

Chatfrågor Webinarium 23/3 2021

Frågor till Ann:

11:49:44 From Göran Andersson : Har man gjort några liknande studier med barn

Ja, på SLU i Alnarp har de jobbat med barn och naturens inverkan. Bl a Fredrika Mårtensson och Patrik Grahn har forskat om detta. Länk till Patriks CV-sida: <https://www.slu.se/cv/patrik-grahn/>
Fredrika har ingen.

11:50:09 From Helena SELLERLING : Fraktaler i naturen är ju också bra för vårt välmående i naturen

Ja, det är dom vi ser när vi använder vår spontana uppmärksamhet i naturen. Just upprepningsmönstren som förekommer i naturen är det som vi troligtvis reagerar positivt på.

11:50:18 From hanbe52 : Kände deltagarna till naturområdet innan studien?

En del kan ha känt till området men för många var det nytt. Själva området är inte särskilt märkvärdigt utan en normal norrländsk brukad skog men ett rekreativt område ca 1,5 mil från Umeå centrum.

11:50:40 From Catharina von Koskull : Intervjuade man deltagarna?

Ja, vi intervjuade de som deltog i den långa randomiserade studien. Resultatet visade att deltagarna, efter att ha vant sig vid att ha egen tid i skogen, uppskattade att ha tid att bara vara och att reflektera över sina liv och efter tag kom tankar på att förändra sitt liv för att kunna bli frisk. De som deltog hade utmattningssyndrom och hade varit sjukskrivna under lång tid.

11:50:41 From Cecilia Krepp : Var deltagarna "vana" vid att vistas i skog innan?

Det fanns både de som var vana och de som var ovana. Någon var "för van" efter att ha jobbat i skogen och hade svårt att koppla bort tidigare jobbtankar. Någon kom från ett annat land utan skog och tyckte att det var konstigt att vara i skogen. Majoriteten var personer med vana från att dessemellan ge sig ut i skogen.

11:50:46 From Annika Qvarfordt : Påverkas naturupplevelsen av om man är rädd för naturen?

Självklart blir inte skogsupplevelsen något positivt om man är rädd för naturen. De som var rädda eller osäkra valde miljöer som låg nära platsen där det fanns en ledare och kunde på det viset få lite mer trygghet. Vi kunde också se att dessa personer med tiden blev mer "vän" med naturen och vågade då välja miljöer längre ifrån ledaren.

11:51:43 From AnnaMaria Pasldottir : Mark Wales och Fredrika Mårtensson = natur och barn - kolla in deras cv sidor på SLU

Tack Anna Maria! :)

11:52:09 From Marianne Larsson : I vilken ålder var deltagarna och var det män/kvinnor eller hur var könsfördelningen? Ålder ca 20- 60 år. Nästan bara kvinnor.

11:52:23 From Anna Pettersson : Målgruppen var människor med utmattningssymptom, var det enda gemensamma nämnaren? Fanns det med några utrikesfödda i studien?

Enda gemensamma nämnaren var utmattningssyndrom. Det fanns några utrikes födda.

11:52:30 From Gunilla Arneström : Finns det någon forskning på om sjukskrivningar minskar att vid användning naturen. Visst grön rehab men är ju inte riktigt samma sak !

Just grön rehab och rehabiliteringsträdgården i Alnarp är exempel på verksamhet där sjukskrivningen minskar. Att "behandla" just utmattningssyndrom med bara skog/natur har inte resulterat i återgång i arbete. Det krävs en kombination av behandling.

11:52:41 From Eva Jonsson : nu blev det tyst och ingen rörlig bild

11:53:32 From Eva Jonsson : ljud tillbaka

11:53:43 From Gunilla Arneström : Samma sak ,eftersom granskog inte så populärt o vad händer då efter all kalhuggning o återplantering enbart gran ! Finns det forskning på det ?

Kalhyggen och tät granskog är inte något som folk vill ha för återhämtning. Däremot en gles, gammal granskog kan säkert uppfattas som en plats med rymd och positiv. Nu kommer ju inte Sverige att bli helt kalhugget och inte heller helt "granifierat" även om det ibland kan upplevas så. Vi har i en studie visat att det går att få tillräcklig av bra "rehabiliteringsskog" om vi låter skogen bli ca 10 år äldre än när vi avverkar idag. Om vi planerar skogsskötselåtgärderna på landskapsnivå och över tid så kan rehabiliteringsskogarna "flytta runt" i landskapet och vara tillgängliga för allmänheten. En "halvgammal" skog växer ju över tid till och blir gammal och blir då lämplig rehabiliteringsskog. Då kan man avverka den gamla skogen. På samma sätt blir ju hygget över tid äldre. Så det handlar om att titta på skogen "uppifrån" och se att det finns en mosaik av olika åldrar som över tid växer och blir äldre. Det är så man planerar skogsbruk idag. Tanken är att det ska ha ungefär lika mycket av olika åldersklasser för att få en jämn avkastning från din skog. Så det vi sett är att genom att låta skogen bli ca 10 äldre innan avverkning så kommer det att finnas bra skogar för återhämtning.

11:54:02 From Carina Eriksson : Hur lång tid pågick studien

Varje deltagare var med 3 månader i skogen och gick sedan in i en 9 månader kognitiv gruppterapi. Hela studien pågick under flera år då vi inte ville ha mer än 8 personer i varje grupp och att det bitvis var svårt att rekrytera deltagare (pga av Försäkringskassans regler).

11:54:32 From Oskar Forsberg : Är inte bekvämligheten också mycket viktigt? En torr plats, gärna i form av en kal plats med bekväm sitt sittyta.

Självklart är bekvämligheten viktig. Därför fick varje deltagare ett liggunderlag som de kunde sitta eller ligga på. Då fanns det möjlighet att hitta bra och torra sitt och liggplatser både i de täta som de öppna delarna av skogen.

11:55:45 From Marianne Larsson : Finns det likande studier på andra typer av skogar, lövskog t.ex. björk/bok/asp.....

Bl a Matilda Annerstedt har studerat bokskog och granskog i Skåne. I Skåne föredrogs bokskogen... så klart. En skånsk granskog är ju oftast väldigt tät.

11:56:05 From Malin Stenborg Lundgren : Hade de restriktioner för lyssning? Dvs kunde de välja att ha med hörlurar lyssna på musik, radio, ljudbok mm? Gjordes någon jämförelse mellan de som hade de och de som inte hade det isf?

De fick INTE lyssna på något i hörlurar. De fick ha med sig mobiltelefonen i fickan, för att kunna ringa till ledaren om det hände något. Men de fick order om att stänga av moblien när de gick till sin skogsmiljö.

11:56:07 From Helena SELLERING : Tack vare mina morgonpromenader i naturen så slapp jag att gå in i total depression här i vintras när coronaisoleringen blev för tung för mej!

Fantastiskt roligt att läsa! Vi behöver naturen! :)

