



Mer information:



SHINRIN-YOKU
NATURAL SKI THERAPY
JAPAN

SCANDINAVIAN
NATURE &
FOREST THERAPY
INSTITUTE



This project has received funding from
the European Union's Horizon Europe
research and innovation programme
under Grant Agreement No.101084198



UK Research
and Innovation

INBJUDAN FRÅN SVERIGES LANTBRUKSUNIVERSITET

Välkommen till
forskningsstudien
Naturbaserad
Stressterapi (NBST)
för psykisk hälsa



GreenME
Mental health for all through nature

Välkommen att delta i en randomiserad, kontrollerad forskningsstudie på NaturBaserad StressTerapi (NBST) under 2025-2026

NBST är ett guidat, 12 veckors interventionsprogram i natur- och skogsmiljö som riktar sig till primärvård och dig med diagnostiserad, stress-relaterad ohälsa inklusive utmattningssyndrom, nedstämdhet och oro.

Studien är ett samarbete mellan SLU, Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute och Lägereld.

Vi tar emot via remiss av din läkare. Deltagandet är kostnadsfritt för både patient och vårdcentral.

Studien riktar sig till dig som upplever besvär av stressrelaterad ohälsa och önskar prova en naturbaserad behandling för återhämtning och ökat välbefinnande.

För att delta behöver du:

- Du är 18 år och uppfyller kriterierna för en diagnos inom området stressrelaterad ohälsa
- få en remiss av din läkare
- åta dig att genomföra ett helt NBST-program (12 veckor)
- delta du i ett guidat skogsbad 1 gång i veckan, 2 timmar per gång
- fylla i skattningsformulär online inför start och efter avslut samt vid uppföljande mätningar, 4 och 8 veckor efter avslutat program.

Studien är en del av det EU-finansierade Horizon-projektet GreenME, där konsortium från Spanien, Storbritannien, Italien och Sverige genomför ett gemensamt studieupplägg avseende naturbaserat terapi. Varje land fokuserar på olika områden, såsom odlings- och trädgårdsterapi eller skogsbad.

🌐 <https://greenme-project.eu/>

Studien är godkänd av Etikprövningssmyndigheten i Sverige.

Ansvarig forskare för studien är **Anna María Pálsdóttir**, docent och universitets lektor vid inst. Människa och samhälle, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Alnarp.

✉ anna.maria.palsdottir@slu.se

Ansvarig för NBST interventionen är Leg. Psykolog **Petra Ellora Cau Wetterholm**, Shinrin-Yoku Sweden/Scandinavian Nature and Forest Therapy

✉ contact@shinrin-yokusweden.se

