



ETT WEBBINARIUM AV
SLU CENTRUM FÖR NATURVÄGLEDNING
I SAMARBETE MED
SLU FUTURE ONE HEALTH
OCH FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

10 november 2021

Vitamin N

– hur natur och naturvägledning kan bidra till bättre hälsa



SLU Centrum för
naturvägledning

Vitamin N – program

- 09:00 **Välkomna** – Eva Sandberg & Per Bengtson, SLU Centrum för naturvägledning
Hur naturkontakt påverkar folkhälsan – William Bird, Intelligent Health
Forskning om hälsa och vistelse i skogsmiljöer – Ann Dolling, Skog och hälsa, SLU
- 10:05 **Naturpromenad som en del i rehabilitering av stressrelaterad ohälsa**
– Eva-Lena Larsson, Göteborgs botaniska trädgård
Landskap, delaktighet och välbefinnande – Mari Kågström, SLU Centrum för biologisk mångfald
- 11.05 **Naturvägledares tankar om att arbeta med natur och hälsa** – Åsa Ottosson, naturhälsokonsult och skribent
Gruppdiskussioner – Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa.
Återsamling, avrundning och framåtblick.
- 12:00 *Slut*

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

- *Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.*
- *Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?*
- *Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?*

Upplägg:

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar i gruppens arbetsblad.

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

Spännande med olika perspektiv och erfarenheter inom området.

Spännande med William Birds forskning

Knyta forskning till praktik och att det fungerar

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Humlamaden samarbete med Lunds universitet, studie som handlar om djur- och naturunderstödd terapi, MNT Data är insamlad och doktorand ska börja sammanställa Koppla forskning till verksamheten SLU tittar på hästarnas mående.

Viktigt med forskning inte bara egna känslor, tyckande och tankar.

Kan användas mot beslutsfattare för att starta upp projekt, söka pengar för projekt, verksamhet.

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

Se mitten post it

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➡

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

**Reflektion och kommentarer
om förmiddagens program.**

Verkligen bra upplägg och nivå. Bra med belägg.

**Hur kan vi dra nytta av
forskningen i det vi gör?**

Hur får vi fler att lära sig det här - förstå djupet i kunskapen?

**Hur kan vi hjälpas åt att
stärka detta område?**

Men vilka var här och lyssnade? Hur når vi beslutsfattare, hur ökar vi kunskapen bland de som bestämmer?

Hjälpas åt att hitta formuleringen på mål. Vad är det vi behöver för att kunna jobba med det här? Många sitter nu och skriver verksamhetsplaner, vilken formulering behövs där för att få effekt?

Hur ska denna frågan kunna drivas framåt?

Det märks skillnad mellan kommuner och områden som verkligen satsar och de som inte gör det, vad är egentligen skillnaden mellan dessa? Hur kan vissa lyckas och andra inte?

Hur håller vi kontakten mellan oss deltagare och jobbar tillsammans på "gräsrotsnivå"?

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➔

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

**Reflektion och kommentarer
om förmiddagens program.**

En bra förmiddag var vi överens om

**Hur kan vi dra nytta av
forskningen i det vi gör?**

**Hur kan vi hjälpas åt att
stärka detta område?**

FaR - nu ligger det ekonomiska ansvaret på enskilda aktörer vilket inte funkar om man är egen

Nog med projekt - dags att implementera i ordinarie verksamhet

Rehabiliteringsekonomi- politikerna måste se på lång sikt. Både ekonomisk och individuell vinning.

Ta in naturen in i byggnader.

Hur byggs vårdlokaler och utemiljöer

Virtual Reality - för människor som inte kommer ut

UPPLÄGG

- 1. Presentera er för varandra**
- 2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna**
- 3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här** ➔

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

Stärkt i det vi redan gör. Hälsa och välbefinnande (Utemeningen)

En utmaning att lyfta det till samhällsnivå. Ekonomi är att hushålla med begränsade resurser. Vårt välbefinnande den viktigaste resursen. Bortanför läkningen ligger ytterligare resurser i naturen för utveckling av vårt samhälle.

Utomhusmiljön saknar status i många politiska sammanhang.

Sverige kan lära av andra länder. Vi är inte bäst i klassen.

Vi har en vetenskaplig grund men de som har makten använder sig inte av den.

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Den vetenskapliga grund som vi pratar om (hur hjärnan fungerar) har inte kommit in i utbildningarna för tex lärarutbildningarna. Saknas i grundutbildningen.

Skulle behövas ett riktigt lyft i skolan

Vi kan börja med barnen men vi behöver jobba med oss själva. Var och en kan vara ett gott exempel.

Lättare att implementera hos barn (Anders)

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

Litteraturtips
Förundranseffekten

Sophies värld (Vem är jag?)

Jobbar vidare för att hitta tillbaka till grunderna göra upp eld, relation till naturen. Hur återupptäcker vi vår relation till naturen.

Hur får vi in i arbetslivet att vi ska ha rätt till tid i naturen? Kan vi få in naturen i våra arbeten? Kan vi få till 2 tim natur varje vecka?

Medarbetarsamtal utomhus. Gröna konferenser. (exempel på små projekt) Hur kan man göra det till ett företagskoncept?

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra

2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna

3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➔

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

**Reflektion och kommentarer
om förmiddagens program.**

**Hur kan vi dra nytta av
forskningen i det vi gör?**

**Hur kan vi hjälpas åt att
stärka detta område?**

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➔

Stödja och uppmuntra kommuner att få ihop folkhälsoarbetet. Koordinatörer av det slag som William Bird pratade om.

Kommunstyrelsen är viktig och kanske i vissa fall även regionnivån. Agenda 2030-samordnare. Få till ett nätverka över hela landet.

Forskare kanske är det som är bäst skickade i dagsläget att få överblicken över var ett nätverk borde ha sin utgångspunkt.

Viktigt att jobba förebyggande mot en bredare allmänhet och inte bara natur på recept, även om båda är viktiga.

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

Sussie Söderlundh naturum Vattenriken
Helena w Andersson - Linneuniversitet
Christel Andersson- Frivård företag
Adil Sadiku- Örebro Naturskolan

Bra mix av föredrag, intressant med ny forskning, bra med forskningsresultat som stöder att det arbete vi gör leder åt ökad positiv folkhälsa. Williams föredrag mycket intressant, givande att höra om deltagarnas upplevelser som återgavs i ett av föredragen.

Inspirerande!

Ännu en gång - stort tack för möjligheten att få ny kunskap och nätverka digitalt! Om det här hade varit en fysisk träff hade jag inte kunnat vara med och gissar att det är så för fler. Hoppas ni har möjlighet att fortsätta med det här framöver, pandemi eller inte! :)

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Forskning måste göras tillgänglig.

Skulle behövas ett riktigt lyft i skolan

“Det vi gör idag fortsätta göra i framtiden med mera kunskap i säcken”

Viktig med forskning

Det kan vara skrämmande att förmedla om Hippocampus till föräldrar Hitta positiva ord för att beskriva forskningen “Forskning visar att barn blir smartare och lär sig bättre om de får vara ute i naturen än om de inte får det. Det går att se att hjärnan utvecklas bättre hos barn som visas ute”. Hitta bra sätt att förmedla det, både till föräldrar, pedagoger och beslutsfattare.

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

Att vi delar med oss till andra om det vi har.
Fått med oss i dagens föreläsningar.
Att förmedla till våra deltagare.

Förslag att skapa ett nätverk där vi kan logga in en gång i månaden och byta erfarenheter, förslagsvis efter någon särskild agenda med någon som är moderator.

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➡

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

Frustration att vara på detta vi har. Helheten saknas ofta, det är oftast kortsiktigt ekonomiskt tänk och ibland snävt (tex avdelningar).

Tillgängligt för alla- beslutsfattare.
Ta med metoderna för detta- spännande ha utomhusworkshop.

Forskning nödvändigt för backa upp. Mjuka värden.
Koppla tydligare prevention hälsa mot natur, finns det ekonomiska studier kring detta?
Frustration, det går att räkna och görs, men svårt. Behöver mer. Olika budgetar gör det svårt.

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Använda rätt saker
Räkna, använda som argument mot politiker.
Hänvisa till forskning.
Prata med andra om forskning.

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

Dela kunskap
Prata
Dela goda exempel

Ofta ensamma, nätverk är viktigt.
Blir peppad och inspirerad och känner sig viktig.

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➡

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

William Bird. Väldigt intressant föreläsning!!!
Önskan om att han skulle haft längre tid till att föreläsa samt till frågor. Han visar på en vetenskaplig grund för att naturvaro är livsviktigt för människan, en grund som skapar legitimitet för att ta hjälp av naturen till förebyggande och uppföljande arbete för människor.

Grön Rehabilitering - bra, utvecklande och intressant.

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Grunden till att vi kan göra förändringar i samhället. Kontakten med myndighetspersoner, beslutsfattare m.m.

Visa på hur enkelt det är att få folk att må bättre, att hitta medel för att må bra innan människan mår dåligt och behöver "plockas upp", men också hur de som mår dåligt ska kunna få hjälp.

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

När vi nätverkar så hjälps vi åt och stärks i övertygelsen i det vi gör - Naturen och välmående, samt att lära känna folk i hela landet.

Förslag att skapa ett nätverk där vi kan logga in en gång i månaden och byta erfarenheter, förslagsvis efter någon särskild agenda med någon som är moderator.

Utskick av nyhetsbrev.

Vilken information ska delas, till vem, hur, hur mycket ska delas och till vem (både "internt" i nätverket, men också externt till myndigheter osv). Med tanke på det enorma informationsflödet vi har i dagens samhälle.

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➔

Erfarenhetsutbyte och idéer om naturvägledning och hälsa

Diskussionsfrågor:

Reflektion och kommentarer om förmiddagens program.

Platsens betydelse är viktigt och intressant att det lyfts
Intressant att se hur myndigheterna i England hanterar hälsoaspekter och övervikt.
Jättebra genomgång av forskningen - lite nytt perspektiv Av W Bird. Bra början av dagen.
Gillar att använda naturvägledning i olika syften - kan användas på olika sätt.
Kan skogen vara skrämmande för en del?
Samhället och framför allt skolan har fokus på datorer och inte naturupplevelser. Hur kan vi kombinera.

Hur kan vi dra nytta av forskningen i det vi gör?

Vi måste ta med olika forskare från olika professioner. Vi behöver olika aspekter på detta.

Vi behöver legitimitet genom forskningen i det vi gör. Viktigt att ny forskning kommer.

Forskning måste göras tillgänglig. Hur skall vi kommunicera detta på bästa sätt?

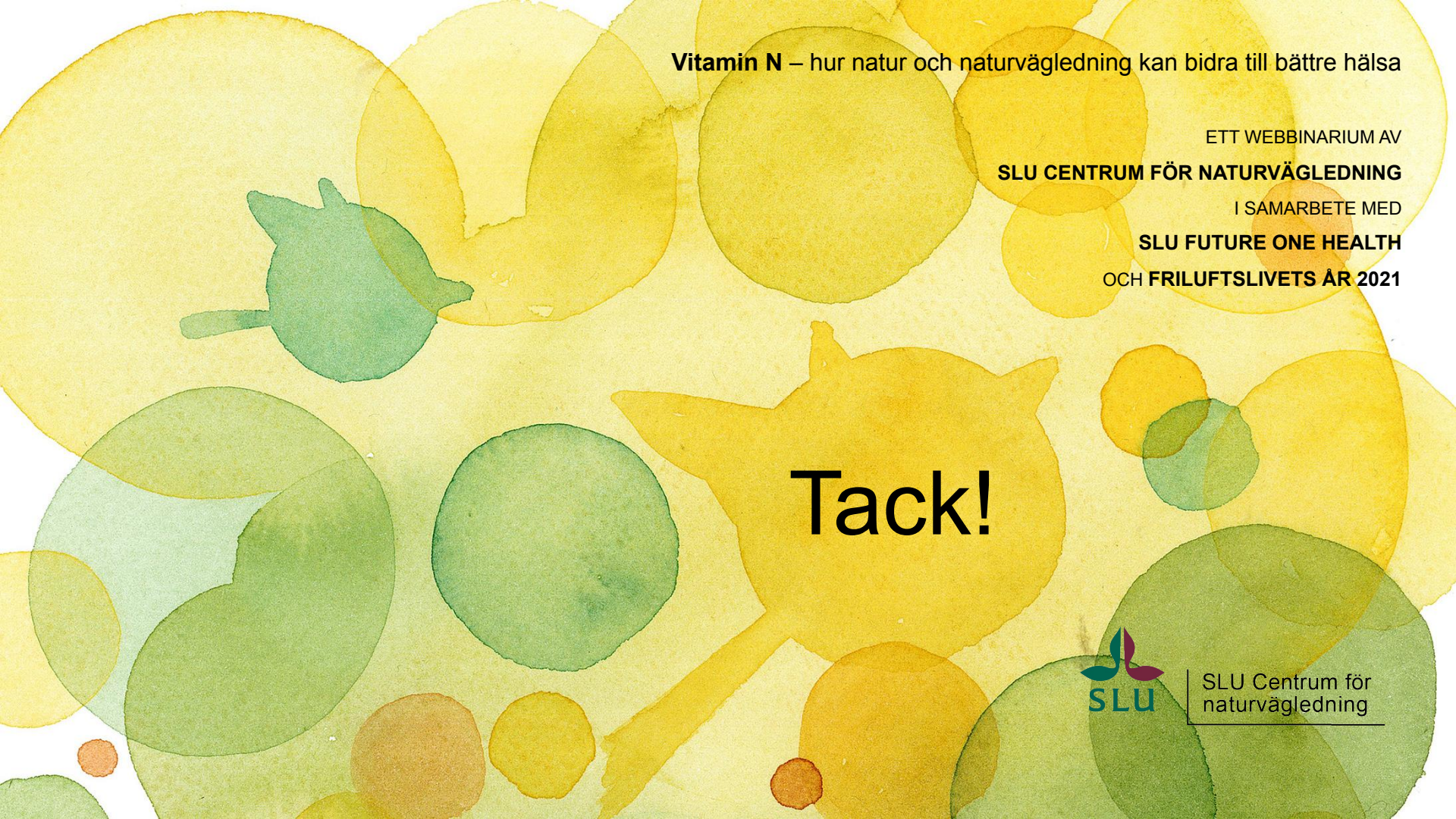
Det har hänt mycket i samhället runt "acceptansen" i ämnet.

Hur kan vi hjälpas åt att stärka detta område?

Organisera oss.
Nyhetsartiklar
Media
Tillsammans är vi starka. Nätverka. Dela med oss.

UPPLÄGG

1. Presentera er för varandra
2. Diskutera tillsammans utgående från frågorna
3. Toppen om någon i gruppen kan göra noteringar här ➔



Vitamin N – hur natur och naturvägledning kan bidra till bättre hälsa

ETT WEBBINARIUM AV

SLU CENTRUM FÖR NATURVÄGLEDNING

I SAMARBETE MED

SLU FUTURE ONE HEALTH

OCH **FRILUFTSLIVETS ÅR 2021**

Tack!



SLU Centrum för
naturvägledning