

SKOGSBAD

som hälsobefrämjande aktivitet
i skyddad natur

SLU webinarium 9 December 2021

Petra Ellora Cau Wetterholm

Leg Psykolog

Natur- och Skogsterapiguide, lärare och handledare



Agenda

- Introduktion
- Vad är skogsbad?
- Skogsbadet syfte?
- Skogsbadets möjligheter





Klinisk psykolog



Skogsbad och
skogsterapi



Shinrin-Yoku Sweden



Scandinavian Nature
and Forest Therapy
Institute



Utbildning till
certifierad
skogsbadsguide



Guidekompetens för
fysiska eller psykiska
funktionsvariationer



Information och
kunskap



Certifiering av
hälsostigar



Rikstäckande
guidenätverk

Skandinavisk skogsbadsmetodik

- Skogssbad/Skogsterapi 8 veckors program
- Pilotstudie VC för stressrelaterad ohälsa
- Forests for Public Health
- SLU "Skog&Hälsa" pilotprojekt
- SRC



Varför?

- Vetenskapligt baserad intervention och företeelse
- Möjlighet för folkhälsa och naturskydd
- Vetenskaplig och teoretisk bas, processorienterad metodologi
- 4-6 månader praktik och "guidningskonst"
- Internationellt erkänd företeelse



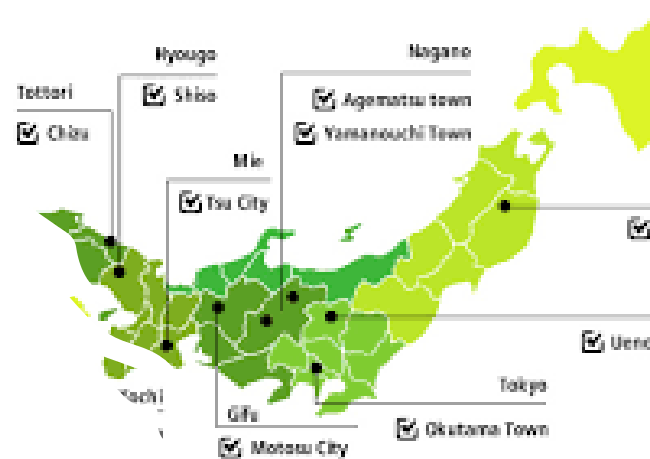


- 5 sinnen
 - Stressreduktion, återhämtning och välmående
-
- Naturvaro: samvaro och fördjupad relation till naturen – inom och runt omkring oss

森林浴
shinrin-Yoku

shinrin-Yoku

- 1982
- stressrelaterad ohälsa
- Skogs- och hälsoparker
- forskning & vetenskap



Skogsbad

- Mental ohälsa
- Covid-19
- Naturens erbjudande
- Peventiv
- Rehabilitering



Natur - Hälsa

- Certifierad hälsostig
- Guidning
- Skyltar o inspelning
- Samarbeten
- Lokaluthyrning



Skogsbad

- Enkelt
- Minimal utrustning
- Minimalt slitage
- Tyst, långsamt och försiktigt
- Små områden
- Naturtyper
- Friskvård
- Naturkontakt på recept
- Beforskad effekt
- Vetenskaplig guidemetodik
- Professionella guider





TACK!

Petra Ellora Cau Wetterholm
contact@snfti.com