

Naturupplevelser och hälsa

Ödeshög
14 maj 2018

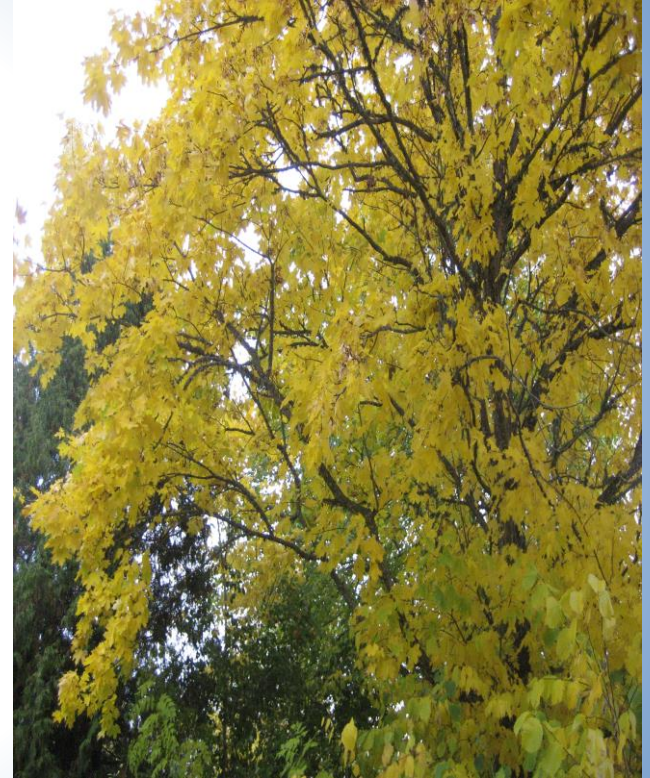
Eva Sahlin

fil.dr

eva.sahlin@telia.com

Innehåll

- Kort bakgrund om naturens betydelse
- Hälsa-välbefinnande-stress
- Axplock från forskningen
- Teorier som förklarar
- Att använda naturen för rehabilitering
och i förebyggande syfte.



Forskning har visat att:

HÄLSA

VÄLBEFINNANDE

STRESS

**KOGNITIVA
FUNKTIONER**

Påverkas vid naturkontakt

Återhämtning efter operation

Ulrich, 1984



Plantor i synfältet

Bringslimark, Hartig & Patil 2007



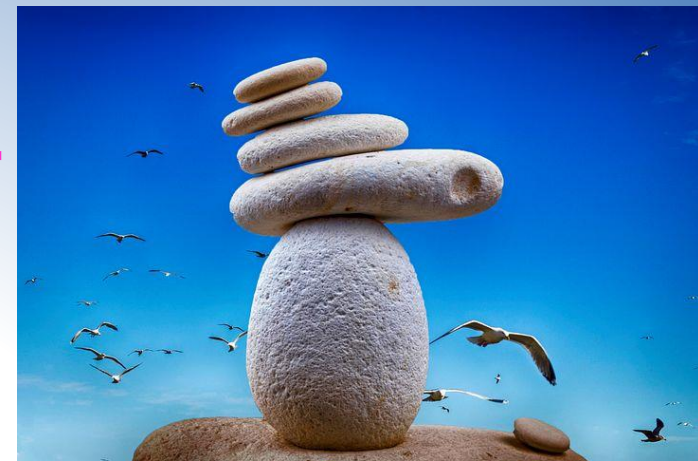
- ☐ **Produktivitet**
- ☐ **Sjukfrånvaro**

2.VÄLBEFINNANDE

Synonymer

Välmåga, trivsel, komfort,
tillfredsställelse, välbehag,
lyckorus, eufori

Ångest
Nedstämdhet
Självkontroll
Hälsa
Vitalitet



Välbefinnande kan ses
som att ha balans
mellan olika delar i vårt
liv

Fuegen,K.,& Breitenbecher, K.H.(2018).Walking and Being Outdoors
in Nature Increase Positive Affect and Energy.
Ecopsychology, vol 1,No 1

- (1) Inomhus träning ---- löpband, video miljö som (3),
- (2) inomhus vila – bild på skärm motsvarande (4)
- (3) utomhus träning – promenad, verklig natur
- (4) utomhus vila

Hypotes:

Positiva förändringar i humör, energi, trötthet och uppmärksamhet
utomhus (+) än inomhus
aktivitet(+) än vila
utomhus aktivitet(+) än inomhus vila

Resultat:

Vid vila är fördelarna med exponering för verklig natur större än fördelarna med exponering för simulerad natur.

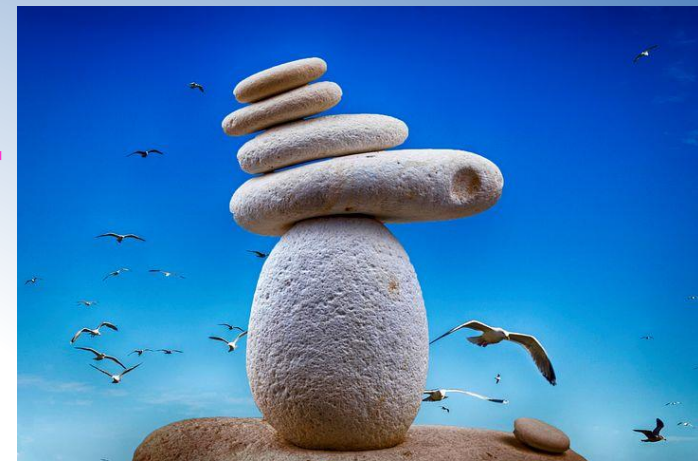
Under träningsförhållanden är fördelarna med exponering för den verkliga naturen mindre tydlig.

2.VÄLBEFINNANDE

Synonymer

Välmåga, trivsel, komfort,
tillfredsställelse, välbehag,
lyckorus, eufori

Ångest
Nedstämdhet
Självkontroll
Hälsa
Vitalitet



Välbefinnande kan ses
som att ha balans
mellan olika delar i vårt
liv



8 kategorier för existentiell hälsa

(WHO, 2002)

- **Andlig kontakt-** tillhöra något större -känna säkerhet och trygghet
- **Mening med livet-** en mening med ditt liv
- **Känsla av förundran inför livet** inspirerad och tacksam för det du har runt dig
- **En känsla av helhet-** att allt i dig hör ihop
- **Andlig styrka-** tillit som livskraft
- **Harmoni och inre frid** nöjd med sig själv o känna lugn
- **Hoppfullhet och optimism** framtidstro även när livet är tungt och svårt
- **En personlig tro**

8 kategorier för existentiell hälsa

(WHO, 2002)

Koppling till naturupplevelser:

Peak experiences (Wuthnow, 1978)

Vara en del i ngt större (Kaplan & Talbot, 1986)

Guidade naturvandringar (Sahlin et al, 2012)

Wuthnow, R. (1978). Peak experiences: Some empirical tests. *Journal of humanistic psychology*, vol. 18 (3),

Talbot, J.F. & Kaplan, S. (1986). Perspectives on wilderness: re-examining the value of extended wilderness experiences. *Journal of environmental psychology*, vol. 6,

Ballew, M.T., & M. Omoto, A.M (2018). Absorption: How Nature Experiences Promote Awe and Other Positive Emotions.
Ecopsychology, vol.1, No.1

Frågeställning:

Om en kort upplevelse av naturen främjar specifika positiva känslor, till exempel glädje, lycka och känslor av vördnad – bli absorberad av miljön

Metod

Sitta 15 min i naturmiljö (arboretum) vs sitta i en byggd miljö samtidigt som deltagarna fokuserade sin uppmärksamhet på miljön och därefter värderade sina direkta känslor.

Resultat

Speciellt stark effekt för känslor av vördnad

Slutsats: naturen främjar vördnad och andra positiva känslor när människor känner sig fängslade av sin omgivning.

Adams,M.,& Morgan,J. (2018). Mental Health Recovery and Nature:
How Social and Personal Dynamics Are Important.
Ecopsychology vol.1,No.1

Sociala och psykologiska fördelarna med att vara i ett specifikt program som syftar till att **hjälpa människor med psykisk ohälsa att uppleva en koppling till naturen i en stödjande social grupp.**

Resultat:

Flykt (*‘temporary escape from one’s usual setting or situation’*)

Vara närvarande (*“..people tended to elaborate the value of their connection with nature as a heightened sense of being present and aware in and of the moment.”*)

Social kontakt (*“..participants stated simply that they enjoyed and valued sharing positive experiences with others.”*)

Personlig utveckling (*“personal growth, particularly in terms of how the intervention provides a greater capacity for selfreflection, self-acceptance, and a future-orientation.”*)

Naturbaserad återhämtning ---stöd av att vara i naturen, dela upplevelser och stöd genom kontakt med andra ger större själv-insikt.

Franek et al. (2018). Differences in eye movements while viewing images with various levels of restorativeness. *Journal of environmental psychology*, 57.

Skillnader i ögonrörelser när man betraktade naturbilder jämfört med två kategorier av bilder av urbana scener (vanliga stadsscener + natursköna bilder av gamla städer.)

Resultat: Analysen av ögonrörelser indikerar lägre ögonrörelseaktivitet medan man tittar på naturbilder i förhållande till vanliga urbana scener och även små skillnader i ögonrörelser mellan urbana scener och gamla stadsscener.

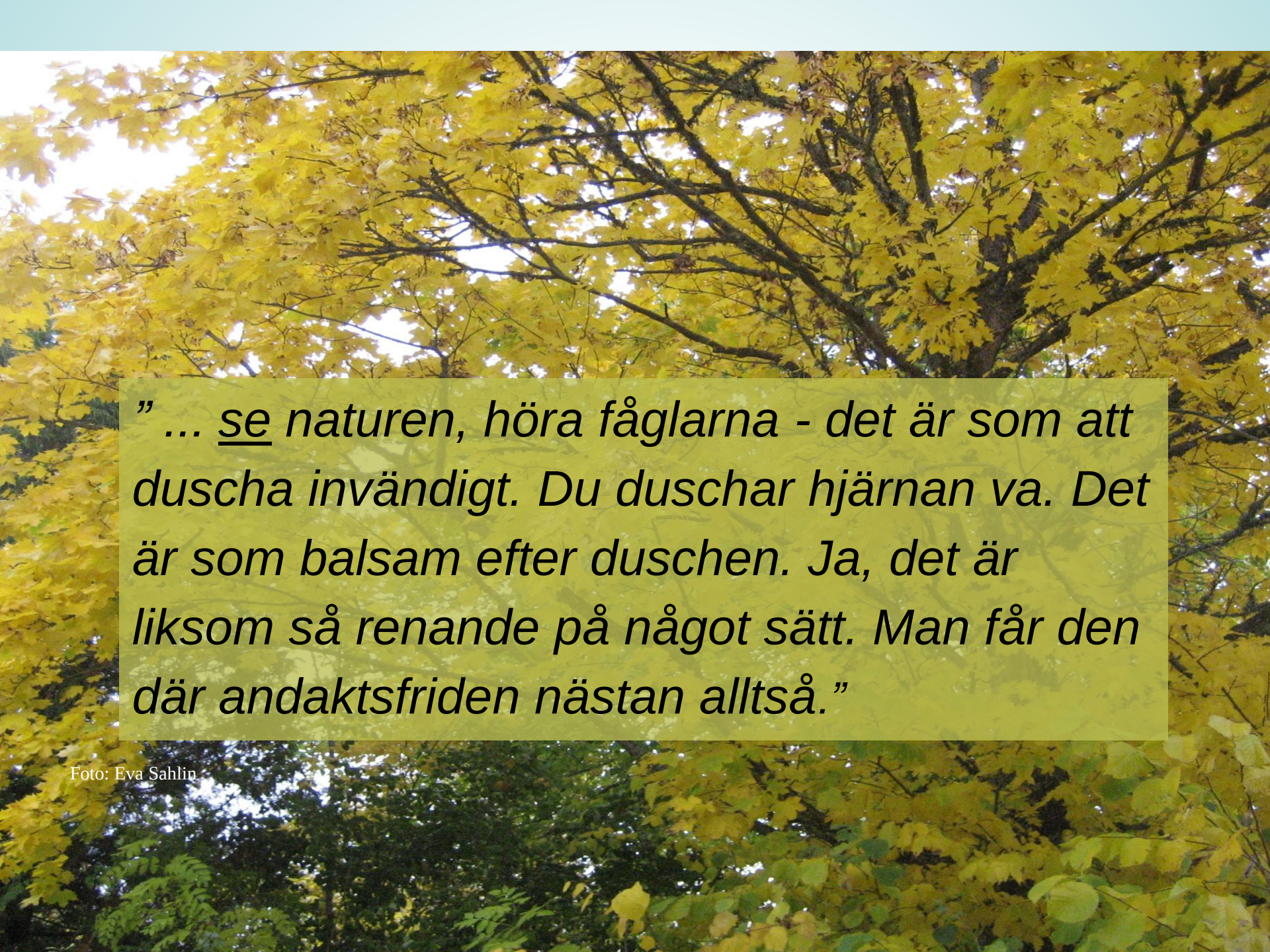
Slutsats: lägre kognitiv ansträngning medan man processar naturscener i motsats till bilder av byggda miljöer.

Stigsdotter et al (2017). It is not all bad for the grey city - A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place*, 46.

Syfte: kunskap om återhämtning i en historisk stadsmiljö och en skogsmiljö i ett arboretum.

Resultat: ingen skillnad i blodtryck.

Skogspromenaden hade positive effekt på sinnestämning, stadsmiljön hade ingen.



” ... se naturen, höra fåglarna - det är som att duscha invändigt. Du duschar hjärnan va. Det är som balsam efter duschen. Ja, det är liksom så renande på något sätt. Man får den där andaktsfriden nästan alltså.”

Foto: Eva Sahlin



Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression (*Korpela et al, 2016,* *Echopsycology*)

Ute i parkmiljö

- Hitta sin favoritplats
- Hitta naturelement som metaforer för sitt eget liv
- Samtal under promenaden

Inomhus

- psyko-utbildning med inriktning mot depression
- förebyggande av återfall,
- ökning av trevliga aktiviteter
- kontroll av negativa tankar

Resultat

Sänkning av depressions-nivåer
och ökning av välbefinnandet
som tillskrevs
naturpromenaderna

Naturupplevelse vid krisrehabilitering

Ottosson, J., & Grahn, P. (2008).



Djupaste kris mest
stöd

Fysiologisk mätning



Blodig film



**Stads
promenad**

**Skogs
promenad**

Ljud i naturen



Fågelsång upplevdes
avstressande men inte ugglor och
skator.



Ljud i naturen: Vatten



8 karaktärer av naturmiljöer (Grahn, 2005)

5. Allmänningen

6. Viste

7. Kultur/Historia

8. Samvaro

Artrik
ett rum som
omfattar en
mängd olika
djur och växter

Rofylld
en plats
som är tyst,
trygg och
säker

Rymd
ett naturrum
som ger en
känsla att vara
i en annan
värld

Vild
den vilda
naturen som
inte är skapad
av människan

KOGNITIVA FÖRMÅGOR

Minne

**Planera/
utföra**

Inläarning

Koncentration

Avspänning ute- inne

2 olika naturmiljöer

PARK

SKOGSBRYN



Sahlin, Lindegård, Hadzibajramovic,
Grahm, Vega Matuszczyk, & Ahlberg Jr.
(2014)., *Landscape Research*, vol.41, 1.

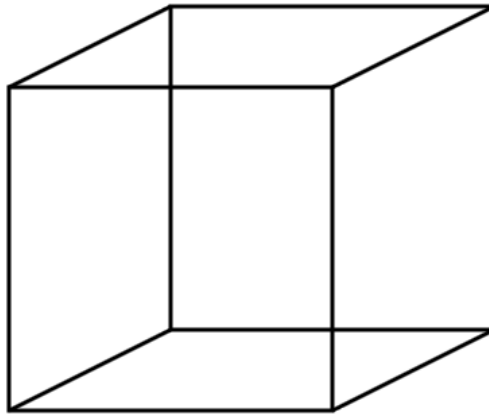


På ett äldreboende i Skåne

(Ottosson & Grahn, 2007)

Bättre koncentration efter
vila i trädgården jfr med
vila inomhus

Necker Cube Pattern Control Test



Effekter



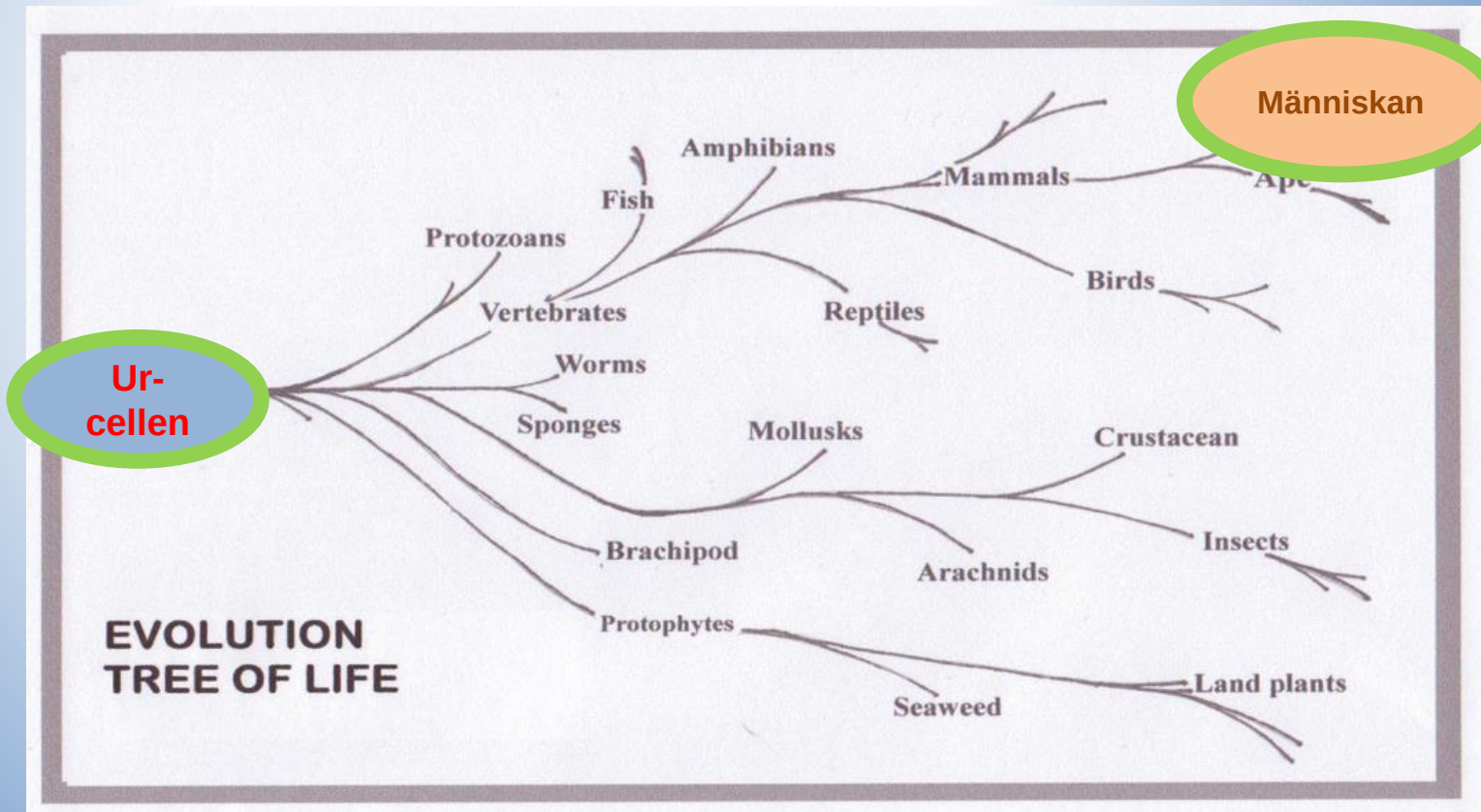
- ❖ Snällare mot varandra
 - ❖ Bättre koncentration
 - ❖ Färre frånvarodagar
 - ❖ Bättre motorik
- hos ur – skur – barnen
jfr med traditionell
förskola

Hur förklarar vi effekterna?

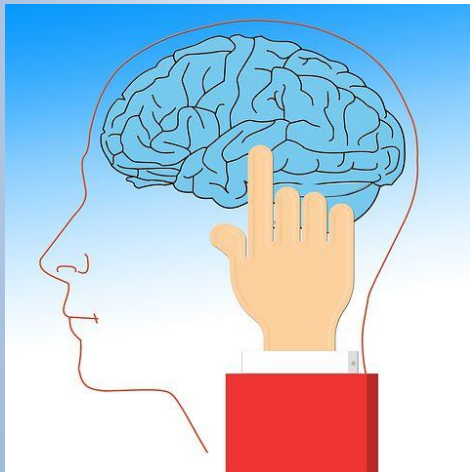


Biophilia hypotesen

”en dragning till djur och natur och ett nedärv
intresse för att titta på och att vara i naturen
speciellt i den typ som möjliggör liv och
överlevnad”



1. Det som händer i knoppen



Attention Restoration Theory ART (Kaplan, 1995)

2. Det som händer i kroppen



Psycho-evolutionary Theory PET (Ulrich,1993)

Fysiologisk mätning



Blodig film



**Stads
promenad**

**Skogs
promenad**

Jägare och samlare

Ändamålsenliga Reaktioner

Estetisk aspekt -
icke-hotande



”Ned-ärvda” reaktioner



Vildmarksprojekt (Kaplan 1989)



- **Mentalt uttröttade:**
 - ✓ Koncentrationssvårigheter
 - ✓ Svårigheter att fatta beslut
 - ✓ Otåliga och slumpvisa val
 - ✓ Irriterade och ovilliga att hjälpa andra
 - ✓ Planering och genomförande



2 typer av uppmärksamhet

- Riktad uppmärksamhet



- Spontan uppmärksamhet



Återhämtande miljöer

- *Fascination*/spontan uppmärksamhet
- Vara någon annanstans
- Omfattning
- Kompatibilitet

Gröna Rehab

Göteborgs botaniska trädgård

Västra Götalandsregionen



Är det möjligt att starta om en
avstannad
rehabiliteringsprocess?

Naturunderstödd ”grön” rehabilitering

Trädgård/natur-miljö

+

Multidisciplinärt team

+

**Terapeutiska
aktiviteter**

GRÖNA REHABs modell

```
graph TD; A[GRÖNA REHABs modell] --> B[Rehabilitering 16+12 veckor]; A --> C[Förebyggande 12 veckor]; A --> D[Kurser om stress för HR/chefer]; C --> E[Information och kunskapsspridning];
```

**Rehabilitering
16+12 veckor**

**Förebyggande
12 veckor**

**Kurser om stress
för HR/chefer**

**Information och
kunskapsspridning**

Guidade naturvandringar



- Stimulerande kunskap i lättsmält förpackning
- Annat fokus
- Nya intressen
- Användning av naturen
- Existentiella reflektioner

Sahlin, Ahlborg Jr., Vega Matuszczyk, & Grahn (2012). How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of therapeutic horticulture*, 22.

Få distans och hopp

*”Biologen berättade på sitt fantastiska sätt om olika skeenden i naturen, om växter, ... ekorrar ja mycket runt. Vilket var väldigt roligt och väldigt inspirerande och ... samtidigt som när man ... för åtminstone när man hamnar i den situationen (med ohälsa) **så är man så förundrad så fantastisk det här livet är. Och när man då får veta ännu mer om det som är runt omkring oss. Så förstärker det dom sakerna.”***





om att beröra en magnoliaknopp - och beröras

”Och kan jag se det vackra och stanna upp ... i naturen ... så kan jag ju bära med mig det och se det vackra och ha en annan tanke - kanske om människor omkring mig. Kan jag få lugn och harmoni där (i naturupplevelser) så kan jag bära med mig det lilla- och se det lilla hos människan. Som gör att man kan klara av den personen på ett annat sätt- positivt. Vi är väldigt snabba annars att man ska va så negativa, eller tänka: den människan är sån eller ”åhhh vilken jobbig patient!” Ja men, den patienten har ju rätt roliga tår och så kan man skoja med honom om det. Just att man kan lära sig se nåt smått hos nån annan eller i sitt jobb eller nånting”

Kroppsliga minnen

”sen har dom gröna delarna hjälpt mig och just att - det kanske allra viktigaste- att man får vara i ett ganska skönt och harmoniskt tillstånd liksom. Att kroppen får minnas hur det är att vara i det, liksom. För det är ganska lätt att man glömmet det - ja. Även om det bara är i några timmar så är det väldigt värdefulla timmar.



Få öppnade ögon

”just skiftningarna som varit (i naturen). Man började gå naturpromenader så fanns det ju ingen färg, då var det snöglopp och sånt. Men just: ÅH så ser det ut här, alla blommor. Och framför allt har hon (biologen) fått oss att se saker och ting, vi har haft med oss en lupp och WOW en helt annan värld öppnar sig. Jag tänkte jag skulle införskaffa mig en lupp och ha med mig när jag är ute och går.”

A photograph of a forest floor in spring. On the left, a tree trunk with light-colored, peeling bark is visible. The ground is covered with green anemone flowers and their leaves, along with brown, fallen leaves and twigs. A blue oval with a floral pattern is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

Symboler och bilder till tröst och modell

Foto: Eva Sahlin

Kunde Gröna Rehab starta upp en avstannad rehabiliteringsprocess?

Frågor *start –avslut- 6 mån -12 mån*

Resultat

- Utbrändhet
- Depression
- Ångest
- Välbefinnande



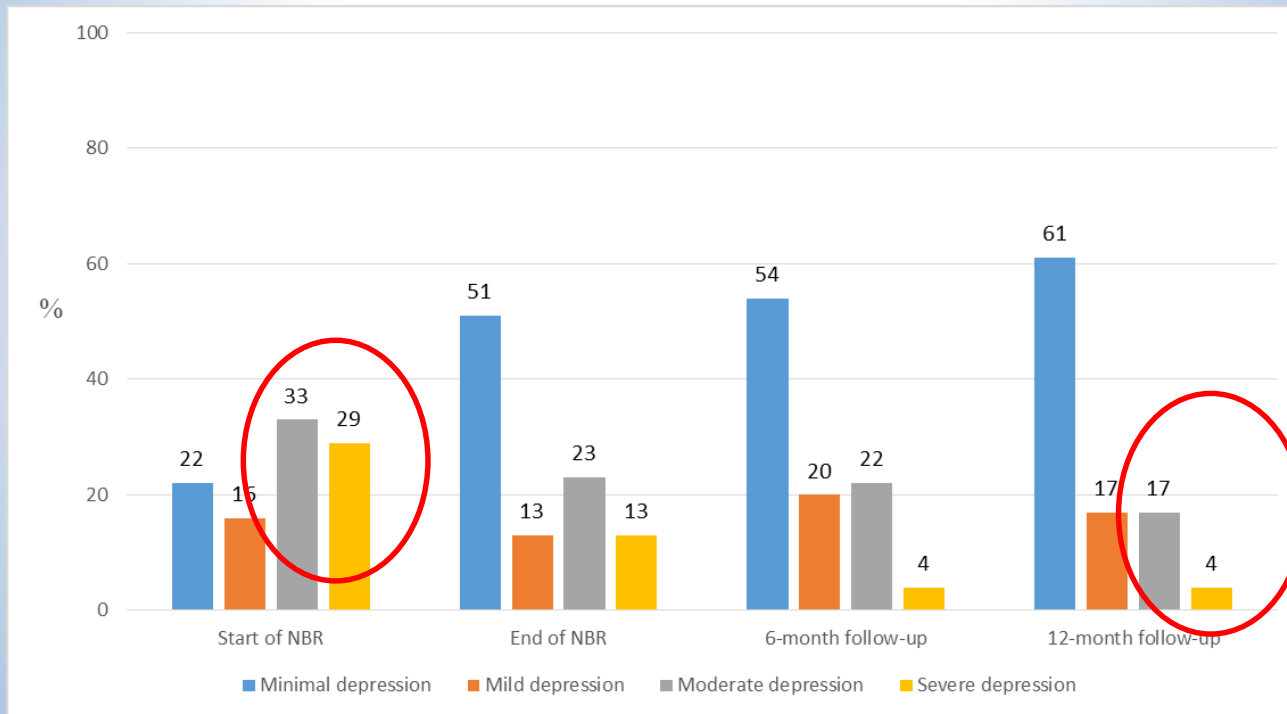
signifikanta förbättringar

- Sjukskrivning
- Vårdkonsumtion



signifikant minskning

Depression BDI rehabiliteringsgruppen



Gröna Rehab- Stresshanteringskursen

Sahlin, Ahlborg Jr., Vega Matuszczyk, & Grahn (2014).. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 11.

Symtom på utbrändhet	--- minskade
Arbetsförmåga	--- ökade
Sjukskrivningar	--- långa sjukskrivningar minskade
Stressrelaterade symtom	--- minskade

Naturinnehållet gav:

- ☐ Stressreduktion
- ☐ Mer utevistelse
- ☐ Mentala bilder
- ☐ Glädje i trädgård
- ☐ Kunskap

Kursen gav verktyg:

- ☐ Mindfulness
- ☐ Lyssna på kroppens signaler
- ☐ Begränsa engagemang
- ☐ Ta paus





Tack!

<https://pixabay.com/>