

Chatten Skog och Hälsa-webbinarium 18 maj 2021

Med svar på frågor från Jenni och Lis-Lott

Frågor och kommentarer till Jenni

11:42:34 From Gunilla Arneström : Skogsbad ,kommer det att forskas på kalhyggen o dess negativa påverkan ? Där skulle jag ens inte vilja sitta på en stubbe !

11:44:52 From Anna Lena Bertils : Håller med om kalhygget, men har hittat ett vackert gammalt hygge med gräs och några uppväxta granar samt massor av gamla stubbar där jag gärna sitter :)

Kalhyggen är ju knappast optimala miljöer för skogsbad, men samtidigt finns det tillgång till många andra platser som passar bättre för skogsbad, så jag tror att denna typ av studie kommer långt ner på prioriteringslistan.

11:47:04 From josefin Wilkins : Intressant! Kommer vi att få referenser till studierna?

Jag har ingen lättillgänglig lista på alla de studier som användes i föredraget, men några bra reviewartiklar om skogsbad – där de flesta av de studier som togs upp ingår - är dessa:

Hansen, M.M.; Jones, R.; Tocchini, K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2017**, *14*, 851.

<https://doi.org/10.3390/ijerph14080851>

Stier-Jarmer M, Throner V, Kirschneck M, Immich G, Frisch D, Schuh A. The Psychological and Physical Effects of Forests on Human Health: A Systematic Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Feb 11;18(4):1770. doi: 10.3390/ijerph18041770. PMID: 33670337; PMCID: PMC7918603.

11:47:19 From Mette Kjöbek Petersen : går det att få referensen till Toronto studien?

O. Kardan, P. Gozdyra, B. Mistic, F. Moola, L.J. Palmer, T. Paus, M.G. Berman

Neighborhood greenspace and health in a large urban center

Sci. Rep., 5 (1) (2015), p. 11610

<https://doi.org/10.1038/srep11610>

11:47:28 From Kerstin Ponnert : finns det studier som handlar om barn eller ungdomar och skogsbad/naturupplevelse?

I USA finns olika "wilderness challenge programs" som används för olika grupper av tex ungdomar. Se t.ex.

Wilson SJ, Lipsey MW. Wilderness challenge programs for delinquent youth: a meta-analysis of outcome evaluations. *Eval Prog Plann* 2000;23(1):1-12

11:48:17 From Gunilla Arneström : Skall finnas ett naturområde utanför Köpenhamn som ägs av universitetets i Köpenhamn ! Är det någon som vet vad det heter ?

11:48:53 From Am Pálsdóttir : Nacadia

11:48:58 From Elisabeth Wahlgren : Nacadia

11:49:23 From Andrea Wittmar : Finns jämförande studier mellan skogsbad och vanliga skogspromenader/vistelser?

Diskuterades på webinariet, men nej, inte vad jag vet. Svårt att definiera vad skillnaden är – om den ens finns.

11:49:29 From Gunilla Arneström : Tack Am o Elisabeth

11:49:52 From Jennie Hollertz : Källa till studien på Linneuniversitets skogsbad-studie?

Kommer att submittas till vetenskaplig tidskrift innan sommaren och förhoppningsvis publiceras senare i år.

11:54:22 From Gunilla Arneström : Recept på skogsbad av sjukvården ! Finns ju recept på fysisk aktivitet o social aktivitet. Skåne har väl något projekt på social

11:55:15 From Elisabeth Wahlgren : För olika personer och kulturer är skogen ett hot eller skapar rädsla. Vet någon om man ser att metoden går att använda ändå?

11:55:18 From Karin Landberg : RF SISU-Skåne har promenader som liknar skogsbad

11:56:08 From marie rosén : hur många deltog i denna studie

Om frågan gäller vår skogsbadsstudie på Linnéuniversitetet så hade vi sex deltagare i studien.

11:56:15 From Inger Mårtensson : tusen tack!

11:56:15 From Tone : Ja, jättespännande!

11:56:29 From Barbro : Vad skulle det finnas för biverkning

11:56:37 From karinbergvall : Kan Jenni visa igen vilka institutioner som deltar i deras studie?

Institutionen för hälso- och vårdvetenskap samt Institutionen för skog och träteknik.

11:57:24 From Marianne. Källarbacken AB : har ni undersökt skillnader mellan guidadt skogsbad vs icke guidat skogsbad - hur dessa upplevs, skillnader i avslappningsnivån? om man känner med välbehag vid ett guidat skogsbad vs skogsbad på egen hand...

Det här är ju ett jättespännande område. Min egen hypotes är att guidade skogsbad har stora fördelar för den som kanske skogsbadar för första gången eller lider av lite värre stress-relaterad ohälsa och kan ha svårt att slappna av och ta in skogen på egen hand, medan andra, som kanske skogsbadar mera preventivt, har lika stort utbyte av oguidat skogsbadande. Problemet med att testa kan ju vara att det behöver vara väldigt standardiserat – alla måste skogsbada på samma sätt – för att det ska gå att jämföra, och det kan ju vara svårt att få till.

11:57:45 From Anna Lena Bertils : Någon som känner till studier med skogbad el liknande för personer som lever med NPF-diagnoser?

Jag hittade den här – inte direkt skogsbad men ändå:

Frances E. Kuo and Andrea Faber Taylor, 2004:

A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence From a National Study

American Journal of Public Health 94, 1580_1586, <https://doi.org/10.2105/AJPH.94.9.1580>

11:58:39 From Eva Lundqvist : Spontant. Många som promenerar i skogen har för bråttom. Jag har haft med många vana skogspromenerare som säger att nu först har de tagit sig tid att verkligen upptäcka naturen.

11:59:14 From Barbro : Därför bra att vara i grupp. Tillsammans men var för sig.

11:59:37 From Malin Lissinger Browall : Jag undrar som Anna-Lena angående ev studier avseende skogsbad för de med NPF-diagnos!

11:59:44 From Jan Hedberg : Ni har flera samarbetsparter, myndigheter, forskning m fl. Hur ser ni på skogsägaren och att ha med skogsägarna i utvecklingen? Underrättad om aktiviteter på privat skog?

11:59:45 From Maria Bergqvist : Vet att naturterapi inom vården testas i Stockholm och Uppsala

11:59:58 From Anna Lena Bertils : Viktigt med perspektivet att inte blanda ihop motion/prestation i skogen och de goda effekterna det kravlösa kan ge

11:59:59 From Maria Bergqvist : Finns ju även i Göteborg sedan lång tid

12:00:36 From Andrea Wittmar : Grön rehab på remiss har vi i halland, kanske det är det du tänker på?

12:01:21 From Malin Ekström : undra samma kring NPF

12:02:06 From Vanessa Reyners - NatuRey AB : Spännande! Tack för intressant presentation :)

12:03:06 From Marianne. Källarbacken AB : Jag har ett uppdrag där anhöriga erbjuds skogsbad. Riktat till de anhöriga - syftet är att de anhöriga ska orka vara anhöriga. Hade varit väldigt intressant om vi kunde bidra till forskningen eller studier.

Toppen, vi håller kontakten!

12:03:54 From Anna Lena Bertils : Tänker att det är väldans intressant med studier och aktiviteter då vi inte bara flyttar ut vårt normaltempo och beteende ut i skogen sympaticus/parasymphaticus . Detta måste vara gott även för den som inte lider av mental ohälsa...

Javisst, skogsbad fungerar ju utmärkt som förebyggande aktivitet!

Frågor och kommentarer till Lis-Lott

Hjätligt stort tack för all feedback – jag lovar att hälsa det till alla som medverkat på olika vis!

12:12:16 From Maria Bergqvist : Hur är hundarna och hästarna utbildade för uppgiften?

Hundarna har gått vars en ettårig utbildning på Hundens Hus i Sundsvall, de har kurser på fler platser i landet, även i Skåne.

Hästarna utbildar vi själv. Mina döttrar har båda ridit i ponny och juniorlandslag på hästar som vi själv utbildat på gården, min son red western. Vi har utbildat hästar i många år och nu är fokus på terapihästar. Vi planerar att ha en kurs hos oss i september just med fokus på utbildning av terapihästar.

12:18:37 From Leea Kröll : Så fantastiska patient berättelser. Tack Lis-Lott!

12:19:15 From Jennie Hollertz : Hur upplever deltagarna "Skogsbad på hästryggen" under vintertid?

Av de som beskrivit det i dagens föreläsning var det flera som varit med i vintras. Det går fint i varma kläder när underlaget tillåter. Vi går aldrig in i ridhuset vid skogsbad till häst – eller någon annan terapisession utom när vi har hästagility.

12:19:33 From Kerstin Ponnert : instämmer, fantastisk bra beskrivningar från patineter Tack!

12:20:33 From Marianne. Källarbacken AB : Tack till dina patienters beskrivningar av deras upplevelser av skogsbad till häst - WOW!!!

12:20:33 From Barbro : Fantastiska hästar

12:21:22 From Kerstin Ponnert : Har du ngt pågående samarbete med BUP?

BUP vill samarbeta och vi gjorde en Allmänna arvsfondsansökan ihop med Hästen i Skåne, men fick avslag. Vi kommer att leta fler vägar, men har inget klart.

12:21:58 From Marie Berglund : Vilket fantastiskt jobb du gör Lis-Lott tillsammans med dina djur.

12:22:31 From Maria Rogell : Tusen tack för fantastiska beskrivningar! Så sant och grundläggande.

12:22:47 From Inger Mårtensson : så bra beskrivet om att bli vaggad som i livmodern 🌸

12:23:39 From Marianne. Källarbacken AB : Vad är det för hästar du använder i ditt terapi-arbete?

Vi har dartmoorponnyer och har haft lite olika genom åren. De vi köper nu är Tinker/Irish Cob, men vi är noga med att de i grunden tycker om människor och nyfikna på oss. Men det viktiga är hästar i olika storlekar. När vi har projekt vill vi inte behöva säga nej till tunga patienter. En häst behöver orka bära tungt en runda i skritt. De tränas sedan att vara följsamma, på ett positivt vis. De behöver stort förtroende för oss och känna sig lyssnade på. All hantering är vi supernoga med.

När vi hade ridskola har vi alltid varit supernoga med att människor behöver hantera hästarna enligt vår modell och inte enligt hur andra gör och vi har haft barn till landslagsryttare, OS-ryttare och förbundskaptener m.fl. Vår ridskola med mycket skogsridning var populär.

12:26:31 From Tone : Otroligt rörande!

12:28:56 From Hannah Biberg : Wow vilket otroligt jobb du har och gör! Otroligt intressant att få lyssna till dig Lis-Lott! Djur och natur är fantastiskt <3

12:29:42 From Malin Lissinger Browall : Finns någon liknande typ av terapi-verksamhet med hästar i naturen i Stockholms-trakten?

Inte idag vad jag vet. Greta Schibby är OHI certifierad men hade innan inriktning på barn med funktionshinder. Det finns en gård i Vallentuna där vi har planer på att öppna en Humlamaden filial, om det går att hitta finansiering. Gården har alla kvaliteter och ägaren är präst och har gått Strömsholmskursen.

12:30:04 From karolinabergqvist : Så otroligt vackert och berörande!

12:30:12 From Rita Stukenborg : Ridterapi Stark med häst

12:30:20 From Inger Mårtensson : tack..så rörande ❤️

12:32:13 From Ann Björkman Norling : Var hittar man podden?

Podden heter Gilla Häst – där poddar finns. Den går under HNS = Hästnäringens Nationella stiftelse
Här är deras Fb: <https://www.facebook.com/gillahast/>

Vi kommer även att lägga den på vår hemsida: www.humlamaden.com

12:32:31 From Tone : Tack så mycket

12:32:34 From Lisbeth Slunga Järholm : Fantastiskt intressant och bra. TACK!

12:32:35 From Rita Stukenborg : Stort tack för fantastisk föreläsning!!

12:32:53 From Anna Åkerlund : Vilka gripande och starka patientberättelser. !!! Tack för att du delat. Vilket fantastiskt job och engagemang!!

12:32:54 From Rita Stukenborg : Spotify Gilla häst podden
12:34:02 From Karina Gustavsson : Tack! Fantastisk insats du gör!

Diskussion om kvinnodominans när det gäller natur och hälsa

12:02:46 From Jan Hedberg : Relationen kvinnor resp män i som lyssnar idag är ca 5/135? Vad beror det på?

12:03:45 From Rita Stukenborg : Bra fråga!!

12:04:18 From Lisbeth Slunga Järholm : Männen ägnar sig nog mer åt jakt och fiske och får samtidigt naturupplevelser.

12:04:36 From Marie E : Samt män/kvinnor och stressrelaterade yrken/hemmiljöer

12:04:49 From Marianne. Källarbacken AB : De japanska studierna är väl mest gjorda på män, om jag inte minns fel - så superintressant!

12:04:52 From karolinabergqvist : Kvinnor är väl generellt sätt mycket mer intresserade av hälsa och välmående....

12:04:55 From Maria Bergqvist : Män söker sig sällan till aktivitet i grupp

12:06:26 From Lina Blom : I mina grupper med Friluftsförbundet när vi har skogsbad har jag nästan bara män över 45 - super mysiga och de somnar nästan

12:07:09 From Anna Lena Bertils : DET är ju vanligt allmänt och inom rehabilitering att män är mindre benägna att prova nya saker - men kanske får de inte heller förslaget pga allas normer :)

12:08:37 From Elisabeth Wahlgren : Det är spännande med de män vi har haft i våra behandlingsgrupper inom NUR så har de uppskattat det mycket och sett att andra frågor behandlas än de är vana vid att diskutera

12:10:02 From Helena Johard : Jag undrar just nu hur fördelningen mellan män och kvinnor ser ut i asien/japan. Om det är fler män-varför?

12:12:16 From Jenny Sylvén : Jobbat med massage och tror mycket beror på normer påverkar hur män och kvinnor uttrycker stress . Kan uppleva att stressade män inte upptäcks då jag upplever att de inte talar om det på samma sätt men symtomen finns i deras kroppar.

12:12:57 From Ghita Bodman : Män har lättare att säga de går ut och jagar. Istället för att rehabilitera sig i nature. Fast de egentligen rehabiliterar sig i nature genom jakt. Enligt en studie jag gjorde i Finlan

12:13:20 From Ghita Bodman : Finland

12:14:01 From Elisabet Bohlin : Ghita, har du skrivit något om det någonstans?

12:14:38 From Ghita Bodman : Jo en rapport finns. Som bäst jobbar jag på en artikel på studien.

12:16:43 From Ghita Bodman : <https://metsastajalehti.fi/sv/for-viltet/algjaktens-betydelse-for-det-sociala-valbefinnandet/>

12:17:39 From Ghita Bodman : Länk till en sammanfattning på studien

ALLMÄNT

11:34:13 From Maria Bergqvist : Jaaa! Kör fler seminarier :)

11:42:15 From Maria Bergqvist : Kan ni dela ppt presentationen efteråt?

12:10:48 From Sofia Blomquist : Jag måste avvika för skogsbad med hundarna. Intressanta föreläsningar!

12:33:14 From Vanessa Reyners - NatuRey AB : Tack snälla! Fin presentation! :)

12:33:32 From Karina Dilucia : Tusen tack för idag, intressant :-)

12:33:44 From Therese J : Tack! Fina presentationer, båda 2

12:30:26 From Barbro Nylén : Tack för mycket intressanta presentationer!

12:31:50 From Lina Blom : Tack alla för fina och berörande inslag:)

12:33:57 From Agneta Lindh : Tack före en toppenbra seminarieriserie! Tack för idag :)

12:34:01 From Lisa Östberg : Taaaaaack!!!!

12:34:07 From josefin Wilkins : Tack så jätte mycket!

12:34:07 From Saralein : Tack så mycket!

12:34:09 From Maria Rogell : Tusen tack!!

12:34:10 From Frida Clewemar : Tusen tack!!

12:34:10 From Amelie Cardell : Så spännande! Viktigt jobb ni gör!

12:34:12 From Marianne. Källarbacken AB : Tusen tack för denna fantastiska föreläsning och jag ser väldigt mycket fram emot fortsättningen.....

12:34:16 From Eva Lundqvist : Tack hoppas på fortsättning

12:34:18 From Marie Berglund : Stort tack!!

12:34:21 From Linda Dahlin : Stort tack för alla spännande föreläsningar! Hoppas det blir en fortsättning!

12:34:24 From Helena SELLERING : Tack för en härlig serie! Och jag hoppas på fortsättning!

