

Information till forskningspersoner

Vill du delta i ett forskningsprojekt på naturbaserad återhämtning för stressrelaterad ohälsa? Välkommen att läsa vår information om projektet och om vad det innebär att delta.

Vad är det för ett projekt och varför vill vi att du ska delta?

Det är en naturbaserad intervention med skogsbad som fokuserar på lugna aktiviteter som engagerar alla sinnen och erbjuder återhämtande naturupplevelser i skogsmiljö. Internationell forskning har visat att skogsbad kan ha flera positiva effekter på människors psykiska och fysiska hälsa. Däremot finns det få studier i Norden som undersöker skogsbadets påverkan på hälsa och välbefinnande. Därför undersöker vi om ett särskilt utarbetat program med skogsbad i svenska skogar kan bidra till bättre hälsa.

Studiens syfte är att utvärdera om ett guidad skogsbadprogram kan minska upplevd stress och förbättra mental hälsa. Den undersöker även graden av upplevd diskriminering, marginalisering eller stigmatisering, faktorer som påverkar psykiskt välmående. Projektet utvärderar också om skogsbadsintervention kan bidra till att minska kostnader kopplade till psykisk ohälsa.

Studien riktar sig till patienter i åldern 18–64 år med stressrelaterad ohälsa, det vill säga ICD-diagnoser: F43.8a (primär), F32.0, F32.1, F41.0 (sekundära). Att delta i studien är kostnadsfritt för dig och din vårdcentral.

Om du är intresserad att delta och uppfyller kriterierna, så kan din läkare remittera dig till studien till Lägereld via TakeCare, där en screening genomförs (online). Behöver din läkare mer information kring studien är hen välkommen att ta kontakt så skickar vi detaljerad information som riktar sig till vården.

Vi ber dig att fylla i skattningsformulär inför start och efter avslutning av intervention (före och efter 12 veckor tid) samt vid ytterligare två tillfällen, 4 och 12 veckor efter avslutat skogsbadsintervention. **Se närmare studiens översikt, på sida 5.**

Deltagarna i studien kommer att lottas till två grupper: en interventionsgrupp som deltar i guidade skogsbad mellan mars och juni, och en kontrollgrupp. Kontrollgruppen erbjuds skogsbad efter studiens avslut.

Läsa gärna alla delar av denna information innan du bestämmer dig. Har du frågor eller fundering så kan du ställa dessa till din läkare, Lägereld eller till ansvarig forskare på SLU via mail eller telefon.

Forskningshuvudman för projektet är Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet. Forskningen är

godkänd av Etikprövningsmyndigheten, diarienummer för prövningen hos Etikprövningsmyndigheten är 2025-0954-01, samt RCT registrerat.

Studien är en del av det EU-finansierade Horizon-projektet GreenME, där ett konsortium från Spanien, Storbritannien, Italien och Sverige genomför ett gemensamt studieupplägg. Varje land fokuserar på olika områden, såsom odlings- och trädgårdsterapi eller skogsbad. Denna del av projektet koordineras av dr. Margarita Triguero-Mas, MPH PhD, Faculty of Health Sciences, Universitat Oberta de Catalunya. Se mer om hela projektet: <https://greenme-project.eu>

I Sverige fokuserar vi på en form av metodiskt skogsbad som leds av certifierade skogsbadsguide med särskild kompetens i programmet Naturbaserad Stressterapi (NBST) utvecklat av leg. Psykolog Petra Ellora Cau Wetterholm vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute och Shinrin-Yoku Sweden.

<https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/>

Hur går studien till?

Om skogsbad:

Om du samtycker till deltagande i studien och lottas till programmet NBST - kommer du att erbjudas skogsbad i en grupp av 8–10 personer som träffas engång i veckan under 12 veckor. Varje tillfälle varar i två timmar och leds av en eller två certifierade skogsbadsguider.

Varje tillfälle börjar med att guiden möter gruppen och bjuder in till långsam vandring i naturkontakt. Ganska snart ges möjlighet att stillna ytterligare för en guidad naturmeditation. Den tid som följer därefter är tillägnad olika former av sensoriska naturupplevelser som öppnar för naturlig närvaro, rum för kontemplation och återhämtning. Varje session i programmet har ett eget tema och leder in mot ökad naturnärvaro och återhämtning. Du har din tillhörighet och bas hos din guide och med gruppen, men med utrymme och möjligheter att vistas själv i den mån du vill och att samtala.

Det kan vara fint att veta att alla aktiviteter under ett gudat skogsbad är frivilliga och att guiden både är tillgänglig och öppen för att underlätta och stödja ditt deltagande.

Det enda du behöver ta med dig är varma, sköna kläder, bra skor och ett sittunderlag av något slag. Mer information om tid, plats och utrustning får du av din guide inför programmets start. Alla platser är skogsområden/rekreatiomsområden i nära anslutning till vårdcentraler i Stockholm. Du behöver själv ha möjlighet att transportera dig till mötesplatsen med bil eller kollektiv trafik. Vi hjälper dig att planera din resa om du behöver stöd för det.

Om studien:

Vi ber dig att fylla i skattningsformulär inför start och efter avslutning av intervention (12 veckor) samt vid ytterligare två tillfällen, 4 och 12 veckor efter avslutat skogsbadsintervention. **Se närmare studiens översikt, på sida 5.**

Efter att du har lämnat ditt samtycke för att delta i studien fyller du i några enkäter som handlar om hur du upplever din hälsa, livskvalitet, sömn och kontakt med naturen. Enkäterna innehåller även frågor om sociodemografisk information (t.ex. ålder, kön, utbildning), medicinering och din nuvarande naturkontakt. Under enkätsessionen finns en forskare till hands som introducerar dig till studien och leder dig genom enkäterna. Om du har några frågor eller funderingar finns stöd att få under hela processen. Deltagande i studien är frivilligt och du kan avbryta när som helst utan att det påverkar din vård i övrigt.

Efter 12 veckor, erbjuder vi dig att delta i en intervju för att dela dina erfarenheter och upplevelser av skogsbadet. Deltagande är frivilligt.

Möjliga följder och risker med att delta i projektet

Skogsbadet och stigen är mycket väl förberedda av din guide. Särskild hänsyn tas till att minimera ansträngning, undvika risk för fall, undvika stickande eller brännande vegetation och att förbereda tillgängliga, trevliga naturplatser. De eventuella risker som bör beaktas är oftast förknippade med allergier, insekter och om du upplever egna hinder för deltagande. Guiderna är tillgängliga och särskilt tränade att stödja dig som deltagare och att hantera olika situationer. Din guide är tränad i första hjälpen, hjärt-lungräddning och bär en första hjälpen väska.

Inför programmets start kommer du att få den information du behöver för att hålla dig varm, torr och säker.

Om du har frågor eller upplever svåra känslomässiga reaktioner under eller efter studien, kan du alltid kontakta din läkare för stöd och rådgivning. Om du har funderingar kring själva studien eller ifyllnad av enkäterna, kan du kontakta ansvarig forskare Anna María Pálsdóttir.

Vad händer med dina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera information om dig. Ingen annan data samlas in om dig än den som du själv fyller i enkäterna. Dina svar och resultat kommer att avidentifieras och resultaten redovisas på gruppnivå.

Data kommer endast att lagras i projektets molnbaserade säkra lagringssystem Qaltrics, under ansvar av GreenME forskningskoordinator dr. Margarita Triguero-Mas, MPH PhD, Faculty of Health Sciences, Universitat Oberta de Catalunya. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Ansvarig för dina personuppgifter är Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta Anna María Pálsdóttir (se nedan kontaktinformation)

Dataskyddsbudnäs nås på datskydd@slu.se. Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Hur får du information om resultatet av projektet?

Resultaten kommer av studien kommer att publiceras i internationella vetenskapliga tidskrifter, öppna för alla att ta del av (Open Access) samt svenska populärvetenskapliga faktablad och tidskrifter samt internationella och nationella konferenser. Vi beräknar att resultaten kan tidigast redovisas 2027-28.

Försäkring och ersättning

SLU tecknar en försäkring för samtliga deltagare i studien via Kammarkollegiet.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför, och det kommer inte heller att påverka din framtida vård eller behandling.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för studien (se nedan).

Ansvariga för studien

Ansvarig forskare för studien är Anna María Pálsdóttir, docent och universitetslektor.

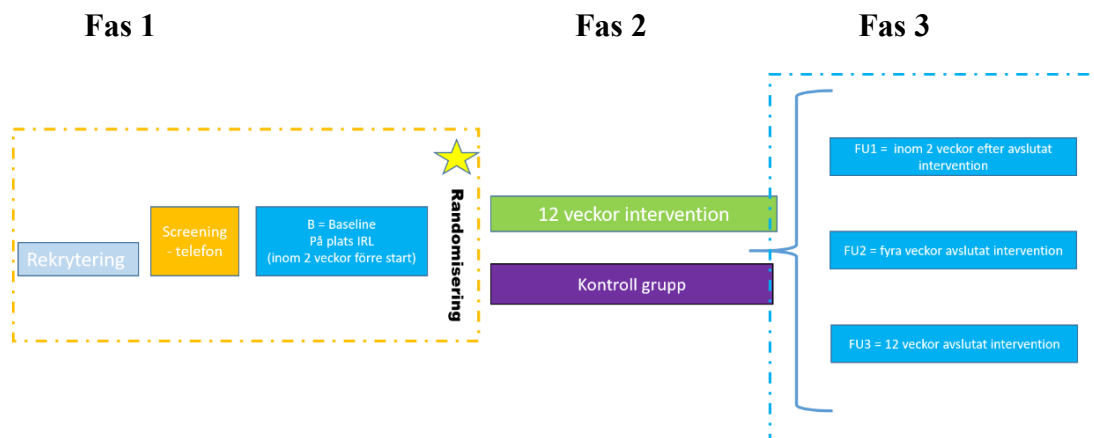
Inst. människa och samhälle, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Alnarp.

Anna.maria.palsdottir@slu.se

Telefon: 0730853219.

Medverkande forskare i studien Marcus Hedblom, professor, Institutionen för stad och land; Landskapsarkitektur Landskapsförvaltning, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU),
marcus.hedblom@slu.se

Studien genomförs i tre faser:



Fas 1

- Rekrytering = Vårdcentral remitterar deltagare till studien enligt kriterierna.
- Vårdcentralen remitterar deltagare till Lägereld via TakeCare.
- Screening = Online/digitalt möte.
- Base-line = två veckor innan start: base-line enkäter via digitalt möte/online.
- Efter base-line = Randomisering till 1) intervention skogsbad och 2) kontrollgrupp. Information skickas ut till respektive grupp avseende ”vad händer nu”.

Fas 2

- 12 veckors intervention tid:
 - Skogsbadsintervention (får skogsbad som tillägg/ad-on)
 - Väntelista – kontrollgrupp (”allt som vanligt”)

NB. Efter studien avslutats erbjuds all på väntelistan 6 veckors skogsbadsintervention.

Fas 3

Tre uppföljningar genomförs för att samla in data vid följande tidpunkter via digitalt möte – SLU forskare och patient/deltagare från både interventionsgruppen och kontrollgrupp.

1. FU1: Vid slutet av interventionen (12 veckor efter base-line).
2. FU2: 4 veckor efter avslutad intervention.
3. FU3: 12 veckor efter avslutad intervention.

Alla deltagare erbjuds en kort intervju avseende deras erfarenheter av interventionen.