



Naturvägledaren

SLU Centrum för naturvägledning

[Visa webbversion](#) | [Skicka vidare](#) | [Prenumerera](#) | [Skriv ut](#) |

Naturvägledning bidrar till folkhälsa

William Bird är forskare och en aktiv förespråkare för att öka människors naturkontakt i Storbritanien och internationellt. Han inledde vårt webinarium [Vitamin N i onsdags](#). William pekar på "people, place and purpose" som faktorer för folkhälsa - det vill säga att vi för att må bra behöver positiva sociala sammanhang, en relation till platser vi tycker om i våra landskap samt syfte och mening i livet (och stunden!). William visade hur kroppen ändå ned på DNA-nivå påverkas av miljön där vi befinner oss. Tillsammans med andra forskare visade och reflekterade han över betydelsen av naturkontakt och aktiviteter i natur.

Vitamin Naturvistelse är alltså bra men vi drar slutsatsen att Vitamin Naturvägledning är ännu bättre! Som ett slags multivitaminpreparat när vi bjuder på aktiviteter där alltifrån fysisk, social, psykisk och existentiell hälsa kan stärkas. Dokumentation från seminariet presenteras inom kort.

I detta nummer av naturvägledaren har journalisten, författaren och naturhälsokonsulten Åsa Ottosson intervjuat sju naturvägledare på samma tema. Ingen av dem har hälsa som huvudsyfte med det de gör - men tillsammans med Åsa reflekterar de över hur de tror att deras aktiviteter bidrar till hälsa! Läs och njut av deras kloka tankar [i detta nummer av Naturvägledaren!](#)

Eva Sandberg, SLU Centrum för naturvägledning

Havet är lugnande

När man är ute på Öresund med Michael Palmgren från Marint Kunskapscenter i Malmö blir man genombläst, och ofta blöt. Men man har kul och får aha-upplevelser. – Man mår bra av gemenskapen och av att få en relation till havet, säger han.

Från Ribbersborgsstranden i Malmö – Ribban i folkmun – ser man ut över stadens största närnaturområde: havet. Det mesta ligger visserligen dolt under vattenytan – men det finns där. Michael Palmgren och hans kollegor på Marint Kunskapscentrum har gjort till sin uppgift att sprida kunskap om och stolthet över malmöiternas del av havet. De vill öka havsmedvetenheten.

– Alla har rätt att bryta ytan, säger Michael. Deltagarna glömmer allt annat när de får snorkla här.

[Läs hela artikeln.](#)



Ute kan man vara sig själv

Alexander Baker från Hällefors tycker att både natur och människa behöver återförvildas. Han arbetar praktiskt med att återställa en älv, och älskar att guida om vad det betyder för den biologiska mångfalden.

Begreppet rewilding ligger Alexander Baker mycket varmt om hjärtat. Därför arbetar han vid sidan om naturvägledningen med att återge Lankälven, ett vattendrag som går igenom den gamla järnbruvsbyn Södra Hyttan i Bergslagen, dess forna glans. Man har bland annat tagit bort en damm så att vattnet kan flöda fritt igen och återfört större stenar samt skapat grus- och sandbäddar så att öringen får lämpliga gömslen



och lekplatser. Nu måste man ge ekosystemet tid att komma i balans igen, men så småningom hoppas man kunna återinplantera flodpärlmussla i älven. Alexander gillar att guida kring hela den här processen.

[Läs hela artikeln.](#)

Fascination smittar av sig

– Folk kopplar av under guidningarna, säger Sussie Söderlundh från naturum Vattenriket i Kristianstad. När de får syn på en utter, en solnedgång eller ett spegelblänk i vattnet glömmet de allt annat.

Att hjälpa människor att hitta ut och väcka deras upptäckarglädje ser Sussie Söderlundh som sina viktigaste uppgifter.

– Det finns så mycket häftigt att visa i naturen, säger hon. Och jag märker att min egen fascination smittar av sig på deltagarna.

Naturum Vattenriket, där Sussie jobbar heltid, ligger centralt i Kristianstad och erbjuder naturaktiviteter och -guidningar året runt. En viktig ambition är att nå andra än de redan frälsta naturälskarna. Därför ordnas också bland annat utekonserter, akvarellmålning i grupp, historiska guidningar och – det senaste tillskottet i verktygslådan – Vättar och väsen i Vattenriket som Sussie leder.

[Läs hela artikeln.](#)



Engagemang ger hälsa

Sebastian Kirppu från Malung vill visa gammelskogens skönhet och sprida kunskap om dess ekosystem. Målet är att vi tillsammans ska rädda våra sista naturskogar. – Människor mår bra av att engagera sig, säger han.

När Sebastian Kirppu hittar skyddsvärda arter som krittoring och rosenticka blir han smått salig. Han ser dem som sina kompisar. Det är dem och andra raringar han vill rädda när han predikar naturskogens lov på alla sätt han kan komma på under sina guidningar. – Det är inte bara jag som blir lyrisk över att få se rosentickans gammalrosa vackra porlager, säger han.

[Läs hela artikeln.](#)

Förundran mår man bra av

Att natur och hälsa hör ihop är självklart för Peder Curman, kommunekolog i Järfälla. Och enligt honom kan en naturvägledare öka på hälsoeffekten. – Vi är bra på att väcka förundran, den känslan mår man bra av.

När Peder Curman är ute med en grupp händer det att han mitt i guidningen stannar upp och bara ber deltagarna se sig omkring en stund. Eller säger åt dem att gå och sätta sig var och en för sig i fem minuter. – Då kan de liksom landa på platsen, säger han. Det är väl investerade minuter. Deltagarna ser ibland lite frågande ut först, men efteråt är de förvånade över hur det känns inuti.

[Läs hela artikeln.](#)



Att upptäcka något nytt

- Jag ser att deltagarna mår bra och blir glada, säger Hala Buraq från Naturskyddsföreningen i Karlskoga. De upptäcker naturen, lär sig svenska och får nya kompisar. Ofta längtar de till nästa gång.

Vänlighet och skratt är några av Hala Buraqs viktigaste verktyg när hon flera gånger i veckan naturvägleder under rubriken Språka mellan tallarna. Guidningarna vänder sig till människor med rötter i andra kulturer som vill hitta ut och samtidigt lära sig bättre svenska. – Jag vill dela med mig av min egen glädje och visa att alla är välkomna i naturen här, säger hon.

[Läs hela artikeln.](#)

Solklar koppling mellan natur och hälsa

– Äldre säger ofta rakt ut hur glada de är över att komma ut. Naturvägledaren och gruppen ger trygghet och gemenskap, säger Anastasia Viklund från Biotopia och Upplandsstiftelsen i Uppsala.

Anastasia Viklund guidar och leder naturaktiviteter för människor i alla åldrar. När hon är ute med skolklasser kan det bli mycket stöj och stäm. Ett knep hon har för att få dem gå ner i varv i början är att samla dem i en ring och säga åt dem att blunda och räkna hur många olika naturljud de kan höra. Eller så säger hon att de ska räkna till tio olika ljud innan de får öppna ögonen. Sedan får alla rapportera sina hörselupplevelser. Efter det brukar det gå bra att gå vidare till de planerade aktiviteterna.

[Läs hela artikeln.](#)



Friluftslivets år 2021

Tanken med Friluftslivets år är att uppmärksamma friluftslivets alla möjligheter och få fler att upptäcka dem - särskilt de som ännu inte hittat ut fast de skulle vilja. Under parollen "Luften är fri" kan vi alla hjälpas åt att sprida inspiration för friluftsliv och närhet till naturen. Initiativtagare är Svenskt Friluftsliv med stöd från Naturvårdsverket. CNV stöttar och medverkar tillsammans med massor av andra aktörer, myndigheter och friluftslivsorganisationer.



Månadsteman har lyft olika aspekter av friluftslivet under friluftslivets år: I september var temat [Gilla friluftslivet](#) och då startade också skoltävlingen www.gillanaturen.se för mellanstadiet. Under oktober [Lära ute](#) var just utomhusbaserat lärande och skolan i fokus och nu i november är det hälsa med tema [må bra ute/L](#). Den 6–7 december kommer [konferensen Luften är fri](#) i Åre att knyta ihop Friluftslivets år och vara ett forum för diskussion och samtal om fortsatt samarbete för friluftslivet i framtiden.

På gång för naturvägledare

Under Friluftslivets år finns många aktiviteter som kan vara av intresse. Håll koll på allt som händer landet runt på kampanjens hemsida luftenarfri.nu!

23 november: **Gökotta med CNV**: [Naturvägledning i klimatkrisens tid – oro, hopp och handling](#).

6-7 december. [Luften är fri – konferens om Friluftslivets år 2021 och framtidens friluftsliv](#). Åre.

19-22 september 2022 **Save the date** [11th international conference on monitoring and managing visitors in recreational and protected areas](#). Jurmala, Lettland.

[Se ett komplett kalendarium här.](#)



Facebook för naturvägledare

Gilla [Centrum för naturvägledning på Facebook](#).



CNV på LinkedIn

Följ [CNV på LinkedIn](#). Då får du nyheter löpande från oss.



Grupp för naturvägledare

För dig som vill diskutera med andra naturvägledare finns facebook-gruppen ["Naturvägledare i Sverige"](#).



Grupp för naturvägledare

Anslut dig till [LinkedIn-gruppen "Naturvägledare i Sverige"](#) för att diskutera aktuella frågor med andra naturvägledare.

Hälsningar,
SLU Centrum för naturvägledning

Detta är ett utskick från SLU Centrum för naturvägledning, CNV. Sprid gärna informationen vidare inom din organisation. Genom att vara ansluten till CNV:s nätverk får du vårt nyhetsmejl med aktuell information om utbildningar, seminarier och andra aktiviteter hos oss. Du får även minst två gånger per år det tematiska nyhetsbrevet [Naturvägledaren](#) med aktuell kunskap och inspiration från naturvägledningens värld i Sverige och internationellt. Om du inte önskar få information från CNV i fortsättningen, [klicka här för avregistrering](#).

[Läs mer om naturvägledning på slu.se/cnv.](#)

[Läs om hur dina personuppgifter hanteras inom ramarna för verksamheten vid SLU Centrum för naturvägledning.](#)

Dela detta nyhetsmail med andra



SLU Centrum för naturvägledning, CNV • slu.se/cnv • Redaktör: Eva Sandberg • Kontakt: cnv@slu.se