og nært på boområdene i østre bydel i mer enn 150 år, og har en sterk posisjon i mange folks erfaringsbakgrunn og livshistorie.

Svært mange av kommentarene viser til at skogen gir ro og fred, er et sted å puste ut, hente krefter, og at skogen har god atmosfære. Også den rike muligheten for naturopplevelser er noe de besøkende setter svært stor pris på. Mange kommenterer på hvor godt det er å høre fuglekvitter og at det finnes et variert og rikt fugleliv i skogen, på dyrelivet med rådyr og ekorn, og på selve skogen med myke skogsstier og store trær. Også den rene skogsluften er noe mange trekker fram. For svært mange av de som besøker er dette en «grønn lunge» i nærmiljøet, der de søker ro, der pulsen senkes, der de nyter naturopplevelser og regulerer følelser og stress fra hverdagslivet. «Om jeg er nedfor blir jeg mindre nedfor av å være der, er jeg glad blir jeg enda gladere»; «gir ro og avkobling»; «er som terapi»; «behagelig i fred og ro for en stresset sjel»; «Parken er et sted hvor jeg kan tenke, hente energi og komme bort fra hverdagens stress».

Mange beskriver også hvor sterkt de opplever nærheten til naturen i Retiroskogen. De trekker fram fuglesang og et rikt fugleliv, ekorn og rådyr, store trær, og selve skogen.

Det synes åpenbart at skogen oppleves å gi stor forebyggende helseeffekt for mange, selvsagt gjennom muligheten for bevegelse (mange går tur der), men ikke minst også gjennom den effekten det å oppholde seg i akkurat denne skogen har på anspenthet, uro og bekymringer/livsbelastninger.

Skogen er et fint sted for barn

I Stortingsmelding 18 (2015-2016) Friluftsliv ,beskrives verdien av barns tilgang til natur slik:

En rekke undersøkelser, fra forskjellige land, viser at lek, ferdsel og opphold i natur har meget stor verdi for barn og unges utvikling. De positive effektene omfatter blant annet opplevelse av tilhørighet og personlig identitet, bedret konsentrasjonsevne, bedret refleksjonsevne og positive effekter på sosial samhandling, og utvikling av følelser og fantasi. Naturen stimulerer til fysisk aktivitet og lek, som også bidrar positivt til utvikling av motoriske ferdigheter. Naturen er ingen ferdig tilrettelagt lekeplass, her er det bare fantasien som setter grenser for lek og utfoldelse. Naturen rommer ikke instrukser for handling, men gir et mangfold av muligheter.

Flere av kommentarene nevner at Retiroskogen er et trygt sted for barn å oppholde seg. «Et helt unikt område som er perfekt for små barn, der de kan løpe og utforske i trygge omgivelser helt på egne premisser». Flere nevner at området er en god læringsarena, for undring over naturen, et godt område for fri lek, er sted for å bli glad i naturen. «Vi bruker også skogen til å la barna bli glad i naturen, i stedet for å lære de til å sitte inne og game»; «Bra for barna å ha et område som ikke er bygd for trygg og kontrollert lek. Der de kan bygge, se dyr, klatre og leke fritt». Noen av barna som selv har svart på undersøkelsen nevner at skogen er et fint sted for å oppleve ulike dyr, og et fint sted for sykling.



De som sliter med egne helseutfordringer beskriver hvilken betydning skogen har for deres egen særlige helsesituasjon

Muskel- og skjelettplager:

Muskel - og skjelettplager er vanlig og er en viktig årsak til dårlig helse, nedsatt livskvalitet, sykefravær og uførhet (Folkehelserapporten). Forebygging og bedring av slike vansker har derfor en svært stor gevinst både for den enkeltes livskvalitet og i samfunnsøkonomisk sammenheng.

Retiroskogen har svært mange kvaliteter som møter denne gruppens behov. Den er lett tilgjengelig, også uten bil, den er flat, har mykt underlag på stier, men også små utfordringer som gir treningseffekt (røtter, ujevnheter).

Flere kommenterer på nettopp dette: «..Jeg har muskel- og skjelettplager..det siste året har Retiroskogen vært det eneste målet jeg har greid å går til»; «Jeg er avhengig av å bevege meg i ulendt terreng grunnet ryggutfordringer. Hadde jeg ikke hatt denne skogen når jeg er på det verste, hadde jeg mulig blitt ufør. I denne skogen kan jeg bevege meg i eget tempo og bygge ryggen opp igjen på stier, både med og uten røtter. Kommer ikke inn i bil når jeg har det som verst, så det og ta på seg sko og rusle hit er svært helsebringende for meg»; «Terrenget her forebygger og leger min til tider vonde rygg. Det var her jeg gikk daglig da jeg hadde helseplager, nå er jeg bedre»; «jeg er nesten avhengig av Retiroskogen for å beholde helsa»; «det gir mulighet til å gå i ulendt terreng uten bratte bakker for knær»; «det flate turområdet med perfekt underlag for min rygg og hofter, «jeg er ufør etter skade….skogen er tilrettelagt og tilgjengelig».

En av kommentarene uttrykker ønske om universell utforming av stier.



Foto: Unni Biørseth

Psykiske vansker:

Det er godt dokumentert at tilgang til og opphold i natur har en viktig forebyggende effekt på psykiske lidelser. Regjeringen har imidlertid også oppfordret sykehus og behandlingsinstitusjoner til å bruke opphold i natur og friluftsliv som en del av behandlingstilbudet (St meld 18, 2015-16, Friluftsliv).



Muligheten for å besøke Retiroskogen beskrives av flere som svært viktig, og av noen som helt avgjørende, for deres liv, psykiske helse og fungering.

«Uvurderlig, spesielt for sårbare sjeler som ikke finner plass på et helsestudio. Skogsbad i Retiroskogen er mental helse, den har rom for både tårer og glede»; «Hadde jeg ikke hatt Retiroskogen kan det hende jeg ikke hadde vært her. Turer hit endret livet mitt i en ekstremt heftig fase av livet»; «Bruker skogen privat men også i forbindelse med samtalebehandling på Molde poliklinikk»; «Har fått en alvorlig psykisk lidelse og skogen betyr alt for meg i denne vanskelige tiden. Sliter ofte med livsmotet, men så kommer jeg inn i skogen og får nytt håp- uansett vær. For tiden er formen min dårlig, så jeg orker sjeldent opp i Moldemarka….tenker også at skogen har en positiv beliggenhet som nabo til DPS og pasientene der»

Autisme, ADHD, atferdsvansker:

Forskning tyder på at å være i naturen har positiv innvirkning både motorisk-sensorisk, emosjonelt og sosialt for barn med autismespekterforstyrrelser. Opphold i natur har også vist positive effekter for barn med ADHD. (Se f.eks. Li et al., 2018). Det er imidlertid viktig at naturområdet skjermer barna fra stimuli som

de strever med å tåle, er trygt, og er plassert slik at andre ikke reagerer på barnas atferd og væremåte. Offentlige lekeplasser og aktivitetsområder som treningsanlegg o.l. har mange slik barrierer for disse barna, og kan derfor ofte ikke benyttes av dem. Opphold på offentlige områder som lekeplasser medfører også lett stress og anspenthet hos omsorgspersonene, fordi barna kontinuerlig må passes på og reguleres av hensyn til andre.

Noen av svarene adresserer nettopp dette. En skriver at skogen er fin for «å roe adhd-hjernen». En annen skriver at «jeg har spesielle behov, og bruker skogen til å slappe av fra bybråk, slipper ekko». En tredje sier at «jeg bruker området til hengekøye, regulering og lek..har nedsatt funksjonsevne..offentlige lekeplassser egner seg ikke for meg». En omsorgsperson beskriver det slik: «Har store «omsorgsbelastninger»/ barn med nedsatt funksjonsevne, og i skogen opplever jeg ro og hvilepuls som jeg sjeldent ellers gjør». En person sier at «jeg jobber med barn med atferdsvansker og ADHD. Retiroskogen er med på å hjelpe dem å finne roen. Der kan vi ha gode samtaler som hjelper på den psykiske helsen deres. Her kan de også være kreative og oppleve mestring»

Li et al (se over) påpeker hvor viktig det er at byplanlegging tar hensyn til og sikrer tilgangen til steder som møter behovene til barn og voksne med nevroutviklingsforstyrrelser som autisme o.l. I Molde har vi allerede Retiroskogen, sentralt beliggende i byen, som virker å være svært godt egnet som friluftsområde for barn og voksne med spesielle behov. Her kan også nevnes at forekomsten av slike vansker synes å øke kraftig i befolkningen, og behovet for tilpassede fritidsområder vil øke tilsvarende.



Foto: Elin Åndal

Eldre:

Friluftsliv har positiv effekt for helsen, spesielt hos eldre. Friluftsliv forbedrer fysisk, kognitiv, emosjonell og sosial helse. Gåturer i natur, kombinert med mindfulness, opplevelse av tilhørighet og tilknytning, kan dempe ensomhet, og gi økt opplevelse av mening i livet (se f.eks. Tong et al., 2025; Cottis Hoff og Synnevåg Løvoll, 2026). Regelmessig fysisk aktivitet gir flere leveår med god helse, og har positiv effekt på mental helse, kognisjon og søvn (Folkehelserapporten). Enkel tilgjengelighet anses som viktig for å holde fysisk aktivitet oppe hos eldre. Studier har vist at voksne som bor innen 1-10 min fra et friluftsområde har et gjennomsnittlig aktivitetsnivå som er høyere enn dem som bor lengre fra (Helsedirektoratet, Lokale folkehelsetiltak - veiviser for kommunen).

Undersøkelsen viser at 54 personer over 70 år besøkte skogen i løpet av de tre ukene undersøkelsen varte. 33 av disse sa at de besøker skogen daglig eller flere ganger for uken. Ytterligere 11 personer sa at de besøker skogen ukentlig. I alders gruppen mellom 50 og 69, var det 66 personer som besøker skogen flere ganger i uka eller daglig.

Skogen ble av flere fremhevet som lett tilgjengelig, og noen kommenterte på at skogen gir mulighet for stimulering, bevegelse og opplevelse som er lett tilgjengelig for eldre i nærmiljøet. En person ga uttrykk for skogen gir «god trimmuligheter for eldre med dårlig balanse». En annen fortalte om hvordan skogen er til støtte ved demens: «Jeg har demens og tur til Retiroskogen gjør meg glad. Livet er lettere med tur i skogen»

Naturvern er helsevern

FN erklærer at global forringelse av økosystemer representerer en fare for menneskers helse. Bærekraftsmålene (FN, 2015) synliggjør sammenhengen mellom miljø og menneskers helse.

Å utnytte naturens helsepotensial krever tilgang til naturen. Negative helseeffekter av naturtap må også inkluderes i diskursen. Det er forsket på hvordan tap av natur påvirker velferd (Nesbakken et al., 2024). Mange opplever personlig sorg og dårlig psykisk velvære når skog blir hogd. Sorgen skyldes personlig tap av sted og rekreasjonsområde, og sorg på vegne av naturen, dvs. tap av leveområder for dyr og planter og en forverring av det globale klimaet. Tap av nærnatur fører til forringet livskvalitet for de som verdsetter skogøkosystemer. Begreper som økosorg og solastalgia er etablert og omfatter en bekymring for fremtiden og konsekvenser av naturtap og klimaendringer (Folkehelserapporten).

Flere av de som svarte på undersøkelsen uttrykker emosjonelle reaksjoner som sorg, uro, bekymring og vantro over det paradoksale ved at nærskogen, med dens natur- og kulturverdier og helsefremmende potensiale, er truet av nedbygging:

"Det er hjerteskjærende at skogen står i fare for å bli hugget ned til fordel for fotball!". Andre ord folk bruker for å beskrive planene er "katastrofe", "absurd", "ufattelig", "helligbrøde" og "et svik mot folket".

"Et umistelig område", "Dette er et uerstattelig område som vil være et stort tap for byen om blir borte. Det er med stor sorg at MFK ikke forstår dette", "Det vil være et stort tap både for nåtiden og fremtiden om den blir nedbygget." "Hvis skogen forsvinner kan den aldri erstattes."

"Det er til å bli deprimert av at noen vil ødelegge dette!", "stress/press og kamp for å redde skogen fra uforsvarlige nedbyggingsplaner har gjort helsa dårligere." "Jeg kjenner på en stor natursorg ved tanken på at skogen kan bli rasert for å gi plass til fotballbaner." "Med all den kunnskapen vi har i dag er det trist at dette har blitt en kampsak."

Noen avsluttende betraktninger

Denne undersøkelsen ble gjort *blant de som faktisk besøkte skogen* i perioden fra 03. – 24. juli 2026. Hele 286 personer besvarte spørreskjemaet.

Det har som kjent over lang tid vært en pågående offentlig debatt om skogens framtid. I sosiale media og i avisinnlegg har man kunnet lese at en del av de som er tilhengere av at skogen kan bygges ut (til boliger eller fotballanlegg) har beskrevet skogen som «et kratt», «gjengrodd», «utrygg» eller på andre måter gitt uttrykk for at skogen oppleves verdiløs og er et område de aldri besøker. Resultatene fra vår undersøkelse gir et helt annet bilde av områdets verdi. Når vi ser på hva de som faktisk besøker skogen mener, så gir nesten alle (93 %) uttrykk for at skogen er viktig eller svært viktig for deres helse og trivsel, og skogen beskrives med utelukkende positive ord. Som man ser av kommentarene så er det svært mange som kommenterer at de håper skogen aldri blir bygd ut eller endret (det er bare fire personer som kommenterer at de synes MFK skal få gjennomføre sine planer, og/eller som klart ønsker at skogen endres til en tradisjonell park) De som besøker skogen gir dermed et tydelig signal: Retiroskogen er verdifull for dem. De beskriver en tilhørighet til og glede over akkurat denne skogen, akkurat slik den er.

Retiroskogen er et sted der folk i byen søker ro, stillhet og rekreasjon, de nyter naturen og senker skuldrene. Barn leker, sykler og utforsker skogen. Mange eldre går sin daglige gåtur der. For mange med ulike

helseutfordringer er skogen et sted der de gradvis kan bygge mestring og bedret funksjon, eller der de kan få være seg selv og være skjermet. Retiroskogen beskrives som et trygt og godt sted å være, både alene og sammen med andre.

Ut over det denne undersøkelsen har kartlagt, vet vi at det har vært og er et meget aktivt dugnadsmiljø rundt Retiroskogen, organisert av vår søsterforening Retiroparkens venner. Rundt førti-femti personer har møtt opp til gjentatte dugnader i all slags vær, gjennom høst, vinter og tidlig vår. Folkehelseeffekten av dette kan i seg selv neppe overvurderes.

Dugnadsarbeidet som ble gjort vinteren 2024/25 bestod blant annet av å utbedre stinettet og fjerne gjerdet som tidligere delte området i to og gjorde søndre del av skogen nokså utilgjengelig. Vi er ganske sikre på at økt størrelse og lengre stinett har medført at skogen er blitt langt mer attraktiv som turområde. Dersom en nå går en kort og rolig tur gjennom skogen, inn og ut igjen langs de to hovedstiene, tar det ca. 15-20 minutter. Dersom en tar med alle småstiene blir turen betraktelig lengre. (I følge en av de som har svart på brukerundersøkelsen er det ca. 8 km stier, dersom en går hver sti en gang hver vei.)

I «Lokale folkehelsetiltak – veiviser for kommunen» skriver Helsedirektoratet: «Menneskers behov for å bevege seg ute, og i naturen, kan og bør ligge som et premiss i planarbeidet». Kommunen må planlegge for aktivitetsvennlige nærmiljø som sikrer allmenn, enkel og sikker tilgang til friluftsområder tilrettelagt for fysisk aktivitet. Det bør være mulighet for friluftsliv der folk bor, og som kan nås til fots eller på sykkel. Et slik nærmiljø vil stimulere til fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.

Denne undersøkelsen har tydelig vist at Molde allerede har et slikt aktivitetsmiljø, sentralt plassert i østre bydel. Undersøkelsen har også vist at Retiroskogen er et levende og elsket element i bymiljøet, med sannsynlig meget stor betydning for folkehelsen. En slik grønn lunge vil være vesentlig å beholde for et godt bymiljø etter hvert som byen vokser østover.

Vi vil også minne om at Retiroskogen ikke kun har verdi som et sted for naturopplevelser og rekreasjon, den har også en rent økonomisk verdi for Molde kommune. Helsedirektoratet har utviklet en kalkulator for å beregne den samfunnsøkonomiske effekten av fysisk aktivitet. Dersom f.eks. 100 personer over 60 år går fra å være fysisk inaktive til å bli bare delvis aktive, anslår kalkulatoren at de samlede helsetjenestekostnadene for kommunen vil reduseres med om lag 5,1 millioner kroner årlig. Selv om kalkulatoren ikke kan gi nøyaktige tall for mindre utvalg, er det utvilsomt en stor økonomisk gevinst for kommunen dersom en legger til rette for at eldre er mer fysisk aktive. For eldre er selv korte turer og aktivitet med lav intensitet helsefremmende, og fysisk aktivitet bidrar blant annet til at flere kan opprettholde funksjonsevnen og klare seg selv lenger. Et lett tilgjengelig turområde som Retiroskogen bør derfor også forstås som en del av kommunens forebyggende infrastruktur: Dersom skogen bidrar til at flere eldre går litt mer i hverdagen, kan verdien komme til uttrykk i færre helseproblemer, mindre behov for helse- og omsorgstjenester og flere år som selvhjulpne.



Forfattere av rapporten

Folkeaksjonen for Retiro takker Gunn Stokke, Ylva Stokke Westad og Toril Sættem for arbeidet med denne rapporten.