

# PROGRAM

## DJUR NATUR HÄLSA 2019

1-2 april, Stockholm



Hushållnings  
sällskapet



HÄLSANS NATUR  
DET NATURLIGA NÄTVERKET



# ARRANGÖRER



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

SLU Framtidens djur, natur och hälsa

SLU Framtidens djur, natur och hälsa är en forskningsplattform för ny kunskap och lösningar som syftar till god hälsa och välfärd för djur och människor i hållbara ekosystem. Vi utgår från ett "One Health-perspektiv", det vill säga samspelet mellan djur, människor och vår livsmiljö. Hit räknas bland annat betydelsen av djur och naturupplevelser för människan, sjukdomar som kan överföras mellan människa och djur samt gemensamma livsstilssjukdomar. För mer info: [slu.se/djurnaturhalsa](http://slu.se/djurnaturhalsa)



**HÄLSANS NATUR**  
DET NATURLIGA NÄTVERKET

Föreningen Hälsans Natur är en nationell förening för alla som är intresserade av eller arbetar med, det hälsofrämjande och läkande i kontakten med natur- och djur. Föreningens syfte är att sprida kunskap om den förebyggande, friskvårdande och läkande hälso nytta som natur- och djurkontakt ger. Föreningen vill främja verksamheter där man använder natur- och djurkontaktens läkande kraft. För mer info: [www.halsansnatur.se](http://www.halsansnatur.se)

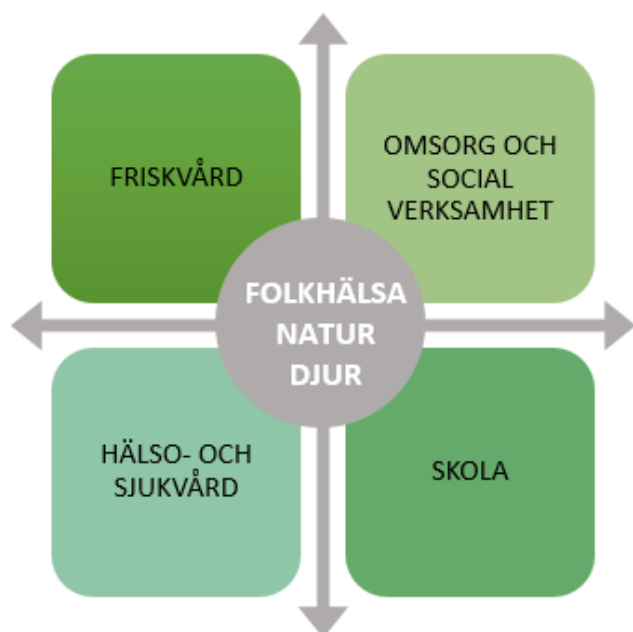
Hushållnings  
sällskapet



Hushållningssällskapet – kunskaps- och utvecklingsorganisation för lantbrukets och landsbygdens bästa. Finns över hela landet med 700 medarbetare och en bred verksamhet. Ägare till varumärket Grön Arena. Vi bedriver rådgivning, fältförsök, gymnasieutbildning, forskningsprojekt och ett flertal utvecklingsprojekt. Grön Arena är ett framgångsrikt exempel på verksamhet som vuxit fram genom Hushållningssällskapets arbete. Vi har ca 40 000 medlemmar. För mer info: [www.hushallningssallskapet.se](http://www.hushallningssallskapet.se)

# Välkommen till en 2-dagarskonferens med fokus på djur och natur som resurs för framtidens folkhälsa!

SLU Framtidens djur, natur och hälsa arrangerar denna konferens med inriktning mot det nationella folkhälsomålet om en jämlik hälsa och FN:s globala hållbarhetsmål God hälsa och välbefinnande genom Agenda 2030.



Figur: Lotta Lundmark & Madeleine Liljegren, 2018.

Djurens och naturens betydelse för vår hälsa börjar uppmärksammas allt mer. Det finns många goda exempel från internationell och svensk forskning, som visar att djur och natur fungerar både förebyggande och som en resurs vid behandling av såväl psykisk som fysisk ohälsa. Evidens finns – nu är det dags att ta nästa steg!

Konferensen tar bl a upp frågor som; Vad ska till för att natur och djur ska bli en självklar del i hälsofrämjande åtgärder? Naturens hälsofrämjande effekter. Vilka evidens finns? Exempel på hund- och hästunderstödda insatser. Tanken är att konferensen ska bli ett forum för att mötas, diskutera, ta del av lyckade insatser, visa på nyttan av djur och natur som resurs för människors hälsa och för att utforma nya lösningar på framtidens folkhälsoutmaningar.

Konferensen vänder sig till alla aktörer som arbetar med hälsofrågor;

- politiker och beslutsfattare som har ansvar för hälsofrågor och för att målen inom ramen för Agenda 2030 uppfylls,
- vårdpersonal och tjänstemän inom myndigheter, kommun och landsting,
- organisationer och företag som arbetar inom grön hälsa/grön omsorg/grön rehabilitering,
- företag som använder djurunderstödda insatser som metod (t ex. lantgårdar, hästar, hundar och andra djur).

Vår vision är att djur och natur ska bli ett självklart behandlingsalternativ likställt med traditionella behandlingar i framtida frisk-, hälso- och sjukvård. För att det ska bli verklighet behöver dels beslut fattas i den riktningen, dels personal med kompetens att utveckla och leda arbetet. Därtill behöver hälsofrämjande utemiljöer formos så att den fysiska miljön stödjer verksamheten.

## Välkommen!

Vi finns på [www.slu.se/djurnaturhalsa](http://www.slu.se/djurnaturhalsa)

Följ oss och använd gärna vår hashtag #djurnaturhalsa2019 för spridning i era nätverk!

# PRAKTISK INFORMATION

## Konferenslokalen

Konferensen äger rum i Hazeliussalen på Hotell Hasselbacken. Hotell Hasselbacken ligger på vackra Djurgården nära Östermalm. Mer info på [www.hasselbacken.com/sv/](http://www.hasselbacken.com/sv/)

## Wifi och sociala medier

Hela hotellet har fritt wifi.

SLU Framtiden djur, natur och hälsa plattform finns på [www.slu.se/djurnaturhalsa](http://www.slu.se/djurnaturhalsa).

Följ oss och använd gärna vår hashtag #djurnaturhalsa2019 för spridning i era nätverk!

## Tåg

Hitta bästa resvägen från din ort till Stockholm med hjälp av SJ: [www.sj.se](http://www.sj.se)

## Med bil

Gå till Google maps och sök från din startpunkt till Hotell Hasselbacken, Hazeliusbacken 20, Stockholm.

## T-bana

Station: Liljevalchs/Gröna Lund. Mer information: [www.sl.se](http://www.sl.se)

## Från Arlanda flygplats

**Arlanda Express.** Snabbtåget Arlanda Express går raka spåret mellan Stockholm C och Arlanda C på 20 minuter. Tidtabeller och biljetter hittar du på [www.arlandaexpress.se](http://www.arlandaexpress.se).

Flygbussarna. Flygbussarna stannar utanför alla terminaler. Biljetter finns hos Arlanda Visitor Center i Terminal 5 eller i övriga informationsdiskar. Flygbussarna till och från Stockholm har automater vid hållplatserna där du kan köpa biljetter. I högtrafik går bussarna minst var tionde minut.

Mer information: [www.flygbussarna.se](http://www.flygbussarna.se).

Taxi. Taxi bilar finns i direkt anslutning till samtliga terminaler. De flesta taxibolag tillämpar fast pris – om du vill veta vad resan kommer att kosta, fråga efter priset i förväg.

Mer information: [www.swedavia.se](http://www.swedavia.se)

## Kontaktinformation

För information om praktiska detaljer, vänligen kontakta mötessekretariatet:

Akademikonferens – universitet i samverkan

Karolinska Institutet, SLU och Uppsala universitet

Tel: 018-67 10 03 eller 018-67 15 10

E-post: [djurnaturhalsa2019@akademikonferens.se](mailto:djurnaturhalsa2019@akademikonferens.se)

## Utvärdering

Vi tar tacksamt emot dina synpunkter! Vad har varit bra/mindre bra? Vad tar du med dig osv? Du kommer att få ett mail 2 april med en länk till utvärderingen. Alternativt scanna QR-koden här intill!

Tack på förhand!



# PROGRAM DAG 1

## 1 april 2019

- 09.00–10.00 Registrering, kaffe och smörgåsbuffé
- 10.00–10.30 Välkommen  
Lena Lidfors, Lotta Lundmark, Christer Yrjas.  
  
Moderators introduktion, Malin von Essen.
- 10.30–11.10 Naturens betydelse för människors hälsa. Vilka effekter är det frågan om, vad kan de bero på och hur är evidensläget?, Patrik Grahn.
- 11.10–11.40 Parkens och skogens positiva hälsoeffekter, Marcus Hedblom.
- 11.40–12.10 Naturen som stöd vid en individanpassad rehabilitering, Anja Nyberg.
- 12.10–12.30 Naturunderstödd rehabilitering på lantgård i Skaraborg, Elisabeth G. Wahlgren.
- 12.30–13.30 Lunchbuffé
- 13.30–14.10 Djurens hälsofrämjande effekt, Kerstin Uvnäs-Moberg.
- 14.10–14.50 Hästunderstödda insatser vid psykisk ohälsa, Nina Ekholm-Fry.
- 14.50–15.20 Hundundersödda insatser med fokus på skolan, Sara Karlberg.
- 15.20–15.40 Kaffe och mingel runt utställarna
- 15.40–16.00 Gröna arena gårdar som resurs i daglig verksamhet, Elin Gustavsson.
- 16.00–16.30 Inn på tunet - velferdstjenester på gård, erfaringer fra Norge, Hege Lindstrøm.
- 16.30–17.20 Politiker och myndighetsföreträdare om framtiden.  
Vad ska till för att natur och djur ska bli en självklar del i hälsofrämjande åtgärder?  
- Rasmus Jonlund, Ordförande stadsdelsnämnden Kungsholmen  
- Ulrika Heie, Ledamot Miljö- och jordbruksutskottet  
- Carola Gunnarsson, SKL
- 17.20–17.30 Reflektioner och summering av dagen
- 18.30–19.00 Gemensam promenad med aktivitetsstopp till restaurang Skansen, Bosse Rosén.
- 19.00–21.00 Middag på Skansen

# PROGRAM DAG 2

## 2 april 2019

- 08.30–08.45 Reflektioner från Dag 1, alla
- 08.45–09.30 Hur kan vi skapa gemensamma strukturer och definitioner kring användning av djur och natur? Eva Sahlin, Patrik Grahn, Lena Lidfors och Bente Berget.
- 09.30–09.50 Behovet av en framtida certifiering, Lotta Lundmark och Madeleine Liljegren.
- 09.50–10.30 Kaffe och mingel runt utställarna
- 10.30–12.30 Workshop parallella spår. Tre föredrag/workshop med efterföljande dialog.

### **Friskvård:** Moderator Eva Sandberg

- Bosse Rosén - Så enkelt kommer du igång med att guida till välbefinnande.
- Britta Agardh – Friskvård - människa och hund tillsammans.
- Marie Gudmundsson – Hästunderstödda insatser som friskvård och egen träning efter behandling.

### **Hälso- och sjukvård:** Moderator Ann Dolling

- Lotta Lundmark – Mer uterehabilitering för alla på Bakke.
- Madeleine Liljegren – Utemiljö som vårdmiljö i demensvård.
- Emmelie Reinson – Vikten av kvalitetssäkring.

### **Omsorg, social verksamhet och skola:** Moderator Christer Yrjas

- Malin Fahlesson – Grön Arena gårdars betydelse för daglig omsorg och social verksamhet.
- Catharina Carlsson – Hästunderstött socialt arbete en väg till empati, medkänsla och självmedkänsla.
- Eva Solhäll & Eva Bergström-Pettersson – Kan NaturhälsaCenter bli en ny resurs för välfärden? och Ung kreativ Arena.

- 12.30–13.30 Lunchbuffé
- 13.30–14.10 Summering från varje workshop, moderatorer och sekreterare.
- 14.10–15.00 Panelsamtal: Samordning på nationell nivå och ekonomi. Hur går vi vidare?  
Fem företrädare från olika organisationer;
- Kristina Nilsson, Vice ordförande Socialutskottet, Sveriges Riksdag.
  - Margareta Håkanson, Organisationen för hästunderstödda insatser.
  - Eva Sahlin, Institutet för stressmedicin i Göteborg.
  - Madeleine Liljegren, Hälsans Natur.
  - Christer Yrjas, Hushållningssällskapet & Grön Arena.
- 15.00–15.30 Summering och utvärdering av konferensen, Malin von Essen.
- 15.30– Kaffe och hemfärd

# TALARE

## Lena Lidfors



Lena Lidfors är programchef för framtidsplattformen SLU Framtidens djur, natur och hälsa (FDNH). Lena befordrades till professor i etologi vid institutionen för husdjurens miljö och hälsa 2011. Hennes forskning de senaste åren har varit inom beteende, fysiologi och hälsa hos hundar och katter när de används inom djurunderstödda interventioner (Animal Assisted Interventions, AAI). Lena arrangerade "Green Care" konferensen i Skara 2016, och är koordinator för det nordiska nätverket "Nordic Green Care Network" som bildades 2015. Hon deltar i Erasmus+ projektet "Learning Green Care" 2018-2020, och ingår i ett norskt projekt om användning av gårdar till högstadiel elever med funktionsvariationer. Under 2019 ingår Lena i en arbetsgrupp inom IAHAIO som ska ta fram internationella riktlinjer för användning av djur inom AAI.

## Lotta Lundmark, Madeleine Liljegren



### Lotta Lundmark

Lotta är fysioterapeut med en mastergrad inom natur och hälsa från SLU. Hon jobbar som projektledare för "Mer uterehabilitering for alle på Bakke", föreläser om utomhus-rehabilitering via BRANAK, Branneby naturkonsult och är ordförande i Hälsans Natur.

### Madeleine Liljegren

Fysioterapeut med masterexamen inom landskapsarkitektur från SLU. Rehabilitering i utemiljö samt kring utemiljöers utformning intresserar Madeleine. Hon arbetar dels som fysioterapeut inom kommunal hälso- och sjukvård samt dels som konsult inom Liljegrenska. Är styrelsemedlem i Hälsans Natur.

## Christer Yrjas



Christer är utbildad markväxtagronom. Arbetar sedan 2012 som nationell projektledare för Grön Arena, då varumärket etablerades över hela landet. Grön Arena startade i Värmland 2006. Han arbetar vid Hushållningssällskapet med företagsutvecklingsfrågor och driver ekologisk fårproduktion på fritiden. Christer tror starkt på djur och naturs möjligheter att påverka människors välbefinnande.



## Malin von Essen

Moderator



Malin von Essen modererar konferenser, faciliterar samverkansprocesser och frilansar som skribent i sitt eget företag, Malin von Essen AB. Hon var fram till 2013 anställd i olika kommunikatörsroller i skogssektorn, bland annat som forskningskommunikatör, kommunikationschef och intern kommunikationsstrateg. Malin är utbildad jägmästare och journalist.

## Patrik Grahn



Patrik Grahn är professor i landskapsarkitektur med inriktning miljöpsykologi. Han har forskat om naturens betydelse för människors hälsa sedan 1980-talet. Det har handlat om naturens betydelse i förskolemiljöer, vid äldreboenden, på sjukhus samt om naturbaserad rehabilitering. Dessutom har han arbetat med större epidemiologiska studier. Patrik Grahn är initiativtagare till Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar.

## Marcus Hedblom



Fil. Dr. Marcus Hedblom är landskapsekolog som inriktat sig på studier kopplade till städernas grönytor. På senare tid har hans studier allt mer gått från traditionell ekologi och naturvård till tvärvetenskap där han undersöker kopplingar mellan biodiversitet och hälsa. Mer specifikt leder han ett labb på Karolinska Institutet som undersöker hur syn, hörsel och lukt i olika typer av urbana grönytor påverkar stressreducering.

Foto: Anders Esselin.

## Anja Nyberg



Anja arbetar på avdelningen för hälso-och sjukvårdsstyrning, Region Skåne, som strateg och projektledare. Hennes huvudområde är försäkringsmedicin som omfattar såväl ledning som styrning, ökad kunskap och samverkan. Anjas drivkraft är att använda sina kunskaper och erfarenheter i en utvecklingsorienterad och värdeskapande organisation tillsammans med andra, där fokus som resultat och nyttoeffekter är en självklar och viktig del i arbetet.

## Elisabeth G. Wahlgren



Elisabeth G Wahlgren är Leg. sjuksköterska och trädgårdsmästare och driver GreveGarden på sin gård utanför Lidköping. Hon har sedan tidigt 2000-tal långsiktigt arbetat med trädgård och naturens betydelse för privatpersoner, företag, och vård, bland annat vid hospicevård och äldreomsorg, Hon arbetar tillsammans med rehabteam med naturunderstödd rehabilitering på gården som utformas efter erfarenhet och vetenskap. Hos trädgårdskunder arbetar hon med design, rådgivning och skötsel. Med sin långa erfarenhet från vård och trädgård håller hon ofta inspirerande föreläsningar och under de sista åren har hon även bedrivit aktionsforskning vid Skaraborgsinstitutet.

## Kerstin Uvnäs-Moberg



Kerstin Uvnäs Moberg utbildades till läkare och disputerade i farmakologi vid Karolinska Institutet. Hon blev därefter professor i fysiologi vid SLU och är numer professor Emerita vid SLU. Kerstin Uvnäs Moberg har skrivit mer än 450 vetenskapliga artiklar, handlett ca 30 doktorander till disputation och skrivit flera böcker om oxytocin, som översatts till många språk. Hon har bland annat forskat kring magtarmkanalens hormoner och hormonet oxytocin. Baserat på resultat från sin forskning har Kerstin benämnt oxytocin som lugn och ro hormonet. En viktig del av oxytocinforskningen avser effekten av sensorisk stimulering/böring på frisättningen av oxytocin, till exempel vid interaktion människor emellan och mellan människor och djur, samt de effekter som oxytocin ger upphov till i dessa situationer.

## Nina Ekholm-Fry



Nina Ekholm Fry, MSSc., CCTP, är chef för hästprogrammen vid University of Denver, Institute for Human-Animal Connection i Colorado (USA) där hennes arbete fokuserar på terapeutiska interaktioner mellan människor och hästar samt hästens beteende och välfärd. Hon är adjungerad professor vid Graduate School of Professional Psychology och Graduate School of Social Work, leder post-master programmet i hästunderstödd mental hälsa (Equine-Assisted Mental Health), samt undervisar i hästens beteende vid Yavapai College.

Under de senaste 12 åren har hon specialiserat sig på interaktioner med hästar och hästens miljö som sätt att förhöja psykoterapi och hälsovårdstjänster.

Hon är styrelsemedlem för American Hippotherapy Association (AHA Inc) och Certification Board for Equine Interaction Professionals (CBEIP), samt ledande redaktör för HETI Journal, som publiceras av International Federation of Horses in Education and Therapy. I rollen som psykoterapeut och certifierad klinisk traumabehandlare har hon arbetat med trauma och post-traumatisk stress, ångest, beroendeproblematik och substanssyndrom samt autism. Nina är verksam som konsult i Nordamerika och internationellt i frågor gällande kompetens och utbildning i hästunderstött arbete.

## Sara Karlberg



Sara Karlberg äger och driver Svenska Terapihundskolan. Svenska Terapihundskolan håller utbildningar på 6 orter. Konceptet drivs även på franchise i Norge och Finland. Hon har arbetat som hundförare samt utbildat sociala tjänstehundar i 10 år. Sara har en examen i kommunikation som hon byggt vidare på med både folkhälsovetenskap, hundens beteendebiologi, rehabiliteringsvetenskap bland annat. Huvudmålet är riktat på en ny examen i antrozologi. Hon har två utbildade terapi/skolhundar. Alvin som är av raserna collie/schäfer samt Kompis som är av raserna pudel/cotton de tular. Sara har tillsammans med Helena Eriksson skrivit boken Sociala Tjänstehundar – omsorg utan ord.

## Elin Gustavsson



Jag är socionom och oerhört tacksam och glad över att få ha gården som resurs i mitt arbete för att hjälpa människor till bättre hälsa och social omsorg.

Jag bor med man och tre barn på min föräldragård, Räntans gård, utanför Kristinehamn. Här driver jag tillsammans med mina föräldrar en Grön Arena-verksamhet, där vi på uppdrag av kommunen tar emot personer i en daglig verksamhet på lantgård sedan 2010.

## Hege Lindstrøm



Hege har praktisk erfaring i å bygge opp et tilbud med bruk av gårdens materielle og menneskelige ressurser, både gjennom arbeid med Inn på tunet på egen gård og som rådgiver til andre gårder. Hun har i mange år arbeidet med markedsføring, avtaleforhandlinger, synliggjøring og utvikling av tjenester fra norske gårder. Hun er også valgt som leder av Inn på tunet – utvalget i Norges Bondelag.

## Eva Sahlin



Eva Sahlin fil.dr i miljøpsykologi anställd vid Institutet för stressmedicin i Göteborg. Jag disputerade 2014 vid Sveriges Lantbruksuniversitet med avhandlingen: *To Stress the Importance of Nature - Nature-Based Therapy for the Rehabilitation and Prevention of Stress-Related Disorders*. I mitt arbete har jag fokus på vad naturen kan ge oss människor i form av stöd för vår hälsa, ökat välbefinnande och stressreduktion. Jag föreläser i många olika sammanhang i ämnet och är också engagerad i olika pågående forskningsprojekt. Den vilda naturens betydelse är av speciellt intresse för mig.

## Bente Berget



Jeg er utdannet ved Norges miljø- og biovitenskaplige universitet (NMBU), der jeg avla min doktoravhandling om dyreassisterte intervensjoner med tradisjonelle landbruksdyr og effekter på psykisk helse for mennesker med psykiske lidelser. Jeg har arbeidet med nasjonal- og internasjonal forskning innen antrozoologi (samspillet mellom dyr og mennesker), Green care og bruk av gården som en arena i et rehabiliterende og folkehelseperspektiv for ulike brukergrupper. Jeg er medlem av det nordisk nettverk innen Green care og er ansatt som seniorforsker ved Norwegian Research Centre AS (NORCE) og SLU, og som førsteamanuensis ved Institutt for sosiologi og sosialt arbeid ved Universitetet i Agder (UiA).

## Bosse Rosén



Bosse driver Utemaningen.se där han utbildar Friskvårdsguider för att sprida kunskapen om hur enkelt och kul det är att guida till välbefinnande. Han arrangerade 2017 världens första SM i Stubbsittning för att lekfullt fokusera på ett allvarligt problem - stress och prestationsjakt. Bosse är sjukgymnast, naturhälsopedagog och en av Storstockholms auktoriserade naturguider. Han har 15 års erfarenhet av att guida till välbefinnande med naturen och brinner för kreativa samarbeten.

## Britta Agardh



Britta har bakgrund som personlig tränare både på människa och hund. Har skrivit fyra böcker i ämnet fysträning för hundar. Hon är projektledare för Svenska Brukshundklubbens "Upp och hoppa- Sund med hund". Britta är certifierad personlig tränare för hund och certifierad fysioterapeut på hund. Hon är även utbildad allmänlydnadsinstruktör och provledare inom uthållighetsprov (UHP) via Brukshundklubben. På humansidan har hon gått pedagogisk barn- och ungdomsledarutbildning i idrott via SISU och är licensierad personlig tränare för människa och är licensierad beteendecoach. Tack vare Britta och projektet Upp och hoppa kommer våra föreningar ute i landet ha möjlighet att utöka sin verksamhet inom detta område. Projektet är finansierat av Svenskt friluftsliv och vi hoppas kunna hjälpa dem att uppfylla målet att fler människor ska ha möjlighet att utöva ett aktivt friluftsliv, idag och i framtiden. Projektet bedrivs i samarbete med Studieförbundet och Sveriges hundungdom.

## Marie Gudmundsson



Leg. Arbetsterapeut och styrelseledamot i Organisationen för Hästunderstödda Insatser (OHI). Bor på en gård med make, hästar, hundar och katter i den lilla byn Västbjörka utanför Rättvik. Marie har en magisterexamen i landskapsarkitekturens miljöpsykologi, natur, hälsa, trädgård från Alnarp 2013, OHI-certifierad sedan 2012. Fördjupad kunskap inom hälsoutveckling, rehabiliteringspedagogik och hästunderstödd terapi. Hon arbetar som utvecklingsledare för natur- och djurunderstödda insatser i Region Dalarna och är platsansvarig på verksamheten Sjulsarvsbacken som erbjuder ett försteg till arbetslivsinriktad rehabilitering. Marie är även egen företagare och driver anpassad fritidsridning för vuxna personer med funktionsnedsättning.

## Emmelie Reinson



Emmelies intresse för hundar och vår symbios med dem började redan i tidig ålder. Hon har sedan mitten av 90-talet utbildat ledarhundar och alltid varit fascinerad över det samspel som ledarhunden och dess förare utvecklar över tid. Efter att ha arbetat och utbildat sig till Synpedagog och Ledarhundsinstruktör i Melbourne återvände Emmelie till Sverige för att fortsätta sitt arbete här. För att vi skall få god acceptans för våra assistanshundar i samhället samt få möjlighet till en mera organiserad finansiering av densamma har hon sett att god kvalitetssäkring av hundar och personer som utbildar dem är av största vikt.

## Malin Fahlesson



Malin har en kandidatexamen i biologi med inriktning på Etologi och Djurskydd och har arbetat som landsbygdsutvecklare på Hushållningssällskapet sedan 2013. De arbetar med olika projekt och rådgivning inom bland annat turism, livsmedelsförädling och landsbygdsföretag. Malin har varit projektledare för Grön Arena Skaraborg sedan starten av det nationella projektet 2013. I hennes roll som regional projektledare har hon arrangerat och genomfört utbildningar, nätverksträffar och hjälpt företagare att sälja in konceptet Grön Arena till framförallt offentliga aktörer. Hennes förhoppning är att dessa tjänster kommer att få en stor betydelse i framtiden för att minska den ökande ohälsan i samhället som vi lever i.

## Catharina Carlsson



Catharina Carlsson är socionom, har en examen i juridik, magister i folkhälsovetenskap samt en vidareutbildning i hästunderstödda interventioner. Hon har arbetat inom Kriminalvården där hästar var en del av verksamheten. Har även tidigare erfarenhet som ridinstruktör, hästskötare, ungdomsledare inom traditionell hästverksamhet. Vid Linnéuniversitetet har Catharina utvecklat och bedrivit utbildningar i hästunderstött socialt arbete på 7,5 respektive 15 högskolepoäng. Den 31 maj 2017 disputerade hon med sin avhandling *Hästunderstött socialt arbete - ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteenden och deras personal*. Senaste forskningsprojekt *Främjande elevhälsoarbete för att öka förutsättningarna för elever på grundsärskola med mål att förbättra kommunikation och motorik med hjälp av ridterapi*.

Catharina utbildar och handleder även socionomer, psykologer, psykoterapeuter, beteendevetare m.fl. som bedriver hästunderstödda interventioner. Hon anlitas även internationellt som sakkunnig senast av NOKUT i Norge och som reviewer i tidskrifter som Veterinary Science, International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being.

## Eva Solhäll



Eva Solhäll driver för Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård och är del i utvecklingsarbetet NaturhälsaCenter och Ung Kreativ Arena, med stöd från SLU:s framtidsplattform SLU Framtidens djur, natur och hälsa. NaturhälsaCenter står som modell för en resurs och samverkansform i välfärden med hjälp för många människor till meningsfullhet, sammanhang och nya jobb.

För Hälsa – Färentuna Hälsoträdgård är en socialt värdebaserad, idéburen verksamhet för frisk-hållande, förebyggande och läkande med fokus på psykosocial och existentiell hälsa. Här arbetar Eva utifrån sin erfarenhet av arbete med unga genom kreativa uttrycksformer, natur och livsfrågor.

Eva är specialistsjuksköterska inom psykiatri, filosofie magister, familjeterapeut och uttryckande-konstterapeut. Hon är hälsoträdgårdsutbildad och själv verksam inom konst och hantverk.

## Eva Bergström-Pettersson



Eva Bergström-Pettersson är hälsopedagog och driver Hälsolotsen och har sen 1989 arbetat med hälsa. Verksamheten är utveckling av nya koncept och tjänster, utbildning av ledare, konsultverksamhet till företag.

Eva är en visionär och har valt att bygga broar och vill skapa förändring på samhälls nivå. 2008 startades därför den ideella föreningen, FHS (Future Health Sweden). Sedan 2014 har många projekt varit anknutna till naturen t.ex folkhälsa via naturen med Walkingturer med Gröna kilsamverkan.

Idag pågår ett utvecklingsarbete för att etablera en modell av ett NaturhälsaCenter som en ny resurs för välfärden och kunna hjälpa många människor till meningsfullhet, sammanhang och nya jobb.

## Eva-Stina Lindell



Eva-Stina är kommunikatör på SLU och ansvarar för kommunikationen på framtidsplattformen "SLU Framtidens djur, natur och hälsa". Hon har lång erfarenhet av kommunikation och marknadsföring med en bakgrund inom hälsa och beteendevetenskap. På SLU har hon möjlighet att kombinera kommunikatörsrollen med intresset och kunskapen inom hälsa och miljö. Att skapa forum för samverkan är något som Eva-Stina drivs av, vilket denna konferens är ett bra exempel på. Hon hoppas att DJUR NATUR HÄLSA 2019 verkligen sätter fokus på djur och natur som en resurs för folkhälsan i företag och organisationer och på den politiska agendan. Det är hög tid att ta fram nya lösningar och nyttja den potential som finns i interaktionen mellan människor, djur och natur. Det finns många förebilder att dra lärdom av, exempelvis i Norge och Finland har de kommit längre inom detta område jämfört med Sverige - kan våra grannar så kan vi!

# UTSTÄLLARE



## Svenska Brukshundklubben

Svenska Brukshundklubben är en ideell medlemsorganisation, specialklubb i Svenska Kennelklubben (SKK) och frivillig försvarsorganisation. Vi har utbildat hundar och förare sedan 1918 och har idag runt 60 000 medlemmar, närmare 300 lokala klubbar runt om i landet och avelsansvar för ett tjugotal brukshundraser.

Våra medlemmar tränar, tävlar och arrangerar aktiviteter som agility, rallylydnad, bruksprov med spår, sök, rapport och patrull, IPO, IPO-R, lydnad, patrullhundar, räddningshundar, utställningar, kurser för hundägare och långsiktiga avelsarbeten.

För mer info: [www.brukshundklubben.se](http://www.brukshundklubben.se). Vi finns även på Facebook.



## Organisationen för hästunderstödda insatser - OHI

Hästunderstödda insatser är ett paraplybegrepp för de olika inriktningar och verksamhetsområden som våra medlemmar verkar inom. Det omfattar terapeutiska och pedagogiska insatser inom hälso- och sjukvård, psykosocialt arbete och specialpedagogik.

OHI's syfte är att verka för ökad kunskap om och ökat användande av hästunderstödd terapi samt för möjlighet till utbildning för terapeuter och pedagoger som använder hästunderstödd terapi.

För mer info: [www.irt-ridterapi.se](http://www.irt-ridterapi.se)



## Nordic Nature Health Hub

Hubben – en nordisk virtuell verktygslåda för naturföretagare och alla som rör sig i naturen. Nordic Nature Health Hub är ett EU-finansierat projekt, där vi utvecklar en kunskaps- och verktygslåda för företag och privatpersoner. När vårt natur- och kulturarv nyttjas, är det viktigt att stärka kunskapen om hur de kan nyttjas och skötas med respekt för naturen själv.

Genom att stödja företagarnas kunskap och kompetens förmedlar vi en respektfylld inställning till vårt unika natur- och kulturarv. Våra företagare blir på så vis ambassadörer för ekologisk och sociokulturell hållbarhet.

För mer info: [www.luke.fi/hubben/sv](http://www.luke.fi/hubben/sv). Vi finns även på Facebook.



# UTSTÄLLARE



## **Greve Garden**

GreveGardens grund ligger i att människan mår bra av trädgård och natur. Med hjälp av design, planering, anläggning, skötsel, inspiration och utbildning genomför GreveGarden detta med hantverksmässig trädgårdsmästarkunskap och mångårig vårderfarenhet.

Grevegarden hjälper privatpersoner, företag, privat och offentlig vård med design, anläggning och skötsel av trädgårdar för att den bäst skall fungera för de som skall använda den.

GreveGarden håller även kurser, föreläsningar och rådgivning om trädgård, hälsa och rehabilitering.

För mer info: [www.grevegarden.se](http://www.grevegarden.se). Vi finns även på Facebook.



## **Vårdhundskolan**

Vi utbildar vårdhundsförare med hundar och våra kursdeltagare kommer från hela landet. Vi utbildar och föreläser på företag och organisationer i hela landet och har även utbildat/testat vårdhundteam i Norge och Finland.

Hundar i vården har kommit för att stanna och idén är enkel: Människor mår märkbart bättre i sällskap av en vårdhund. Den som mår bättre behöver i regel mindre läkemedel. Vårdhunden ökar välbefinnandet samt motiverar till social gemenskap, fysisk och kognitiv träning. Hunden blir en brygga mellan vårdtagare, anhöriga och personal.

För mer info: [www.vardhundskolan.se](http://www.vardhundskolan.se). Vi finns även på Facebook.

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Naturens betydelse för människors hälsa. Vilka effekter är det frågan om, vad kan de bero på och hur är evidensläget?

**Talare:** Patrik Grahn

Det är ingen ny tanke att vissa naturmiljöer kan påverka människor på ett positivt sätt. Ända sedan antikens dagar har naturområden delats in i miljöer som är ohälsosamma och hälsosamma. De hälsosamma har associerats med goda och gudomliga platser och de ohälsosamma med onda krafter.

Idag pekar allt fler forskningsresultat på att utomhusvistelse påverkar människor på ett positivt sätt. Det knyts till solljus, frisk luft och fysisk aktivitet. Dessutom pekar allt fler forskningsresultat på att vissa miljöer i sig påverkar oss människor på ett positivt sätt. Hur ser dessa miljöer ut? Forskningen visar att vissa kvaliteter har särskilt gynnsam verkan på hälsan.

De effekter man har kunnat påvisa i forskningen har att göra med stressreducering, ökad koncentrationsförmåga och ett stabiliserat immunförsvar. Dessutom finns studier som visar på förbättringar av motorik och rörelseförmåga, samt av neurologiska sjukdomar såsom ADHD, ASD och stroke.

Vad kan effekterna bero på? Några teorier presenteras, relaterade till minskad stress, förbättrad koncentrationsförmåga, förbättrad motorik och förbättrat immunförsvar. I anslutning till detta presentationer av effekter och mekanismer presenteras evidensläget.

**Kontakt:**

Patrik Grahn

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, SLU.

Patrik.Grahn@slu.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Parkens och skogens positiva hälsoeffekter

**Talare:** Marcus Hedblom

Urbaniseringen globalt och i Sverige fortsätter att reducera grönytor i städerna. Trots globala, nationella och lokala hållbarhetsmål som belyser vikten av grönytor för vår hälsa samt ökande kunskaper om naturens betydelse för oss människor, fortsätter reduktionen av tillgängliga grönytor. I Sverige finns det dock fortfarande goda förutsättningar att uppleva både skog och park i städer. 20% av städernas yta är skog och 21% är gräsmattor. Det är dock olika tillgång och kvaliteter på dessa mellan olika städer.

De allra flesta människor i Sverige bor i en tätort och de allra flesta utövar rekreation nära sina hem. Alltså har närheten till en grönyta betydelse för hälsan. Även kvaliteten av det gröna har betydelse för hälsan men detta är relativt dåligt undersökt. Det har visat sig att skogar i städer upplevs som mer estetiska än parker. Även att demografiska variabler som kön och ålder spelar in. Kvinnor är mer aktiva i städernas grönytor än män samt rör sig på andra platser än män. Dagens planering av städer domineras av visuell planering.

En studie i Göteborg visade sig att genom att addera naturljud till bilder på städer förstärktes den positiva upplevelsen. Fågelsång är det mest uppskattade naturljudet följt av vatten och vind samt sus av löv. Det finns cirka 10 000 fågelarter i världen och en enorm variation av sång men få studier har jämfört olika sånger. Samma studie i Göteborg visade att melodiska fågelsånger var mer uppskattade än tjatrande, att fler sångstrofer var mer positiva än färre samt att fler arter ökade den positiva upplevelsen. Få studier har undersökt hur vi människor reagerar fysiskt på att vistas i olika miljöer. I en studie på Karolinska Institutet visade det sig att stress reducerades i de gröna miljöerna men inte i alla i en stadsmiljö. I studien fick respondenterna uppleva miljöerna i ett 360 graders foton, höra antingen buller och eller fågelsång samt känna lukt. Det visade sig att lukt var en av de viktigaste förklaringsfaktorerna till stressminskningen. Dock verkar det som att små nyanser av ljud inte påverkar stressreduktionen. I en annan studie inducerades stress på ett liknande sätt med en visuell bild på park, ingen lukt men olika kombinationer av ljud; enbart buller, enbart fågelsång samt buller och fågelsång. Här hittades inga skillnader i den fysiska responsen mellan de olika ljuden. Det tyder på att det finns tröskelvärden på hur vi reagerar fysiskt på olika ljud.

Primärt handlar det om att behålla grönytor i städer för människors välmående. Men det handlar även om att prioritera skötseln av befintliga grönytor i städerna för att öka kvaliteterna i de befintliga grönytorerna som till exempel biologisk mångfald. Idag handlar mycket om att designa gröna tak eller skapa nya parker. Mer än 50 % av de svenska grönytorerna i städer är gräsmattor, här finns stora möjligheter att öka de positiva hälsoeffekterna genom alternativ skötsel och ändring av gräsmattenormer.

## **Kontakt:**

Marcus Hedblom

Institutionen för skoglig resurshushållning; Avdelningen för landskapsanalys.

marcus.hedblom@slu.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Naturen som stöd vid individanpassad rehabilitering

**Talare:** Anja Nyberg

Naturunderstödd rehabilitering på landsbygd, NUR, har till syfte att förbättra hälsan och vara en hjälp för den som är sjukskriven på vägen mot återgång i arbete. Behandlingen vänder sig till personer med mild till måttlig psykisk ohälsa och tendens till social isolering och passivisering. Vistelsen på gården är ett komplement till den medicinska vården.

Naturunderstödd rehabilitering äger rum på landsbygden på åtta upphandlade gårdar i Skåne. Gårdarna har verksamhet kring natur och djur. Deltagaren vistas i grön miljö och deltar i gårdens dagliga arbete om man vill och efter förmåga.

Patienten får själv välja vilken av de avtalade gårdarna som patienten vill vara på. Deltagaren ingår i en grupp på maximalt sju personer. Gruppen träffas på en gård fyra timmar per dag, tre dagar i veckan, under sammanlagt åtta veckor. Ett avstämningsmöte sker efter fyra veckor, där deltagaren tillsammans med sin arbetsgivare, Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan, medicinskt ansvarig och ansvarig för gården deltar. Avsikten är att planera för tiden efter NUR så att deltagaren får en smidig övergång tillbaka till arbete/studier eller fortsatta insatser. En uppföljning sker också när deltagaren avslutat sin rehabilitering i NUR. Under rehabiliteringen blir deltagaren ombedd att svara på frågor om sin hälsa och funktion i vardagen, dels före och dels efter tiden på gården. Alla uppgifter skyddas av sekretess enligt Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400). Alla uppgifter hanteras helt anonymt och resultaten redovisas på gruppnivå.

En studie har genomförts innehållande deltagarnas självrapporterade data vid avslut, sex och tolv månader efter avslutad vistelse. Resultaten baserar sig på 127 deltagare under perioden 2014-2016. Studien är genomförd utan kontrollgrupp. Studien visar att i genomsnitt förbättras deltagarna på gruppnivå över tid, avseende hälsorelaterad livskvalitet, arbetsförmåga, sömn, ångest och depression samt aktivitet.

**Kontakt:**

Anja Nyberg

Region Skåne

Anja.Nyberg@skane.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Naturunderstödd rehabilitering på lantgård i Skaraborg - från projekt till avtal!

**Talare:** Elisabeth G Wahlgren

Projektet initierades av ett samarbete med GreveGarden, SLU, Hushållningssällskapet, Stadsnära Lantgård i Lidköping, forskare, läkare och Skaraborgsinstitutet.

Östra hälsosjukvårdsnämnden tilldelade medel 2016-2017 till projektet Naturunderstödd rehabilitering (NUR) i Skaraborg med öronmärkta pengar från Hälso och sjukvårdsstyrelsen i Västra Götalandsregionen (VGR). Vården har bedrivits av ett mutlimodalt team bestående av arbetsterapeut, sjukgymnast, läkare-samtalsterapeut, sjuksköterska-trädgårdsmästare.

Aktionsforskning bedrevs av projektansvarig och vetenskaplig uppföljning av Skaraborgsinstitutet.

Deltagarna har i övervägande fall haft en lång sjukskrivningsperiod med utmattningssyndrom, depression och därav tillhörande smärtproblematik. Patientgruppen har varit i arbetsför ålder. Alla har varit helt sjukskrivna.

Platsen är en gård på öppet slättlandskap med ung lövskog 1 ha. Frostfritt upplevelseväxthus 120 m<sup>2</sup> med porlande vatten. Byggnader och trädgårdsmiljöer utformas enligt Åtta karaktärer. Närheten till grannar där kor, får och hästar finns. På gården finns katt och guldfiskar.

Totalt har 98 remisser från vården inkommit, varav 63 behandlingar har genomförts. Inför start gjordes ett bedömningssamtal för att ömsesidigt se om behandlingen var rätt, samt i rätt tid. Könsfördelningen har varit 56 kvinnor och två män. 40 remisser ej varit aktuella av olika anledningar. Behandling under 14 veckor, tre förmiddagar i veckan som utökades med en utfasning under 8 veckor, 1 ggn i veckan. Åtta deltagare med initialt kontinuerligt intag men övergick till fasta grupper. Två teammedlemmar varav en är ansvarig för dagen. En teammedlem är kontaktperson och gör tillsammans med deltagaren en målformulering, uppföljande samtal och är med vid avslutande avstämningsmöte. Behandlingen syftar till att få en ökad hälsa, livskvalité och ökad förmåga genom trygghet, gemenskap, vardagsrymt och starta en egen inre process och insikt. Platsen, teamet, aktiviteterna och mötet har varit ledord, De terapeutiska verktygen har varit Basal kroppskännedom, symtomförståelse, start av egna inre processer via samtal och bild (Symboldrama), arbetsterapeutiska verktyg, kreativa och trädgård-naturbaserade aktiviteter, där även återhämtning är en aktivitet. Våga sätta egna gränser, hitta sin nivå och hushålla med sin energi. Deltagarna upplevde en stark trygghet, lugn, kravlöshet, tillit. Fick kunskap som ledde till insikter om sig själv och ett uppvaknande. Uppföljning av resultat är ej klar. Projektet avslutades december 2018 och har lett till en upphandling och treårigt avtal med VGR för två NUR gårdar och en NUA gård (Naturunderstödd aktivitet) i Skaraborg.

**Kontakt:**

Elisabeth G Wahlgren  
GreveGarden, Lidköping  
elisabeth@grevegarden.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Djurens hälsofrämjande effekt

**Talare:** Kerstin Uvnäs-Moberg

Anledningen till att ha djur är ytterst mångfacetterad. Det kan röra sig om hjälp med vakt, vallning, livsmedelsproduktion etc., men på senare tid har ytterligare en effekt kommit i fokus nämligen den hälsofrämjande effekten av interaktion med djur. Det finns idag en mycket stor och överväldigande litteratur som visar att hälsan befrämjas av sällskapsdjur. Den dominerande litteraturen avser de hälsofrämjande effekterna av hundar, men det finns också en hel del studier avseende läkande effekter genom samvaro med hästar och i viss mån katter.

Att ha hund innebär exempelvis reducerad risk för hjärtkärlsjukdomar, depression, autism och även hyperaktivitet. Liknande effekter kan sannolikt också uppnås av andra djurslag, förutsatt att relationen med djuret är tät och positiv.

Vad är det då som gör att det kan vara bra för hälsan att ha en exempelvis en hund? Självfallet kan bättre motionsvanor bidra, men det är inte hela förklaringen, som i stället är att söka i konsekvenser av den positiva relationen med djuret. Både positiva känslor och beröring mellan människa och djur bidrar.

Låt oss börja med beröringens effekter. När en person exempelvis stryker en hund över ryggen aktiveras beröringsnerv hos hunden men också hos den person som klappar hunden genom att känselnerv i handflatan aktiveras. Som en följd av detta skickas signaler till hjärnan hos de båda. Detta leder till att de båda känner att de är berörda genom att den del av hjärnbarken som registrerar beröring, aktiveras. Även äldre områden i hjärnan, exempelvis hypothalamus aktiveras. En konsekvens av detta är att oxytocin frisätts. Oxytocin är både ett hormon, som cirkulerar i blodet, och en signalsubstans i hjärnan. När oxytocinsystemet aktiveras utövas en mängd positiva psykologiska och fysiologiska effekter; det stimulerar positiv social interaktion, bindning till andra individer, välmående, minskar oro, smärta, inflammation och stressnivåer, samt stimulerar läkande processer. Dessa effekter kan bli långvariga efter upprepad exponering för oxytocin.

Både ögonkontakt och strykningar av hundar har visats frisätta oxytocin hos såväl människa som hund. Den mer omedelbara oxytocinfrisättning, som skapas av positiva "mentala" stimuli, som ögonkontakt, åsyn av, eller hörseltryck från, förstärker sedan den oxytocinfrisättande effekten av beröring. Ett liknande effektmönster utlöses också vid positiv interaktion människor emellan. Rädsla eller andra negativa känslor blockerar den "mentala" oxytocinfrisättningen och därmed de positiva konsekvenserna av att klappa en hund eller av interaktion med andra djur eller människor.

**Kontakt:**

Kerstin Uvnäs-Moberg

k\_uvnas\_moberg@hotmail.com

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hästunderstödda insatser vid psykisk ohälsa

**Talare:** Nina Ekholm-Fry

Hästen, tillsammans med hunden, är det vanligaste djuret som är del av människans hälso- och sjukvård genom djurunderstödda insatser. Denna föreläsning ger en översikt av hur interaktioner med hästar och hästens miljö kan förhöja behandling av psykisk ohälsa och innehåller begreppsutredning och terminologi, sammandrag av effektiviserande element, vikten av hälsosamma relationer mellan behandlare, klient och häst, evidens och internationell forskning samt praktiska exempel.

**Kontakt:**

Nina Ekholm-Fry

Institute for Human-Animal Connection, University of Denver, Colorado, USA

[nina.ekholm-fry@du.edu](mailto:nina.ekholm-fry@du.edu)

[www.du.edu/humananimalconnection](http://www.du.edu/humananimalconnection)

[www.portfolio.du.edu/equineassistedmentalhealth](http://www.portfolio.du.edu/equineassistedmentalhealth)

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hundunderstödda insatser med fokus på skolan

**Talare:** Sara Karlberg

Det blir allt vanligare med hundar i vård, skola och omsorg. Hundar som ska vistas i dessa miljöer ska vara utbildade samt lämplighetsbedömda. Benämningen av denna typ av tjänstehund kallas Sociala Tjänstehundar. Svenska Terapihundskolan som drivs av Sara Karlberg utbildar sociala tjänstehundsteam.

Sara har arbetat både som hundförare i vård, skola och omsorg samt utbildat hundteam sedan 2008. Redan 2008 utvecklades Fadderhundskonceptet som bygger på samarbetsövningar för att utveckla barns empatiska förmågor i förskola och grundskola. Ett koncept där övningarna är kopplade till läroplanen med målarblad och sagoböcker. Med erfarenheterna av att arbeta i skola med hund samt utbildade hundteam för olika ändamål i skolan har koncepten utvecklats konstant. Fokus måste hålla en balans mellan säkerhet, arbetsmiljö, djurskydd och hygien. Det är viktigt att det finns klara riktlinjer för hundar i skolan, att den personal som arbetar tillsammans med hundteamet vet om vad det är som gäller. Kartläggning och hänsyn måste tas till allergiker och dem som är hundrädda likväl som goda rutiner skapas för att främja möjligheten för de barn som har behov av en utbildad social tjänstehund i skolan. Allt är möjligt om det görs på rätt sätt.

Det finns en stor önskan från branschen för sociala tjänstehundar att utveckla klara riktlinjer för hund i skolan såsom det finns riktlinjer för hund i vård och omsorg som socialstyrelsen utfärdat.

**Kontakt:**

Svenska Terapihundskolan  
Sociala Tjänstehundar i Sverige AB  
sara.karlberg@terapihundskolan.se  
www.terapihundskolan.se



# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Gröna arena gårdar som resurs i daglig verksamhet

**Talare:** Elin Gustavsson

Jag jobbade inom kommunpsykiatri efter avslutade socionomstudier och upplevde där en stor brist i utbud och möjligheter för brukare att få en meningsfull sysselsättning. Detta blev upprinnelsen till att jag tillsammans med mina föräldrar antog utmaningen och blev en Grön Arenagård. Sedan 2010 driver vi en Grön Arenagård med daglig sysselsättning och arbetsträning för personer med lättare funktionshinder samt inom socialpsykiatri.

Jag har förmånen att använda okonstlade resurser som djuren och gårdens natur som redskap i mitt arbete med att ge förutsättningar för en meningsfull vardag. Vår dagliga verksamhet är för kommunen ett komplement till deras egen verksamhet, och det är kölista hos dem för att få en plats på gården.

Jag kommer dela med mig av min verksamhet, min vardag, och inte minst ljusglimtar från deltagare själva som får vara på en Grön Arenagård.

Väl mött!

**Kontakt:**

Elin Gustavsson

Räntan – en Grön Arenagård

[www.rantansgard.se](http://www.rantansgard.se)

[elin@rantansgard.se](mailto:elin@rantansgard.se)

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Inn på tunet - velferdstjenester på gård, erfaringer fra Norge

**Talare:** Hege Lindstrøm

Inn på tunet er tilrettelagte og kvalitetssikrede velferdstjenester på gårdsbruk i Norge. Kommunene eller andre offentlige aktører finansierer tilbudene som gis til barn, ungdommer, voksne og eldre med ulike bakgrunn og behov. Kvaliteten sikres gjennom en nasjonal godkjenningsordning. Mange av gårdene har gått sammen i samvirkeforetak for å markedsføre og selge tjenestene i felleskap. I tillegg arbeider samvirkeforetaket med utvikling og profesjonalisering av tjenestene, samt å synliggjøre betydningen av dyr og natur i et folkehelseperspektiv både lokalt, regionalt og nasjonalt.

**Kontakt:**

Hege Lindstrøm

Inn på tunet Norge SA

hege.lindstrom@innpatunet.no

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hur kan vi skapa gemensamma strukturer och definitioner kring användning av natur?

**Talare:** Eva Sahlin

Enhetlighet och tydlighet kring begrepp inom området

Under de senaste drygt 10 åren har många olika verksamheter och modeller vuxit fram som har det gemensamma att naturen används som en terapeutisk miljö. Verksamheterna skiljer sig emellertid åt på olika sätt t.ex. i innehåll, målgrupp, interventioners längd. Det har bidragit till att det vuxit fram ett behov av tydliga definitioner. Det är viktigt att aktörer inom fältet har tydliga och enhetliga definitioner för de verksamheter som erbjuds och marknadsförs, inte minst som en viktig del för kvalitetssäkerhet.

Paraplybegrepp

Det är också nödvändigt att enas om en övergripande rubrik d.v.s. ett paraplybegrepp för de interventioner som tar stöd i naturen och har ett hälsoperspektiv. En sådan rubrik måste vara tillräckligt vid för att områdets olika verksamheter ska kunna ingå och också känna tillhörighet i. En övergripande samlande rubrik ska tala för sig själv och därför är det lämpligt att ordet natur ingår i ett sådant paraplybegrepp. Ett arbete för definitioner och övergripande rubrik/paraplybegrepp liksom för certifiering pågår i en Nordisk forskargrupp som verkar inom området natur, djur och hälsa.

Evidens

Evidensbegreppet kommer att tas upp tillsammans med en kort sammanfattning av den HTA analys som utförts utifrån frågeställningen om effekter av och evidens för naturunderstödd rehabilitering för individer med stressrelaterad psykisk ohälsa. Analysen genomfördes av Västra Götalandsregionen, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, HTA-centrum.

**Kontakt:**

Eva Sahlin

Institutet för stressmedicin, Göteborg

eva.sahlin@vgregion.se

Patrik Grahn

Institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi

patrik.grahn@slu.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hur kan vi skapa gemensamma strukturer och definitioner kring användning av djur?

**Talare:** Lena Lidfors och Bente Berget

Den internationella föreningen för organisationer inom människa-djur interaktion (International Association of Human-Animal Interaction Organizations, IAHAIO) består av 90 tvärdisciplinära medlemsorganisationer. De ordnar regelbundna konferenser och workshops över hela världen. Under 2019 kommer de via flera internationella arbetsgrupper att utarbeta riktlinjer för användning av djur inom sina verksamhetsområden. IAHAIO uppmanar alla att följa och implementera sina definitioner och riktlinjer i deras nuvarande form i både teori, forskning och praktik, och detsamma gäller andre som arbetar inom medlemsorganisationens verksamhetsområde (IAHAIO White Paper, 2014, uppdaterat 2018).

Djurunderstödd intervention (DUI, Animal Assisted Intervention, AAI) är en målinriktad och strukturerad intervention som medvetet inkluderar eller omfattar djur i hälsa-, utbildning- och omsorgstjänster (t ex socialt arbete) med målet att uppnå terapeutiska fördelar för människor. Den involverar personer med kunskap om de deltagande människorna och djuren. DUI inkluderar djur-människa-team i formella omsorgstjänster, se nedan. Denna typ av interventioner bör utvecklas och implementeras med utgångspunkt från en tvärdisciplinär inriktning.

Djurunderstödd terapi (DUT, Animal Assisted Therapy, AAT) är en målinriktad, planlagd och strukturerad terapeutisk intervention ledd av och/eller utförd av fackpersoner inom hälso-, utbildnings- och omsorgstjänster, inkluderande t ex psykologer och sjuksköterskor (med giltig legitimation, godkänd utbildning eller liknande) och med expertkunskap inom ramen för fackpersonens praktik. Interventionens framgång mäts och inkluderas i facklig dokumentation. DUT fokuserar på att förbättra fysisk, kognitiv, beteendemässig och/eller socio-emotionell funktion hos varje enskild klient. Fackpersonen som utför DUT (eller den person som hanterar djuret under tillsyn av en fackperson inom hälso- och omsorgstjänsten) måste ha lämplig kunskap om beteende, behov, hälsa og indikationer på och reglering av stress hos de djur som används.

Djurunderstödd pedagogik (DUP, Animal Assisted Education/Pedagogy, AAE) är en målinriktad, planlagd och strukturerad intervention ledd av och/eller utförd av kvalificerade allmän lärare eller specialpedagog (med godkänd utbildning) inom undervisning eller undervisningsrelaterade tjänster. DUP utförs antingen i grupp eller individuellt. När DUP utförs av en specialpedagog, anses det också som en terapeutisk och målinriktad intervention. Aktiviteternas fokus är på fackliga mål, sociala färdigheter och kognitiv funktion. Elevens progression mäts och dokumenteras. Fackpersonen som utför DUP, inklusive allmän lärare (eller den person som hanterar djuret under tillsyn av en pedagogisk ledare) måste ha adekvata kunskaper om beteende, behov, hälsa samt indikationer på och reglering av stress hos de involverade djuren.

Fortsättning nästa sida >>

# SAMMANFATTNING

Djurunderstödda aktiviteter (DUA, Animal Assisted Activity, AAA) är en planlagd och målinriktad informell interaktion och besök som utförs av djur-människa-team i syfte att erbjuda motivation, undervisning och avkoppling. Teamen måste ha erhållit åtminstone grundläggande träning, förberedelse och utvärdering för att få delta i informella besök. Djur-människa team som erbjuder DUA, kan också arbeta formellt direkt mot hälsovården, utbildare och/eller en som erbjuder omsorg med specifika, dokumenterbara mål. I detta fall deltar de i DUT eller DUP. Personen som utför DUA, måste ha adekvat kunskap om beteende behov, hälsa samt indikationer på stress hos djuren som används.

Djurunderstödd coaching/vägledning (DUC, Animal Assisted Coaching, AAC) är en målinriktad, planlagd och strukturerad djurunderstödd intervention som är ledd och/eller utförd av godkända coacher eller vägledare. Interventionens framgång mäts och inkluderas i facklig dokumentation. DUC utförs och/eller leds av en formellt utbildad coach/vägledare (med giltig licens, godkänd utbildning eller liknande) med expertkunskap inom ramen för coaching/vägledning. DUC har fokus på att stärka klientens personliga utveckling, insikt i och förstärkning av grupprocesser eller klientens sociala och/eller socio-emotionella funktion. Coacher/vägledare som utför DUC (eller den person som hanterar djuret under tillsyn av coachen), måste ha adekvat kunskap om beteende, behov, hälsa samt indikationer på och reglering av stress hos djuren som används.

## **Kontakt:**

Lena Lidfors

Institutionen för husdjurens miljö och hälsa, SLU,  
lena.lidfors@slu.se

Bente Berget

NORCE Norwegian Research Centre AS, Norge.  
bebe@norceresearch.no

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Behovet av en framtida certifiering.

**Talare:** Lotta Lundmark, Madeleine Liljegren

Huvudbudskap i föreläsningen: Förmedla behovet av en gemensam struktur och klassificering inom fältet med förhoppning om att det långsiktigt kan utmyнна i en certifiering.

Ett vanligt återkommande tema inom fältet är svårigheter med att få köpare till tjänsterna som erbjuds. Föreläsarna menar att en huvudorsak till detta är brist på gemensamma begrepp, strukturer och klassificeringar, dvs att tjänstefältet är för spretigt. Detta gör att potentiella köpare har svårigheter med att utläsa innehållet i tjänsterna samt att jämföra olika tjänsteutövare. Som en lösning föreslår föreläsarna att fältet tar sikte på en framtida certifiering av olika verksamheter inom fältet. Detta är ett omfattande arbete med många steg och som ett första steg föreslås att en oberoende organisation skapas och initierar att det skapas ett register med tjänsteutövare. Registret bör ta utgångspunkt i ett standardiserat formulär så att de olika tjänsteutövarna kan klassificeras och jämföras med varandra.

**Kontakt:**

Lotta Lundmark  
Leg fysioterapeut  
MSc landskapsarkitektur  
Unicare Bakke AS och BRANAK, Branneby Naturkonsult  
lotta.lundmark@unicare.no

Madeleine Liljegren  
Leg fysioterapeut  
MSc landskapsarkitektur  
Liljegrenska AB  
madeleine@liljegrenska.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Så enkelt kommer du igång med att guida till välbefinnande

**Talare:** Bosse Rosén

Vill du? Då kan du. Det är Bosse Roséns huvudbudskap.

Bosse har över 15 års erfarenhet som guide. De senaste 10 har han fokuserat på naturen som friskvård. Och han är övertygad om att många fler skulle kunna ta steget att guida andra till välbefinnande. Och det behövs.

Det enkla är det som behövs

Många är stressade och splittrade idag. Då är naturen en otroligt effektiv motvikt.

De flesta förstår det, men många tar sig ändå inte ut i naturen på egen hand. De vill ha ledning. Kanske för att komma sig för. Eller för att få bekräftelse på att det de känner stämmer "på riktigt".

Låt naturen göra jobbet

Så din roll som guide är ganska enkel.

Bjud människor på upplevelser där de får koppla av, uppleva naturen med sina sinnen och slippa analysera. Låt naturen göra jobbet. Då blir det nästan alltid bra.

Kruxet som guide är att våga erbjuda det enkla. Då krävs en personlig mognad och egen erfarenhet av att använda naturen för att må bra. Och förstås lite ledarkunskap. Men det är inte särskilt svårt. Det är kul. Och du gör en insats för världen.

Fem tips för en lyckad guidning;

- Vad vill du förmedla? Tänk efter vad ditt huvudbudskap är, uttryckt som en fullständig mening. Då faller mycket annat på plats.
- Styr deltagarnas energinivå mjukt med hjälp av röst, pauser, rörelser (eller stillhet), och ordningsföljd på övningar.
- Erbjud rymd. Tyst vandring, sinnesövningar och egen "stubsittning" är aktiviteter som funkar gång på gång.
- Ge tillfälle till reflektion. Till exempel i en "runda". Att få sätta ord på upplevelsen kan göra behållningen större.
- Avsluta med uppmaning till handling. Föreslå ett nästa steg för deltagarna.

Allt det här får du uppleva och prova praktiskt på de endagskurser till Friskvårdsguide som Bosse Rosén leder.

## **Kontakt:**

Bosse Rosén

[bosse@utemaningen.se](mailto:bosse@utemaningen.se)

Läs mer på [Utemeningen.se/friskvardsguide](http://Utemeningen.se/friskvardsguide).

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Friskvård - människa och hund tillsammans

**Talare:** Britta Agardh

Projektet "Upp och hoppa- Sund med hund" finansieras av Svenskt Friluftsliv i samarbete med Sveriges Hundungdom och Studieförbundet. Projektet startade i april 2018 och målsättningen med projektet är att nå ut till så många människor som möjligt och inspirera dessa till någon form av fysisk aktivitet.

I juni 2018 startades en pilotutbildning för 8 stycken blivande friskvårdsinstruktörer i Karlstad. Utbildningen innehåller både friskvård för människa och för hundar. Deltagarna får planera och analysera olika träningsmetoder och de utgår från människan för att skapa förståelse för hur träningen påverkar sig själva och även sina hundar. De har fått studera både stora och små hundar i olika träningsituationer. Den sista delen på utbildningen är en så kallad "examination" där friskvårdsinstruktören får visa upp sina nya kunskaper. De håller då ett träningstillfälle med en grupp människor tillsammans med sina hundar. Friskvårdsinstruktören presenterar då en rad olika övningar utifrån gruppens förutsättningar.

SBK's Friskvårdsinstruktörsutbildningar går i Karlstad, Matfors, Umeå och Helsingborg. Ett fyrtiotal instruktörer kommer att vara klara under 2019/2020. Instruktörerna kommer att hålla kurser på de lokala brukshundklubbarna runt om i hela Sverige i framtiden och locka till sig nya deltagare i alla åldrar. Instruktörernas främsta uppgift är att hitta aktiviteter utifrån deltagarnas förutsättningar och intressen.

Projektet "Upp och hoppa -sund med hund" har fått mycket uppmärksamhet från media, reportrarna har bokstavligen jagat friskvårdsinstruktörerna. Vi har varit på Stora Stockholms hundmessa där det var 25 000 stycken besökare under helgen. På My Dog i Göteborg var det 32 000 besökare. Vi har en öppen facebook-grupp som heter "Upp och hoppas- Sund med hund". Det är ca 830 medlemmar i gruppen och här delas tips om friskvårdsföreläsningar och andra aktiviteter runt om i landet.

Projektet är inne på sitt andra år av tre, och vi hoppas givetvis att intresset för fysisk aktivitet kommer att fortsätta öka under dessa år. Vi kommer att fortsätta utbilda friskvårdsinstruktörer och även starta en lärarutbildning i slutet av detta år. Idag finns det ca 300 lokala brukshundklubbar i Sverige, och målet är att varje klubb har en egen instruktör eller inspiratör. Vi använder oss av vår bästa vän hunden för att inspirera till fysisk aktivitet. Vi kommer att arbeta vidare med att hitta nya event för att locka till oss fler friskvårdsutövare i hela landet.

Alla har olika målsättning med sin träning, det kan handla om att "bara" komma igång. Det kan också handla om en viktnedgång eller att man vill tävla i någon form.

Jag tänkte dela med mig av mera konkreta träningstips till er som är med på konferensen. Övningarna är tagna ur utbildningshäftet "Cirkelträning för hund och människa".

**Kontakt:**

Britta Agardh

Svenska Brukshundklubben

britta.agardh@brukshundklubben.se



# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hästunderstödda insatser som friskvård och egen träning efter behandling

**Talare:** Marie Gudmundsson

Hur kan hästunderstödda insatser utformas för att nå en samhällsgrupp som upplever mycket sämre hälsa än den genomsnittliga befolkningen och ger det resultat?

Föreläsningen tar upp erfarenheter under och efter projektet Aktiv Rehab & Ridterapi som finansierades av Allmänna Arvsfonden och drevs av Neuroförbundet Falun och norra Dalarna under åren 2012-2015. Målgruppen var vuxna personer med neurologisk sjukdom eller skada. Målet var att bredda utbudet av rehabiliteringsinsatser och möjliggöra tillgång till anpassad ridning som egen träning och meningsfull fritidsaktivitet. Projektet har nu implementerats i ordinarie verksamheter och processen kommer att beskrivas. En studie är genomförd i samarbete med SLU Alnarp och de första resultaten presenteras.

**Kontakt:**

Marie Gudmundsson

Region Dalarna-Hälsofrämjande och Hållbar utveckling

marie.gudmundsson@ltdalarna.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Mer uterehabilitering for alle på Bakke.

**Talare:** Lotta Lundmark

Huvudbudskap i föreläsningen: Visa på hur processen mot uterehabilitering kan se ut i en redan befintlig verksamhet.

Unicare Bakke är ett rehabiliteringscenter söder om Halden i Norge som ligger på landsbygden i ett erkänt vackert och varierat landskap. Unicare Bakke har avtal med Helse SørØst om att rehabilitera olika patientgrupper, bl a benamputerade och strokedrabbade. Centret har alltid använt sig av utemiljön i rehabiliteringen, men 2017 bestämdes att det skulle göras på ett än mer strukturerat sätt.

Unicare Bakke sökte och fick tilldelat medel från Extrastiftelsen i Norge till ett tvåårigt projekt med titeln "Mer uterehabilitering for alle på Bakke". Målet med projektet är: "Unicare Bakke önskar att bidra till att fler människor, också vid en funktionsnedsättning, kan vara ute, få möjlighet till att nå de hälsofördelar det innebär och därmed ökad livskvalitet".

Projektet sker i samarbete med I Landsforeningen for slagrammede, LFS og Momentum.

Stegen i projektet kan grovt delas upp i 4 steg:

1. Kartläggning av utemiljön: Användning, behov, önskningar och tillgänglighet utifrån både brukarnas och behandlarnas perspektiv. Detta genomfördes med frågeformulär, gåturintervjuer och tillgänglighetsanalys.
2. Utveckling av åtgärdsplan
  - a. Rutiner på uterehabilitering
  - b. Förbättringsåtgärder i utemiljön
1. Implementering av åtgärdsplan
  - a. Rutiner på uterehabilitering
  - b. Förbättringsåtgärder i utemiljön
1. Utvärdering av åtgärder och projekt

## **Kontakt:**

Lotta Lundmark

MSc landskapsarkitektur

Unicare Bakke AS och BRANAK, Branneby Naturkonsult

lotta.lundmark@unicare.no

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Utemiljö som vårdmiljö i demensvård - Hur utemiljön vid vård- och omsorgsboenden för personer med demenssjukdom kan bli en tillgång för att främja fysisk aktivitet och fallprevention.

**Talare:** Madeleine Liljegren

Huvudbudskap i föreläsningen: Beskriva en process för hur utemiljön vid vård- och omsorgsboenden kan bli en del av vårdmiljön och verksamheten.

Med utgång i den egna upplevelsen av att patienter boendes på vård- och omsorgsboenden inte verkar vistas i utemiljön i någon större omfattning, att personal inte verkar använda utemiljön som en tillgång i verksamheten samt kunskap om utevistelsens positiva hälsoeffekter, utvecklas, genomförs och utvärderas en process kring utemiljö som vårdmiljö. I processen ingår bland annat moment som kartläggning av målgruppens behov i kontakten med utemiljön, inspirationsresor, inspirations- och återkopplingsföreläsningar samt workshop.

Fem befintliga utemiljöer vid vård- och omsorgsboenden i Vellinge kommun analyseras och det totala resultatet visar på en 58% måluppfyllelse av dem i relation till målgruppens behov. Förbättringsförslag för utemiljöerna identifieras och återkopplas till beslutsfattare.

Avslutningsvis sker en teoriutveckling som belyser utemiljöns betydelse för den fortsatta kommunala verksamheten vid vård- och omsorgsboenden, vilket innebär att utemiljön bör vara:

- En miljö som möjliggör för och inbjuder till fysisk aktivitet.
- En miljö som med sin utformning bidrar till minskat antal fallolyckor.
- En miljö för återhämtning efter genomförd fysisk aktivitet.
- En miljö att bedriva vård- och omsorgsverksamhet i.

**Kontakt:**

Madeleine Liljegren  
MSc landskapsarkitektur  
Liljegrenska AB  
madeleine@liljegrenska.se

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Vikten av kvalitetssäkring

**Talare:** Emmelie Reinson

**Kontakt:**

Emmelie Reinson

[emmelie.reinson@brukshundklubben.se](mailto:emmelie.reinson@brukshundklubben.se)

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Grön Arena gårdars betydelse för daglig omsorg och social verksamhet

**Talare:** Malin Fahlesson, Hushållningssällskapet

Grön Arena är ett varumärke som ägs av Hushållningssällskapet.

## Definition av Grön Arena:

Grön Arena är ett koncept inom Hushållningssällskapet för utveckling och kvalitetssäkring av gårdar som erbjuder tjänster inom social omsorg, skola och inom hälsoområdet. Tjänster som anpassas efter den enskilde för att nå personlig utveckling och en förbättrad livskvalité. Aktiviteterna utgår från gårdens arbete med djur, natur och trädgård. Det finns en Grön Arena för:

- Social omsorg (Grön omsorg)
- Skola och pedagogik
- Hälsa och rekreation (Grön Rehabilitering)

För att bli en godkänd Grön Arena gård så finns det ett antal kriterier som gården behöver uppfylla. Det finns idag 79 godkända gårdar i Sverige, från Kalix i norr till Kivik i söder. Ni hittar alla våra Grön Arena gårdar på vår hemsida: [www.hushallningssallskapet.se/gronarena](http://www.hushallningssallskapet.se/gronarena)

Vistelse på en Grön Arena gård kan bidra till att brukaren får en bättre hälsa, självförtroende och självkänsla. Det kan även bidra till att minska depressioner och ge en bättre livskvalité.

Vi ställde två frågor till 77 st Grön Arena gårdar under 2017.

1. Har ni verksamhet igång inom Grön Arena?
2. Vilken målgrupp arbetar ni/har ni tänkt arbeta med?

Vi fick in totalt 47 st svar varav 19 st svarade Ja på första frågan, 6 st svarade att de hade haft verksamhet igång och 22 st svarade att de ännu inte fått igång någon verksamhet inom området. När det gäller vilka målgrupper de gårdar som är igång jobbar med så är det personer inom LSS och skolungdomar som är de vanligaste målgrupperna. Men det finns även de som jobbar med personer som står långt ifrån arbetsmarknaden, personer med utländsk bakgrund, äldre och klienter inom Socialtjänsten. Det gemensamma för många Grön Arena gårdar är att de har en bra verksamhet som kan passa för många olika målgrupper och gårdarna är även öppna för att arbeta med flera målgrupper. Ofta kan vistelse på en Grön Arena gård vara ett komplement och fungera väl för de personer som inte fungerar i ordinarie kommunal daglig verksamhet.

## Kontakt:

Malin Fahlesson  
Hushållningssällskapet Skaraborg  
[malin.fahlesson@hushallningssallskapet.se](mailto:malin.fahlesson@hushallningssallskapet.se)

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Hästunderstött socialt arbete en väg till empati, medkänsla och själv-medkänsla

**Talare:** Catharina Carlsson

Under föreläsningen kommer likheter mellan essensen av hästunderstött socialt arbete och vägen till medkänsla att lyftas fram. Det som kan betraktas som typiskt för hästunderstött socialt arbete är att hästen genom sin respons på oss öppnar upp för möjligheten att vi stannar upp och blir emotionellt medvetna i stunden, något som är en förutsättning för medkänsla. Genom att vi upplever hästen som en förlåtande vän, som lyssnar utan att värdera, inte skvallrar utan accepterar oss för den vi är, ges vi utrymme att vara autentiska istället för att projicera eller gå i försvar. Vår inre kritiker tystnar genom den medkänsla som vi upplever att hästen erbjuder. Vi blir ödmjuka då vi inte säkert vet vem eller vad som orsakar hästens respons och vi kan endast ställa upp potentiella hypoteser som kan behöva omprövas. Hästen uppfattas som genuint nyfiken, en form av generositet nog så viktigt för att skapa förutsättningar för medkänsla inte bara för hästen utan för oss själva och andra. Genom emotionell empati för hästen, då vi vill undvika lidande för hästen, reglerar vi våra känslor vilket skapar utrymme för tillit, viktiga byggstenar för medkänsla. Det handlar om att uppnå en känslighet för lidande hos såväl hästen som hos sig själv och andra med en önskan om att lindra eller förebygga lidandet. Dessutom behöver vi vara förlåtande, generösa, lugna, tålmodiga, toleranta, genuint nyfikna, ärliga, öppna för nya perspektiv och tydliga med våra intentioner, andra ingredienser för medkänsla. Att öppna sitt hjärta och våga vara sårbar med acceptans för den genuina upplevelsen i stunden utan att vara reaktiv eller ha förutfattade meningar. Med andra ord mindfulness som är en del av vår väg till medkänsla. Vi behöver dessutom tillåta oss att ha en subjektiv uppfattning och förstå att vi är ömsesidigt beroende för att uppnå medkänsla. Det förutsätter att vi får den inre kritikern att tystna som gör att vi inte går i försvar eller projicerar våra behov och känslor på någon annan. Istället ges vi utrymme att vara genuint nyfikna på våra känslor och behov samt önskemål. Något som filosofin non-violent communication kan bidra med på ett verbalt plan precis som hästen gör på ett icke-verbalt sätt och båda vägarna leder till utrymme för medkänsla. Vi ges utrymme att utforska, vara och leva förbundna med oss själva såväl som med omgivningen. En väg bort från själviskhet, girighet och ett själv-centrerat liv där hjärtats röst får ta betydligt mer plats genom emotionell empati, medkänsla och själv-medkänsla.

**Kontakt:**

Catharina Carlsson

[catharinacarlssonfriesvik@gmail.com](mailto:catharinacarlssonfriesvik@gmail.com)

[www.friesvik.se](http://www.friesvik.se)

# SAMMANFATTNING

**Föredrag:** Kan NaturhälsaCenter bli en ny resurs för Valfärden? och Ung kreativ Arena.

**Talare:** Eva Solhäll & Eva Bergström-Pettersson

Vi vill gå från utredning och kartläggning till handling! Föredraget visar ett möjligt svar på konferensens fråga om vad som ska till för att djur och natur ska bli en självklar del i hälsofrämjande åtgärder.

– Ett utvecklingsarbete innefattande:

- NaturhälsaCenter – en ny samverkansform som möjlighet mellan landsting och kommun.
- Ung Kreativ Arena – en modell för ungas psykosociala och existentiella hälsa och inkludering. Ung Kreativ Arena innefattar naturhälsa, kreativa uttrycksformer och samtal om livsfrågor.
- NaturhälsaCenter – Vi skapar det nu!

För att göra det tydligt hur vi tänker lånar vi Permakulturbegreppet:

- Perma som i permanent - det vill säga i detta sammanhang hållbart och långsiktigt.
- Kultur som att kultivera - det vill säga vårda och utveckla i samklang med rådande lokala förutsättningar. Det lokala näringslivet, kommunala frågor, matförsörjning och odlingsmöjligheter, kultur och fritidsfrågor och hälsofrågor.

– NaturhälsaCenter är att se som en långsiktig gränsöverskridande samverkan för, i nuläget, separerade landstingsorganisationer, kommunala nämnder, organisationer och institutioner samt näringsliv och civilsamhälle. - En möjlighet i mellanrummet landsting - kommun!

– Samverkan utifrån kunskaper från utredningar som gjorts och med utgångspunkt i de lokala behoven och förutsättningarna. Detta ger kreativa processer för ett hållbart ekosystem med utveckling av nya näringar, utbildningar, nya jobb, hälso-tjänster, ekoturism, närodlat mat etc. Undre föredraget berättar vi om arbetet för etableringsgrupp i kommuner för utveckling av modellen med studier och utvärdering och inte minst en vinn-vinn-modell!

- Ung Kreativ Arena: En modell och ett förhållningssätt för fokusgruppen unga vuxna i risk för utanförskap. Med ett Salutogent synsätt se det friska och tillsammans med den unga skapa helhetssyn för individen i sitt sammanhang.

En väg till eget inre ledarskap genom subjektiverande Naturhälsapedagogik.

Vi för samman forskningsunderstödda metoder och förhållningssätt för att stödja unga till:

Inre ledarskap med tillgång till utevistelse och naturhälsa.

- Att samtal om livsfrågor blir en naturlig del i vardagen.
- Att bli mötta tidigt genom utvecklad elevhälsa och samverkan.
- Att kunna fullfölja skolgång på gymnasienivå.
- Kreativa, gröna jobb.

## **Kontakt:**

Eva Solhäll

För Hälsa - Färentuna Hälsoträdgård

e-post: [eva@forhalsa.se](mailto:eva@forhalsa.se)

Eva Bergström-Pettersson

HälsoLotsen

e-post: [eva@halsolotsen.com](mailto:eva@halsolotsen.com), [info@halsolotsen.com](mailto:info@halsolotsen.com)





## **SLU Framtidens djur, natur och hälsa**

är en strategisk plattform för tvärvetenskaplig forskning och samverkan som tar fram kunskap och lösningar för en god hälsa och välfärd för djur och människor i hållbara ekosystem.

Vi utgår från ett "One Health-perspektiv", det vill säga samspelet mellan djur, människor och vår livsmiljö. Hit räknas bland annat betydelsen av djur och naturupplevelser för människan, sjukdomar som kan överföras mellan människa och djur samt gemensamma livsstilssjukdomar.



Sveriges lantbruksuniversitet  
Swedish University of Agricultural Sciences

**SLU Framtidens djur, natur och hälsa**