

# Naturvägledning och hälsa i skyddad natur Röstånga Söderåsen 1-2 september 2020 VÄLKOMMEN!

Eva Sandberg, SLU Centrum för naturvägledning  
Lena Lidfors, SLU Framtidens djur, natur och hälsa



A group of approximately ten people, mostly women, are standing in a lush green field. They are dressed in casual summer attire. In the background, there is a dense forest of tall trees and a wooden fence. The scene is bright and sunny, suggesting a pleasant day outdoors. The text 'natur och hälsa' is overlaid in the bottom left corner.

**natur och hälsa**

# Forskning

Patrik Grahn 2019, SLU Alnarp

”från ett fåtal studier för 30 år sedan till tusentals idag.”

Referenser finns på bland annat hos CNV med sidor om natur: [Centrum för naturväglednings hemsida.](#)

# Hälsa och naturvägledning

Hälsa = Fysiskt Mentalt Socialt välbefinnande  
WHO 1948

Existentiell = Andlig, Mening och syfte, Upplevelse av förundran, Helhet och integration, Andlig styrka, Harmoni och inre frid, Hoppfullhet och optimism..

# Skyddad natur i Sverige

Nästan 15 procent av landytan

30 nationalparker

Drygt 5000 naturreservat

Cirka 4000 Natura 2000-områden

1 nationalstadspark

Skyddad natur finns i snitt 2.1 km från medborgarna

Allemansrättsligt tillgänglig natur också viktig!

# Upplevd hälsoeffekt nationalparksbesök

Positiva upplevelser bidrar till en känsla av bättre fysisk, psykisk och social hälsa hos besökarna.

NV undersökning 2019

Upplevda hälsoeffekter har ökat (sedan 2014).

Tre av fyra tycker att deras psykiska välbefinnande ökade efter besöket.

Sex av tio anser sig ha fått bättre fysisk hälsa och lika många tycker sig ha fått ett ökat socialt välbefinnande

# Stort intresse för natur - och hälsa

Nationalparker 2.8 miljoner besök

Naturum 1.8 miljoner besök

Naturkartan 1.1 miljoner besök

Vandringsleder i Sverige 170 000 följare

Skogsbad i Sverige 630 följare

Grön hälsa, grön rehab, grön omsorg utvecklar Sverige

956 medlemmar

# PROGRAM tisdag 1 sept

13.00 Introduktion Eva Sandberg SLU Centrum för naturvägledning

SLU Framtidsplattform djur natur och hälsa, Lena Lidfors SLU

Naturvägledning och hälsa i Vattenriket, Sussie Söderlund

14.30 Paus med fika Villa Söderåsen

15.00 Healthy parks, healthy people, Carina Wennström Forststyrelsen

Hälsoaktiviteter i Söderåsens nationalpark – den privata aktörens perspektiv,  
Dunja Kalk, Plura Divisa parkens partner Utomhus

17.15 Incheckning boenden

18.00 Middag Villa Söderåsen

19.00 Söderåsens nationalpark Åsa Elfström och Skogsbad i kvällningen med  
Sussie Söderlund

20.30 Slut för dagen



# PROGRAM onsdag 2 sept

7.00 Morgonyoga med Åsa Mullaart – samling utanför Villa Söderåsen  
från

7.30 Frukost boenden och utcheckning

9.00 Att ordna aktiviteter i skyddad natur: Åsa Elfström, naturum Söderåsen

9.45 Introduktion till workshop och fika - Eva, Åsa, Lena, Dunja

10.00 WORKSHOP grupperna förbereder en övning på plats i skogen med fokus på platsens värden och besökarens hälsa och presentation av övningar för hela gruppen 20 min per grupp inklusive förflyttning

12.20 Samling och reflektion

13.00 Lunch

14.00 Avslutning

# Samarbete med FDNH

Naturvägledning och hälsa seminarier/workshops:

1 Urnatur i Östergötland maj 2018

2 Ultuna i oktober 2018

Rapport:

”Så mycket upplevelser med så enkla medel”

3 Nordens ark oktober 2019 Naturupplevelser och möten med djur som resurs för välmående

[Dokumentation](#)

# 2020-2021

4 Tankesmedja för friluftsliv, Ett rikt friluftsliv

Djurönäset 28-29 april ([här](#))

5 Skyddad natur som resurs för hälsa,

Söderåsen 1-2 september

6 Friluftslivets år [2021](#)

[eva.k.sandberg@slu.se](mailto:eva.k.sandberg@slu.se)

[www.cnv.nu](http://www.cnv.nu)

