

Tema: Natur och hälsa



OAVSETT OM DITT FOKUS ÄR NATURVÄGLEDNING OM FÅGLAR, GEOLOGI ELLER HÅLLBAR UTVECKLING - HÄLSA ÄR EN POSITIV BONUS FÖR DINA DELTAGARE. GLÖM INTE ATT BERÄTTA DET FÖR DEM!

FOTO: PER SONNVIK

Föreståndaren har ordet

”Naturbristsyndrom” myntades av den amerikanska journalisten Richard Louv. Öppnas i nytt fönster i hans bok: *Last Child in the woods* som gavs ut för snart 10 år sedan. Att en generation av barn växer upp inomhus framför data- eller tvskärmar – utan vardagskontakt med och lek i naturmiljöer – har ett pris menade Louv; fysisk och psykisk ohälsa. Boken satte igång en mindre folkrörelse i USA för rätten till naturkontakt för unga.

Forskningsresultat från hela världen ger Richard Louv och alla friluftslivsivrare rätt. Behovet gäller även vuxna. Tillgång till natur för rörelse och upplevelser är viktigt – särskilt för oss urbaniserade 2000-talsmännskor. Människor mår bra av fysisk aktivitet och särskilt av fysisk aktivitet i natur.

Många naturvägledare jobbar med natur och hälsa som tema för sina guidningar. Allt fler besökare delar intresset och upptäcker naturen som komplement till gymmet. Antingen tas hälsa upp i ”vanliga” guidningar eller så går själva upplevelsen ut på medveten närvaro och nedvarvning i natur.

– Det här ger helt nya arbetsområde för oss som arbetar professionellt med naturvägledning. Vi har en skyldighet att hjälpa den urbaniserade befolkningen att anknyta till naturen. Vi måste arbeta aktivt med förskola, hälsovård, äldreomsorg. Här finns oändliga möjligheter för naturvägledare. Vi kan bli en viktig del av hälsovården!

Orden är Matti Tapaninens. Han är chef för Skogsstyrelsen i Österbotten i Finland och liksom våra kollegor i Danmark och Norge är han intresserad av och arbetar med utveckling av detta nya arbetsfält. Detta nummer av naturvägledaren ägnar vi åt temat natur och hälsa. Läs mer om Matti, om ”skogsbad” i Japan, om det danska ”Sundhetsnätverket” för naturvägledare eller om Bosse Rosén, naturvägledare i Stockholm som delar med sig av en guidehandledning på temat. Läs mer genom att följa länkarna i vänsterkolumnen.

För oavsett om ditt fokus egentligen är naturvägledning om fåglar, geologi eller hållbar utveckling – hälsa är en positiv bonus för dina deltagare när ni tillsammans rör er ute i landskapet. Glöm inte att berätta det för dem.

Eva Sandberg
Föreståndare CNV

Internationellt intresse för natur och hälsa

Hur ser intresset för natur och hälsa ut i världen? Vilka möjligheter finns det för naturvägledare att arbeta inom området? Matti Tapaninen från finska Forststyrelsen (Metsähallitus) är ordförande i en internationell arbetsgrupp som arbetar för att främja kunskapen om naturens hälsobringande egenskaper, samt med att marknadsföra naturens potential för en förbättrad folkhälsa.

Det är inte bara i Skandinavien som intresset för natur och hälsa växer. Matti Tapaninen är nyss hemkommen från Internationella naturvårdsunionen, IUCN:s världsparkskongress i Australien och berättar om ett spirande internationellt intresse för dessa frågor som innebär nya utmaningar och möjligheter. Inte minst för naturvägledare.

– Att naturens betydelse för vår hälsa var ett av kongressens officiella teman visar att insikten om detta ökar över hela världen. Återkopplingen till naturen nämns som nästa stora utmaning – för hela samhället.

I de nordiska länderna har många fortfarande en stark relation till naturen. Våra barn kommer ut i naturen med förskola och skola. Vi har också fördelen av att ha allemansrätt och avgiftsfria nationalparker och naturreservat. I mer urbaniserade länder är det ett större steg att få kontakt med naturen, och här spelar naturvägledning i olika former en viktig roll.

– Att kommunicera biodiversitet och kulturella värden ger bättre hälsa! Enligt biofiliteorin har människan en nedärvd fallenhet för att vistas i naturen och mår bättre i landskap med rik diversitet. Besökaren vet sällan varför, men naturvägledare däremot, som har kunskap om evolution, arter och diversitet, kan lotsa människor rätt.

Hälso- och samhällsvinster

Inom den privata sektorn finns redan en tydlig koppling mellan naturupplevelser, hälsovinster och nya möjligheter till företagande för naturvägledare. Inte minst inom naturturism. Men det som kan ge frågorna ett bredare genomslag världen över är insikterna om de ekonomiska vinster som naturen kan ge inom hälsovård och i samhället som helhet.

Den fysiska hälsan är viktig för alla, men Matti Tapaninen tror att de största hälsovinster finns inom psykisk hälsovård. Forskningsresultat från många studier ger starka belägg för naturens betydelse för personer i stress eller depressioner. Runt om i världen utvecklas behandlingsformer med naturen som verktyg. I Danmark och Skottland, som ligger långt framme, anlitas naturvägledare i rehabiliteringsprogram. I Finland riktas åtgärder till personer i socialt utanförskap, främst unga.

– Det finns unga människor som har så svårt med sociala kontakter att de blivit isolerade i sina hem. Här kan naturvistelser vara det första steget att ta sig ut igen. Vi har även rehabilitering för personer som utsatts för tortyr. Det är exempel på områden där naturen kan hjälpa. Här behövs samarbeten mellan yrkeskunniga inom många sektorer: naturvägledare, förvaltare av naturområden och hälsovårdspersonal.



FOTO: METSÄHALLITUS

Matti Tapaninen, områdeschef för Öst-erbottens naturtjänster vid finska Forststyrelsen/Metsähallitus. Han är även ordförande i EUOPARC Federation Working Group on Protected Areas and Health, en internationell arbetsgrupp för förvaltare av områden med skyddad natur som arbetar med hälsa, samt medlem i IUCN:s Health Task Force.

Matti är dessutom initiativtagare till projektet OpenAir, genom vilket Forststyrelsen och Uleåborgs Diakoninstitut arbetar för att främja naturbaserad hälsa och välmående bland Uleåborgs invånare och besökare. Projektet innehåller även forskning om och vägledning till naturens hälsofrämjande effekter.

www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakenerahastohankkeet/OpenAir/Sivut/openairenglish.aspx

Samhällsutveckling med nya utmaningar och möjligheter

I takt med den ökande urbaniseringen kan uppsökande naturvägledning i stadsnära miljöer bli det avgörande insteget till naturen. Naturvägledning och naturvistelser kan också hjälpa till att överbrygga de allt tydligare ojämlikheter i hälsa som Matti Tapaninen och hans kolleger världen över ser.

– Det här ger helt nya arbetsområde för oss som arbetar professionellt med naturvägledning. Vi har en skyldighet att hjälpa den urbaniserade befolkningen att anknyta till naturen. Vi måste arbeta aktivt med förskola, hälsovård, äldreomsorg. Här finns oändliga möjligheter för naturvägledare. Vi kan bli en viktig del av hälsovården!

Litteraturtips

LUGN AV NATUREN – ÅSA OCH MATS OTTOSSON OCH FOTOGRAFEN ROINE MAGNUSSON (2013). VOTUM & GULLERS FÖRLAG

Om man, som naturvägledare eller privatperson, vill ha en snabb och övergripande introduktion till natur och hälsa, så kan man med fördel läsa boken *Lugn av naturen*. Forskningsbaserad och väl refererad förmedlar boken vetenskapliga fakta och information om de flesta aspekter av natur och hälsa. Vi får veta varför naturvistelser är så bra för den fysiska och psykiska hälsan, varför det är extra bra att motionera i naturen och varför just naturen kan vara en sådan bra väg till sinnesnärvaro (mindfulness). Dessutom har olika personer bjudits in att dela sina erfarenheter av hur naturen hjälpt dem i vardagen och i tider av sjukdom, stress, utbrändhet. För den som själv vill gå ut eller vägleda andra i naturen, finns exempel på övningar för avslappning och sinnesnärvaro.

Gediget och uttömmande arbete alltså, men *Lugn av naturen* är mer än så. Bokens verkliga förtjänst ligger i att den bjuder så angenäm läsning! Texten flyter som en porlande vårbäck och fotografierna av Roine Magnussons förmedlar ett lugn och en friskhet som påminner om verkliga naturupplevelser. Som läsare kan man känna sig stärkt, redan i läsfåtöljen. Referenslistan gör det enkelt för den som önskar att söka sig vidare i litteraturen.

Fler lästips på www.cnv.nu »

LÄS MER...

Forststyrelsen (Metsähallitus) har undersökt hur besökare upplever att hälsan påverkas av att vistas i finska nationalparker och naturreservat (2014). Resultaten visar att friluftsliv och naturkontakt har mångsidig och djupgående hälsoförbättrande inverkan som skattas högt av besökarna.

www.slu.se/cnv/dok/metsa.pdf

EUROPARC har sammanställt länkar till fallstudier i Finland, Frankrike, Lettland, Spanien, Storbritannien.

www.europarc.org/what-we-do/health-and-protected

Healthy Parks Healthy People Central är en bra resurs för alla som arbetar med natur och hälsa. Här finns den senaste forskningen, fallstudier, innovationer och projekt från hela världen.

www.hphpcentral.com/

Vart tionde år anordnar Internationella naturvårdsunionen, IUCN, en stor konferens om världens naturskyddsområden. Den anses vara tongivande för naturvårdsarbetet globalt under det påföljande årtiondet.

www.worldparkscongress.org/



Naturvägledning - vägen till hälsa i Danmark

Kanske är Danmark det land i Skandinavien som kommit längst i arbetet med natur och hälsa. Här finns till exempel naturväglare anställda vid kommuner och inom hälsovård och skola för att ge olika målgrupper möjlighet att ta del av naturens hälsobringande effekter.

Sundhedsnetværket är den danska Naturvejlederforeningens nätverk för de cirka 400 medlemmar som intresserar sig för hur naturen kan användas för att främja hälsa och livskvalitet. Eva Skytte är nätverkets samordnare och enligt henne skiljer sig arbetet med hälsa i ett viktigt avseende från annan naturvägledning.

- Att arbeta med hälsa i naturen är en särskild disciplin inom naturvägledningen. Syftet är inte att lära ut något, till exempel lära en skolklass hur naturens kretslopp fungerar. I naturvägledning med hälsosyfte ligger fokus istället på vad deltagarna får ut av att vara i naturen, eller blir uppfyllda av i mötet med naturen.

Sundhedsnetværket har ett brett synsätt på hälsa, som rymmer fysiska, psykiska och sociala dimensioner. Den enskilda naturväglaren kan välja att utgå ifrån en eller flera av dem i sina aktiviteter, beroende på sin specifika kompetens, intresseområden och i vilket sammanhang man arbetar.

Att ordna turer och aktiviteter är naturväglarens kärnkompetens, men i hälsofrågor ser Eva Skytte många fler roller för naturväglare. Inte minst att etablera kontakt mellan olika aktörer. Naturväglare har ofta stora nätverk och kan se möjligheterna i olika samarbeten. Att hålla kurser är också viktigt, för att utbilda yrkesverksamma och andra i att använda naturen som rum, gärna i samarbete med andra sektorer. Dessutom är naturväglare bra på att generera idéer och kan arbeta för att sprida och/eller verkställa dem.



NATURVÄGLARE UTBILDAR PERSONAL OCH VOLONTÄRER I HJÖRRING KOMMUN, DANMARK, 2011.

SUNDHEDSNETVÆRKET

Sundhedsnetværket är ett öppet nätverk för naturväglare och andra yrkesverksamma personer som intresserar sig för hur naturen kan användas för att främja hälsa och livskvalitet. Nätverket har cirka 400 medlemmar som träffas vid nätverks- och temadagar, idéutveckling och kurser. De ger regelbundet ut ett nyhetsbrev, samt inspirationsartikeln Månades ljusglimt.

På Sundhedsnetværkets hemsida finner du samlad information om naturvägledning och hälsa.

<http://www.natur-vejleder.dk/sundhed>



FOTO: SØREN PALUDAN

Eva Skytte är samordnare för Sundhedsnetværket. Som utbildad naturväglare, psykoterapeut och miljöbiolog har hon i många år arbetat med undervisning, naturvägledning, personlig utveckling och aktiviteter riktade till olika målgrupper i naturen. Inte minst har hon arbetat med hälsa i naturen och varit hälsokonsult för Naturvejlederordningen (numera Naturvejledning i Danmark).

Eva Skytte var länge anställd som naturväglare och utvecklingskonsult hos Dansk Skovforening. I början av 2015 tillträdde hon som programkoordinator för Natur och gemenskap hos danska Rädda Barnen.

FOTO: EVA SKYTTE

Dagsläget i Danmark

I Danmark ligger just nu stort fokus på socialt utsatta. Även på politisk nivå menar många att det finns goda chanser att ge dessa grupper nya möjligheter med hjälp av aktiviteter i naturen. Här hoppas man på ett större politiskt fokus när en ny nationell friluftspolitik träder i kraft, där ett av riktmärkena kallas ”Friluftsliv ger hälsa och livskvalitet”.

Sundhedsnetværket gav 2013 ut en idékatalog Öppnas i nytt fönster som beskriver naturens möjligheter och berättar hur danska naturvägledare arbetar med olika grupper i samhället. Eva Skytte ger några aktuella exempel:

Äldre i naturen – I Hjørring kommun har aktiviteter riktade till äldre under rubriken Natur och hälsa visat sig särskilt framgångsrika. Naturvägledare har utbildat personal och volontärer i att se möjligheter i det vardagliga arbetet. De äldre har upplevt ökad livsglädje, att de fått bättre kondition, mer gemenskap och närhet, lugn och större utbud av aktiviteter. Samtidigt rapporteras att personalens arbetsglädje ökat.

I projektet Tør du kysse skrubbtdsen (Vågar du kyssa paddan?) har personer med ångest, depression, schizofreni eller ADHD deltagit i olika naturvägledade aktiviteter. Under 2013 gjordes 128 turer med 1 845 patienter, studenter och anställda inom psykiatrin. Resultaten visar att naturvistelser kan ge psykiskt sjuka en bättre självkänsla, vilket underlättar deras vardag.

Barn och fysisk aktivitet utomhus – Naturen som lärandemiljö och ett aktivt friluftsliv är i fokus för 17 småbarnsinstitutioner i Aalborgs kommun. Naturvägledare har varit projektledare samt ansvarat för utbildning av personalen och inspirationsturer på institutionerna.

Naturvägledare i hälsovårdsförvaltningen – I Vordingborgs kommun används friluftaktiviteter och naturupplevelser i sjukvården (t ex. stress-/diabetes-/cancer-rehabilitering, viktminskningsprogram, sluta röka-kurser, m m), lärande och pedagogik, integrationsinsatser och i arbete med sårbara unga familjer.

Outdoor Mums – Träning med naturvägledning för mödrar efter förlossningen.

Tvärvetenskaplig (multidisciplinär) kompetensutveckling för yrkesverksamma och volontärer – Kurser i hur man på bästa sätt kan locka till sig och arbeta med grupper med olika hälsoproblem i naturen. Naturvägledare leder dessa kurser tillsammans med en fysioterapeut.

Framtiden

Eva Skytte anser att det finns mycket för naturvägledare att göra i framtiden. Inte minst i samarbeten mellan den gröna (natur-) och vita (hälso-) sektorn, till exempel inom sjukhussektorn och i behandling av människor med psykiska sjukdomar. Det gäller bara att vi också är bra på att dokumentera naturvägledningens goda effekter inom hälsområdet.

Här kan du läsa Evas tips om hur man kan motivera människor att komma ut mer i naturen med argument som rör hälsa.

LÄS MER...

- Sundhedsnetværkets aktivitetsförteckning

<http://www.natur-vejleder.dk/aktivitets-katalog1>

- Sundhedsnetværkets artikelserie ”Månedens lyseglimt”

http://www.natur-vejleder.dk/faglige_netvrksundhedlysglimt

- ”Sundhed og livskvalitet i naturen - et idékatalog”

http://www.natur-vejleder.dk/6storage/853/26/sundhed_og_livskvalitet_i_naturen_et_idekatalog_2013.pdf

- Danmarks nya nationella friluftspolitik

<http://naturstyrelsen.dk/naturoplevelser/friluftspolitik/>

Forskning om natur och hälsa vid SLU

Under de senaste åren har flera forskningsprojekt vid SLU rört naturens eller trädgårdens betydelse för människors hälsa, främst med inriktning mot rehabilitering vid stressrelaterad ohälsa. Här beskrivs kort några av dessa projekt, som bland annat resulterat i flera intressanta avhandlingar.

SLU Alnarp

På SLU i Alnarp pågår mycket forskning och verksamhet kring Alnarps rehabiliteringsträdgård. Här finns aktuell information och länkar till publikationer och inlägg i media om verksamheten.

<http://www.slu.se/sv/institutioner/arbetsvetenskap-ekonomi-miljopsykologi/alnarps-rehabiliteringstradgard/>

Utifrån verksamheten i Alnarp har Anna María Pálsdóttir undersökt naturens roll i rehabilitering vid stressrelaterade sjukdomar. I sin doktorsavhandling (2014) belyser hon vad som krävs för att en anläggning ska fungera i rehabilitering (på engelska). <http://pub.epsilon.slu.se/11218/>

Pressmeddelandet från SLU om avhandlingen: "Varför fungerar Alnarps rehabiliteringsträdgård?" <http://www.slu.se/sv/om-slu/fristaende-sidor/aktuellt/alla-nyheter/2014/7/varfor-fungerar-alnarps-rehabiliteringstradgard/>

Eva Sahlin har studerat Gröna Rehab, en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen som drivs i Göteborgs botaniska trädgårds regi. I sin doktorsavhandling (2014) drar hon slutsatsen att natur- och trädgårdsmiljöer bör utnyttjas mer än idag vid behandling av människor med stressrelaterad psykisk ohälsa (på engelska). <http://pub.epsilon.slu.se/11651/>

Matilda van den Bosch (tidigare Annerstedt) doktorerade 2011 med en avhandling om skog och hälsa, där hon visar att även virtuell skog kan dämpa stress (på engelska). <http://pub.epsilon.slu.se/8424/>

SLU Umeå

Temaforskningsprogrammet Skog & Hälsa undersöker om och hur människors hälsa påverkas av vistelse i skogsmiljö. Man undersöker också hur skogen skall vara utformad för att vara rehabiliteringsvänlig. Skog och Hälsa är ett tvärvetenskapligt program som har nära samarbete med forskare, psykologer, sjukgymnaster m fl vid Stresskliniken, Norrlands universitetssjukhus och forskare vid institutionen för folkhälsa och klinisk medicin samt institutionen för psykologi, Umeå universitet. <http://www.slu.se/skog-halsa>

Elisabet Sonntag-Öström disputerade 2014 med en avhandling om skogens betydelse för återhämtning från utmattningssyndrom (ett samarbete mellan SLU och Umeå universitet). (På engelska). <http://www.umu.se/sok/personalkatalog/?uid=eltsom77&guise=anst1>

Läs pressmeddelandet "Stressade får återhämtning i skogen". <http://www.med-fak.umu.se/om-fakulteten/aktuellt/nyhetsvisning//stressade-far-aterhamtning-i-skogen.cid240227>



FOTO: SLU

EVA SAHLIN HAR UTVÄRDERAT GRÖNA REHAB I VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN I SIN FORSKNING.



FOTO: UMEÅ UNIVERSITET

ELISABET SONNTAG-ÖSTRÖM HAR FORSKAT OM SKOGENS BETYDELSE FÖR ÅTERHÄMTNING FRÅN UTMATTNINGSSYNDROM.

Läs mer om natur och hälsa i Sverige



FOTO: PER SONNVIK

Inom området natur och hälsa händer det mycket. Här är en sammanställning av några webbplatser, projekt och rapporter som kan vara särskilt intressanta för er som arbetar med naturvägledning.

Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet

Gröna Rehab är en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen som erbjuder rehabilitering vid stressrelaterade sjukdomar. Den drivs i Botaniska trädgårdens regi och i nära samarbete med Sahlgrenska universitetssjukhuset. På Gröna Rehabs hemsida finns en sammanställning av litteratur om sambanden mellan natur/trädgård, hälsa och livsstil.

Friluftsliv i förändring (2006-2013)

Friluftsliv i förändring var ett tvärvetenskapligt, nationellt forskningsprogram som under perioden 2006-2013 studerade friluftsliv och naturbaserad turism i Sverige med avsikt att fånga friluftslivets bredd och dynamik i ett föränderligt samhälle. Programmets nätverk utgjordes av 15 forskare från sju olika universitet och högskolor runt om i landet. Forskningen finansierades av Naturvårdsverket.

Undersökningen visade bland annat att de viktigaste motiven för att vistas i naturen på vardagar är fysisk aktivitet, medan avkoppling och social samvaro har störst betydelse på helger och längre ledigheter. 90 procent av de tillfrågade

ansåg att utomhusvistelse gör vardagen mer meningsfull och att det upplevda hälsotillståndet förbättras genom friluftsliv. Läs mer på webbplatsen friluftsforskning.se

Frisk i naturen (2009-2011)

Frisk i naturen var ett projekt mellan de nordiska ländernas paraplyorganisationer inom miljö- och hälsosektorn, som pågick 2009-2011. Syftet var att lyfta naturens relativt outnyttjade resurser för en förbättrad folkhälsa. Projektet är avslutat, men arbetet lever vidare genom projektets webbplats, som är en rik kunskapsbank med samlad information om forskning kring natur och hälsa i Norden.

Frisk i naturen gjorde bland annat en sammanställning av forskningsbaserade argument för hur natur och hälsa hänger ihop. Vi har sammanställt fler länkar till argument på sidan "Att motivera människor".

Grön entreprenör

I boken "Naturupplevelse och hälsa – forskningen visar vägen" från 2011, skriver forskare från SLU och entreprenörer om sitt arbete med naturupplevelser kopplat till hälsa. Boken ger inspiration och handfasta verktyg för dig som vill utveckla egna verksamheter inom området. CNV har bidragit med kapitlet Naturvägledning för entreprenörer. Initiativägare och redaktörer för boken är Johan Ottosson, Sanna Lundqvist och Lena Johnson.

Föreningen Hälsans natur

Föreningen Hälsans Natur är en nationell ideell förening för alla som är intresserade av, eller arbetar med, det hälsofrämjande och läkande i kontakten med natur och djur.

Naturkontakt och barns hälsa

I rapporten "Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang." från Naturvårdsverket (2011) har ett antal forskare behandlat frågan om vad vi känner till om sambanden mellan friluftsliv, hälsa och miljöengagemang, framför allt när det gäller barn och unga.

LÄS MER - INTERNATIONELLT...

På cnv.nu kan du läsa mer om natur(vägledning) och hälsa i andra delar av världen: <http://bit.ly/1w6fBBn>

Fysisk aktivitet och natur på recept

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en skriftlig ordination på en aktivitet som anpassas till de förutsättningar som varje enskild patient har. Receptet skrivs ut av en läkare, sjuksköterska eller sjukgymnast som i samråd med patienten bestämmer vilken typ av aktivitet som ordineras, till exempel promenader, cykling, dans eller styrketräning. I receptet anges hur ofta och hur länge träningen ska pågå.

Fysisk aktivitet på recept skrivs ut som komplement till eller istället för medicin. Det finns gott om vetenskapliga belegg för att fysisk aktivitet främjar en god hälsa och kan förebygga och behandla en mängd sjukdomar. Att röra på sig leder till bättre sömn och humör, viktnedgång och kan avhjälpa negativa konsekvenser av stress. Högt blodtryck, hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, diabetes, depression är några exempel på sjukdomstillstånd där fysisk aktivitet har bevisad effekt.

Natur på recept

Med Fysisk aktivitet på recept som förebild har pilotsatsningen Natur på recept genomförts i Täby kommun under hösten 2014. I samarbete med vårdgivare och föreningar på orten, har personer med stressymptom eller lätt depression fått erbjudande om sex guidade skogs promenader med fokus på medveten närvaro och avslappning. Bosse Rosén, utbildare och inspiratör på Balansverkstan, har tagit fram en guidehandledning från projektet som han generöst delar med sig av.

Under de senaste åren har många forskningsprojekt studerat sambandet mellan vistelse i natur eller trädgård och psykisk hälsa, och funnit att det finns positiva samband både för att förebygga ohälsa och för rehabilitering. Naturunderstödd rehabilitering (Nature-Based Rehabilitation, NBR) har bland andra Eva Sahlén vid SLU i Alnarp arbetat med i sina doktorandstudier. Hon disputerade i december i år med avhandlingen *To stress the importance of nature. Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders*.



FOTO: BJÖRN MALMSTRÖM



LÄS MER...

FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT (FaR):

- Fyss webbplats: "Fysisk aktivitet bästa medicinen"

<http://www.fyss.se/far-fysisk-aktivitet-pa-recept/>

- Folkhälsoinstitutet: "FaR. Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet"

<http://www.fyss.se/far-fysisk-aktivitet-pa-recept/>

NATUR PÅ RECEPT (NaR):

- Guidehandledning Natur på Recept av Bosse Rosén (2014).

<http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/>

[Naturvagledning/Tema/Naturvagledning-recept-Guidehandledning.pdf](http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/Naturvagledning/Tema/Naturvagledning/Tema/Naturvagledning-recept-Guidehandledning.pdf)

Skriv gärna en kommentar till Bosse på hans webbplats Stark i naturen om du använt handledningen och vad du fått för erfarenheter!

<http://www.starkinaturen.se/natur-pa-recept-fungerar/>

- Utvärdering av Natur på Recept av Elin Sterner (2014)

http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/Naturvagledning/Tema/Utvardering-Elin-Sterner_Naturparecept.pdf

- Slutrapport Natur på Recept (2014)

<http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/>

[Naturvagledning/Tema/Slutrapport_Naturvagledning-recept.pdf](http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/Naturvagledning/Tema/Slutrapport_Naturvagledning-recept.pdf)

- Täby kommuns pressmeddelande om projektet Natur på Recept

http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/Naturvagledning/Tema/Slutrapport_Naturvagledning-recept.pdf

- Eva Sahléns forskning på Gröna Rehabs webbplats

<http://epi.vgregion.se/sv/gronarehab/Grona-Rehab/Fakta-och-forskning/Evas-forskning/>

- Forskning inom natur och hälsa vid SLU

<http://www.slu.se/sv/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/naturvagledning/teman/natur-och-halsa/forskning-om-halsa-och-natur-vid-slu/>

Hej naturvägledare!

Under den här rubriken lyfter vi fram naturvägledare ur vårt nätverk. Personer som inspirerar och exempel på hur man kan arbeta med naturvägledning. I detta nummer av Naturvägledaren träffar vi Bosse Rosén, naturhälsopedagog och naturguide, vars arbete till stor del kretsar kring kopplingen mellan natur och hälsa. Bland mycket annat har han gjort en guidehandledning till Natur på recept.

Bosse Rosén är naturhälsopedagog och auktoriserad naturguide, legitimerad sjukgymnast och instruktör i mindfulness. I Täby kommuns pilotsatsning Natur på recept har Bosse Rosén skrivit en guidehandledning och varit delaktig i utbildningen av guiderna. Vi undrade förstås vad det är som är så bra med den här sortens naturvägledning?

- Bara att signalera att det är ok att använda naturen för att värna om sin egen hälsa är värdefullt. Man kan förstås gå ut i naturen på egen hand, men många kan behöva vänlig puff för att komma iväg. Ofta är vi dessutom upptagna av att prata eller grubbla. En vägledare kan hjälpa till att öppna sinnen och skapa en djupare naturupplevelse. Och därigenom visa hur jag kan få ut lite mer av min naturvistelse.

Bosse Rosén anser att de allra flesta kan ha hjälp av mer medvetna naturvistelser. Naturen erbjuder rörelse och ro som kan vara en kraftfull motvikt till dagens stillasittande och stress. Natur på recept kan vara särskilt bra för personer med till exempel stressymptom eller lättare depression och som därför inte tar sig för att gå ut i naturen.

- Men mitt huvudfokus är egentligen att inspirera fler att använda naturen som friskvård, för att förebygga att man behöver få ett recept på naturvistelse.

Att se om sin hälsa i naturen är kanske inte nödvändigtvis bättre än annan träning, men där finns många fördelar.

- Du kan använda det du ser omkring dig i naturen för effektiv, lekfull träning på vilken nivå som helst. Sedan är naturen gratis, alltid öppen och omväxlande. Inte minst gör ju väder och vind att varje träningstillfälle unikt.

I framtiden kommer fler att upptäcka vilken fantastisk resurs naturen är för vår hälsa. Då bör det också bli en större efterfrågan på vägledning av hög kvalitet. Men också på att vi behöver natur nära där vi bor och jobbar.

- Jag ser framför mig en folkrörelse där människor tar för vana att planera in några minuters medveten naturvistelse varje dag. Tänk vad det skulle betyda för folkhälsan! Men också vilken grej när samhällsplanerarna börjar se tätortsnära natur som en riktig strategisk del av en tätorts infrastruktur och inte bara lite grönt på ytor som blivit över. Jag skulle också vilja uppmana fler naturvägledare att börja ta med hälsoaspekten på olika sätt i sina guidningar. Och jag hjälper gärna till och visar hur jag tycker att man kan göra!



FOTO: ANNIE HEDBERG

Bosse Rosén för fram kopplingen natur och hälsa på alla sätt han kan. För Storstockholms naturguider leder han turer med teman som "Bota din naturbrist" och "Stark i naturen". I egna företaget Balansverkstans "Utemaningar" visar han hur vi på olika sätt kan använda naturen för att må bra i både kropp och sinne.

LÄS MER...

Bosse Roséns hemsida Stark i naturen

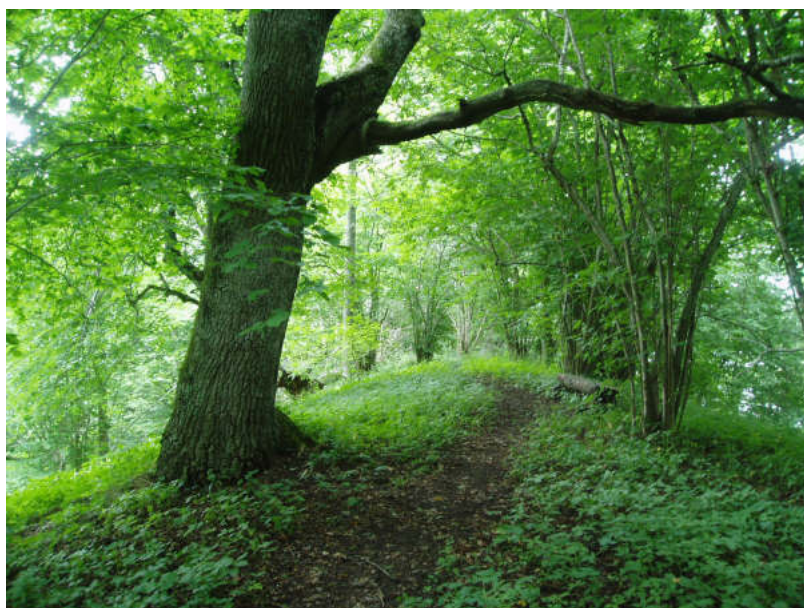
<http://www.starkinaturen.se/>

Ladda ner Bosse Roséns guidehandledning för Natur på recept.

<http://www.slu.se/Documents/externwebben/centrumbildningar-projekt/centrum-for-naturvagledning/dok/Naturv%c3%a4gledning/Tema/Naturp%c3%a5-recept-Guidehandledning.pdf>

Prova på! Mindfulness i naturen, Tyresta 28 januari.

Shinrin-yoku – skogsbad på japanska



VÄLGÖRANDE GRÖNSKA I VALLE HÅRAD.

FOTO: PER SONNVIK

Forskning om naturens välgörande inverkan på vår hälsa bedrivs på många platser i världen. I Japan har man dessutom lyckats förmedla kunskapen om framförallt skogens fysiskt och psykiskt hälsobringande effekter till en bred allmänhet. Där har guidade promenader i lugnt tempo, där man tar in skogen med alla sinnen fått ett namn, shinrin-yoku ("skogsbad").

Syftet med shinrin-yoku, som är en form av skogsterapi, är att minska stress och uppmuntra människor till en hälsosam livsstil. Termen shinrin-yoku introducerades 1982 av den japanska skogsstyrelsen. Idag finns ett femtiotal skogsterapiområden i Japan, vilka är utformade för shinrin-yoku. De besöks av sammanlagt 2,5 - 5 miljoner människor varje år. Målet är att det inom tio år ska finnas hundra sådana skogar.

Man forskar även på skogsvistelsernas hälsoeffekter. Professor Yoshifumi Miyazaki vid Chiba University och Quing Li från Nippon Medical School leder undersökningarna, som har visat att skogsbad leder till lägre kortisolnivåer, lägre blodtryck och fler vita blodkroppar. Stressen minskar, immunförsvaret förbättras och det finns även indikationer på att risken för cancer minskar.

Att naturen ger avslappning och förbättrad hälsa beror enligt forskarna på att vi människor under merparten av vår evolutionära historia levt i naturen. Guidade övningar för att se, känna, lukta, höra och smaka, hjälper deltagarna i skogsbaden att slappna av och ta in naturen med alla sinnen. I Sverige skulle dessa förmodligen kallas mindfulnessövningar. De eteriska oljor som många träd avger sägs ha hälsofrämjande effekt på immunförsvaret och detta anses vara en viktig komponent för varför vistelse i just skogen ska vara bra för hälsan. Shinrin-yoku finns nu även i Korea. I USA lär sig den som utbildar sig till certifierad skogsterapiguide att guida shinrin-yokuinspirerade skogspromenader.

På SLU i Umeå har forskare undersökt om regelbundna skogsvistelser kan hjälpa patienter med utmattningssyndrom. Man har också tittat vilken sorts skog deltagarna tycker bäst om att vara i och om det spelar någon roll för rehabiliteringen. Läs mer här. <http://www.medfak.umu.se/om-fakulteten/aktuellt/nyhetsvisning//stressade-far-aterhamtning-i-skogen.cid240227>

LÄS MER...

The Nature Therapy Project, Chiba University

http://www.fc.chiba-u.jp/research/miyazaki/index_e.html

Professor Yoshifumi Miyazaki talar om naturterapi och skogsbad på TED Talks 30 juni 2012

<http://www.tedxtokyo.com/en/talk/yoshifumi-miyazaki/>

Take Two Hours of Pine Forest and Call Me in the Morning, en artikel om Shinrin-yoku i Outside Magazine (December 2012) av Florence Williams.

<http://www.outsideonline.com/fitness/wellness/Take-Two-Hours-of-Pine-Forest-and-Call-Me-in-the-Morning.html>

Clifford M. Amos. A little Handbook of Shirin Yoku.

<http://www.shinrin-yoku.org/handbook.html>

Att motivera människor

Hur kan man motivera människor att komma ut mer i naturen med argument som rör hälsa? Vi frågade Eva Skytte från det danska Sundhetsnätverket vilka argument hon använder.

- Det beror på vilka människor vi vill motivera. Vissa kan bli motiverade av konkreta fakta. Både att vistas och motionera i naturen ger möjligheter till bättre hälsa och livskvalitet. Här visar forskningen bland annat:

- att redan korta vistelser utomhus ger sänkt puls och färre muskelspänningar. Blodtrycket stabiliseras och upptaget av D-vitamin ökar.
- att personer som bor mer än en kilometer från grönområden har sämre värden i alla åtta hälsoområden (fysisk smärta, allmänt hälsotillstånd, psykiskt välbefinnande, fysiskt betingade begränsningar, psykiskt betingade begränsningar, fysisk funktion, social funktion, vitalitet), än personer som bor inom en kilometer från ett grönområde. (SUSY grøn, 2011)
- En engelsk studie visar att personer som är fysiskt aktiva (t ex går, cyklar, springer) i naturen förbättrar sin mentala hälsa med upp till 50% jämfört med de som tränar inomhus (Mitchell, 2013).
- att utsikt mot natur eller grönområden kan göra att patienter känner mindre smärta, tillfrisknar snabbare och använder mindre medicin. (Jensen, 2012)

För andra personer är det kanske viktigt att ordet hälsa inte nämns över huvud taget, men att det finns som ett underliggande syfte.

REFERENSER

Friluftslivets samfundsværdi. Oplevelser og aktiviteter i naturen er vigtige goder. Hæfte af Jensen, F. S. m.fl. udgivet af Miljøministeriet (2012).

Mitchell, R. (2013) Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science and Medicine*, 91. pp. 130-134. ISSN 0277-9536

SUSY grøn: brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark. / Stigsdotter, Anna Ulrika Karlsson; Ekholm, Kim Ola Michael; Schipperijn, Jasper Jan; Toftager, Mette; Randrup, Thomas Barfoed; Bentsen, Peter; Grønbæk, Morten; Kamper-Jørgensen, Finn. Skov & Landskab, Københavns Universitet, 2011. 9 p. (Arbejdsrapport Skov & Landskab; No. 134/2011).

<http://ign.ku.dk/ansatte/landskabsarkitektur-planlaegning/?pure=da%2Fpublications%2Fsusy-groen%284f9e5a59-e6fd-4a14-ae14-62216c1ca5c1%29.html>

LÄS MER...

Den som vill ladda med forskningsbaserade argument för hur natur och hälsa hänger ihop, finner en sammanställning i denna broschyr av Frisk i naturen.

http://www.friskinaturen.org/media/argumentationsfolder_sista.pdf

Argumenten finns även publicerade i Naturskoleföreningens skrift *Bladet* 4/2013 årgång 27, med några tillägg till referenslistan.

<http://www.naturskola.se/default.asp?HeadPage=374&Bladet>

Projektet Frisk i naturen har samlat fler dokument med argument på sin webbplats.

<http://www.friskinaturen.org/default.asp?path=26124,27062&pageid=39390>



FOTO: EVA SKYTTE

Hälsoskogar och klöverstigar - exempel från Danmark

Invigning av hälsoskog och hälsoportal i Danmark

Den 28 november 2014 invigdes Danmarks första hälsoskog i Hørsholms arboretum. Hälsoskogen Octovia beskrivs som en rekreativ skog med åtta rum, utformade efter människors grundläggande behov. Hälsoskogen skall användas som ett demonstrations- och forskningsprojekt med syfte att visa hur grönområden kan inrättas för att främja människors hälsa och livskvalitet.

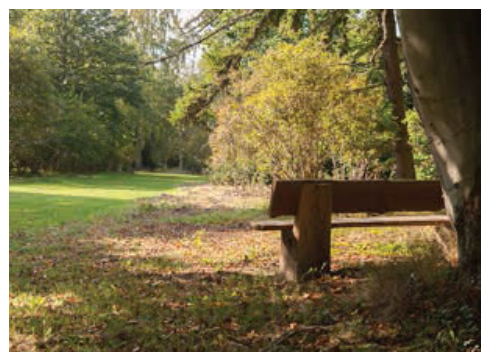
Hälsoskogen ingår tillsammans med Terapiparken Nacadia i det natur-sundhets och designlaboratorium som Institutionen för Geovetenskap och Naturförvaltning vid Köpenhamns universitet driver.

I samband med invigningen lanserades även Natur- och sundhetsportalen Öppnas i nytt fönster där forskning och erfarenheter kring sambanden mellan hälsa och natur presenteras på ett lättillgängligt sätt och som ger möjligheter att skapa tätare kontakter mellan forskare och yrkesutövare.

Klöverstigar

Sedan 2012 finns i Danmark ett landsomfattande stigprojekt med målet är att få danskarna att bättre lära känna sin lokala natur och kultur, samtidigt som de får motion. En klöverstig består av fyra leder, 2,5 till 10 km, som utgår från en lättillgänglig och centralt belägen punkt i en tätort. Lederna passerar lokala sevärdheter, platser där det finns möjlighet till utökad aktivitet eller naturupplevelser. En app ger användaren automatisk information när det finns en klöverstig i närheten, och vägleder till upplevelser, historia, konst och kultur, natur, hemliga ställen längs varje klöverstig.

Klöverstigarna har utvecklats av Friluftsrådet tillsammans med Danmarks Idrottsförbund, Danska Gymnastik- och Idrottsföreningar, Dansk Firmaidrætsförbund och tio kommuner. Projektet fortgår till utgången av 2015. Information om klöverstigarna finns på det danska Friluftsrådets webbplats Öppnas i nytt fönster. För den som söker inspiration, så finns även utförliga manualer, råd och tips om hur man etablerar klöverstigar.



HÄLSOSKOGEN OCTOVIA BESTÅR AV ÅTTA RUM.



OCTOVIA HELSESKOV.



KLÖVERSTIGARNAS LOGOTYP.

FOTO: FRILUFTSRÅDET, DK.

FOTO: FRILUFTSRÅDET, DK.

Folkhälsomyndigheten samordnar friluftsliv för god folkhälsa

I samband med att den nya Folkhälsomyndigheten formades för ett år sedan – genom en sammanslagning av Smittskyddsinstitutet, Statens folkhälsoinstitut och de delar av Socialstyrelsen som ansvarar för miljöhälsa och folkhälsorapportering – fick man en ny instruktion att samordna arbetet med Regeringens friluftsmål *Friluftsliv för god folkhälsa*.

– Vi kopplar samman friluftslivsmålet med folkhälsomålen. I praktiken innebär det att öka de samhälleliga förutsättningarna för människor att på lika villkor kunna vistas ute i naturen och utöva friluftsliv, för att främja folkhälsan, berättar Kajsa Mickelsson som är projektledare.

Här handlar det om att nå den breda populationen, även grupper som inte vanligtvis kommer ut i naturen. Och man talar inte enbart om fysisk aktivitet, utan även avkoppling, rekreation och återhämtning.

Enligt Kajsa Mickelsson befinner sig projektet fortfarande i en uppstartsfas. – Just nu sammanställer vi befintlig forskningsbaserad kunskap för att få en lägesbeskrivning och kunna pinpointa vad som är bra i friluftslivet för folkhälsan. Vi har också för avsikt att kartlägga vilka aktiviteter som görs i landet, för att se och sprida kunskap till relevanta aktörer kring vilka instrument vi sedan ska kunna använda för att friluftslivet ska bidra till bättre folkhälsa.

Friluftslivsmålen ska ha nåtts 2020. Folkhälsomyndigheten rapporterar till Naturvårdsverket.



Folkhälsomyndigheten

LÄS MER...

Mer information om projektet kommer att finnas på Folkhälsomyndighetens hemsida under våren.

<http://www.folkhalsomyndigheten.se/>

Aktuella händelser ...

MED TEMA NATUR OCH HÄLSA

27 -28/1 Forskning i friluft 2015, Lillehammer, Norge.

28/1 Prova på! Mindfulness i naturen. Tyresta.

30/1 Seminarium: Professor Terry Hartig om urban förtätning, naturkontakt och psykisk återhämtning. Stockholm.

12/2 Aktiv vardag med välfärdsteknologi. Asker, Norge.

18/2 Regionala folkhälsodagen - fysisk planering, folkhälsa och social hållbarhet. Stockholm.

12/3 Seminarium: Forskningen i Alnarps Rehabiliteringsträdgård. Alnarp.

Ca 25/5 "Little Sydney" - uppföljning av världsparkskongressen i Sydney 2014. Österrike sista veckan i maj.

Läs mer på www.cnv.nu »

Hälsningar,

Centrum för naturvägledning

Detta är ett utskick från Centrum för naturvägledning, CNV. Sprid gärna informationen vidare inom din organisation. Genom att vara ansluten till CNV:s nätverk får du CNV:s nyhetsmail med aktuell information om utbildningar, seminarier och andra aktiviteter hos CNV. Du får även nyhetsbrevet Naturvägledaren med ca tre nummer per år med aktuell information om vad som är på gång inom naturvägledning i Sverige och internationellt. Om du inte önskar få information från CNV i fortsättningen, var snäll och meddela det till CNV.

Läs mer om naturvägledning på <http://www.cnv.nu>.



Sveriges lantbruksuniversitet ▪ Centrum för naturvägledning ▪ Postadress: Box 7012 ▪ 750 07 Uppsala
Besöksadress: Ulls väg 28A-B ▪ Tfn 018-67 10 00 vxl ▪ Fax 018-67 35 12 ▪ cnv@slu.se ▪ www.cnv.nu