

Så mycket upplevelse med så enkla medel!

– dokumentation och reflektion från två seminarier
om naturvägledning, naturupplevelser och hälsa



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.

Våra temaområden; Vi utgår från ett "One Health-perspektiv", det vill säga samspelen mellan djur, människor och våra omgivande ekosystem. Hit räknas bland annat betydelsen av djur och naturupplevelser för människan, sjukdomar som kan överföras mellan människa och djur samt gemensamma livsstilssjukdomar.

Så mycket upplevelse med så enkla medel!

– dokumentation och reflektion från två seminarier om naturvägledning, naturupplevelser och hälsa

Författare: Mari Kågström, fil.dr. i landskapsplanering, Tyréns AB och institutionen för stad och land vid SLU

Publikation: SLU Framtiden djur, natur och hälsa, rapport nr 2

Utgivare: Rapporten har tagits fram i samarbete mellan Centrum för naturvägledning och framtidsplattformen SLU Framtidens djur, natur och hälsa vid Sveriges lantbruksuniversitet

Utgivningsår: 2019

Grafisk form: Eva-Stina Lindell (omslag)

Omslagsfoto: Barfotavandring på mossor i skogen vid Urnatur i Östergötland i maj 2018, foto: Eva Sandberg

Tryck: SLU Repro, Uppsala

Papper: Scandia 2000 240 g (omslag), Scandia 2000 130 g (inlägga)

ISBN: 978-91-978530-5-7

Rapporten kan laddas ner från www.slu.se/framtidensdjurnaturhalsa

Förord

Intresset för aktiviteter i gränslandet natur, naturupplevelser och hälsa ökar. Centrum för naturvägledning har i kontakt med aktiva naturvägledare noterat hur allt fler uttrycker intresse för att jobba med temat natur och hälsa i guidningar och aktiviteter. Besökare delar intresset och allt fler upptäcker naturen som kraftkälla. Antingen tas hälsa upp som aspekt i "vanliga" guidningar eller så har aktiviteten fokus på olika former av medveten närvaro och nedvarvning i natur.

Hälsa och folkhälsa är ett nytt arbetsfält och kunskapsområde för många som arbetar med naturvägledning. Naturvägledare kan själva eller i samarbete med andra bidra i arbetet med folkhälsa och till hälsa inom skola, vård och äldreomsorg. Möjligheten att göra naturupplevelser till en del av hälsovården finns både för dem som traditionellt ägnat sig åt naturguidning och aktörer som kommer från vård och omsorg som ser naturmiljön som en värdefull resurs. Samarbete, goda kunskaper och respekt krävs både när biologer närmar sig hälsovårdsarbete och vård- och omsorgspersonal ger sig ut i naturen.

Folkhälsa och läkande genom aktiviteter i våra landskap är ett framtidsfält med stor potential men där mer tvärvetenskaplig forskning och samarbete mellan olika samhällssektorer krävs för att fullt ut nyttja potentialen.

Eva Sandberg, Centrum för naturvägledning

Uppsala, 3 december 2018

Innehåll

DEL 1. Introduktion, tematisering och reflektion

1. Introduktion till första seminariet.....	5
2. Introduktion till andra seminariet.....	6
3. Tematisering och reflektion.....	7
3.1. Introduktion till betydelsen av och förståelse av hälsa.....	7
3.2. Tema 1 - Hälsodimensioner som tas upp under seminarierna.....	8
3.3. Tema 2 - Friskvård och rehabilitering.....	8
3.4. Tema 3 - Guidens roll	9
3.5. Tema 4 - Mångfald och målgruppsanpassning	9
3.6. Tema 5 - Tillhörighet och samhörighet	10
3.7. Tema 6 - Möjlighet till utveckling.....	11

DEL 2. Återgivning av seminarium 1

4. Föreläsningar	13
4.1. Lugn av naturen med Åsa Ottosson	13
4.2. Forskningsöversikt av Eva Sahlin.....	14
4.2.1 Hälsa, välbefinnande, stress och kognitiva förmågor.....	14
4.2.2. Hur förklarar vi effekterna?	18
4.2.3 Gröna Rehab	19
5. Övningar	20
5.1 Guida andra till lugnet i naturen med Åsa Ottosson.....	20
6. Samtal.....	21
6.1. Möjligheter och dilemman i den egna verksamheten	21
6.2. Framtidsfrågor	22
6.3 Utveckling av egen verksamhet och fältet natur och hälsa.....	23
6.4. Avslutande reflektioner från arrangörer och deltagare	25
6.4.1. Reflektion Eva Sandberg	25
6.4.2. Reflektion Eva Sahlin	25
6.4.3. Reflektioner från gruppen.....	25

DEL 3. Återgivning av seminarium 2

7. Workshop med Bosse Rosén	26
7.1 Reflektioner kring att utveckla natur och hälsa.....	27

BILAGA 1: Program seminarium 1

DEL 1: INTRODUKTION, TEMATISERING OCH REFLEKTION

I samarbete med SLU:s forskningsplattform Framtidens djur, natur och hälsa anordnade Centrum för naturvägledning två seminarier för att utforska hur naturvägledning kan bidra till människors hälsa. Syftet var att i dialog mellan forskare och naturvägledare presentera aktuell forskning och att prova och reflektera över olika tekniker och metoder, samt att ringa in viktiga framtidsfrågor. Den här rapporten består av tre delar. Den första delen omfattar en introduktion av seminarierna och en tematisering av och reflektion kring de frågor och forskningsbehov som lyftes under seminarierna. Den andra delen är en återgivning av presentationer, övningar och samtal som fördes under seminarium 1. Den tredje delen är på liknande sätt en återgivning av seminarium 2.

Det första seminariet som ordnades utgick från fenomenet skogsbad. Intresset var mycket stort och arrangörerna valde deltagare så att gruppen dels skulle representera vård- och omsorgssektorn och dels personer aktiva inom mer traditionell naturvägledning. Samtalet hölls mellan yrkesverksamma som på olika sätt stöttar människors upplevelser i naturmiljö mot bakgrund av inspel från forskning och praktiska erfarenheter. Åsa Ottosson¹ naturhälsokonsult höll i praktiska övningar för gruppen och presenterade bland annat forskning och praktik som pågår i Japan. Eva Sahlin, forskare inom miljöpsykologi vid Institutet för stressmedicin/Gröna Rehab², föreläste inom sitt kunskapsfält samt deltog i övningar och dialoger.

Även det andra seminariet (med två workshopar) mötte stort intresse och riktade sig mot naturvägledare som med enkla medel vill sätta fokus på hur naturen kan bidra till hälsa i till exempel naturguidningar i tätortsnära natur. Workshopledare var friskvårdsguiden Bosse Rosén³ som introducerade övningar kring fysisk aktivitet och uppmärksam närvaro. Reflektion kring framtidsfrågor fördes efter att gruppen provat på olika övningar.

Reflektionen kring frågor och forskningsbehov har i denna rapport ordnats utifrån sex teman. Det första temat handlade om att naturhälsa berör ett brett spektrum av hälsans bestämningsfaktorer och berör allt ifrån fysiska, psykiska, sociala och andliga dimensioner av hälsa. I tema två diskuterades skillnader mellan att guida till kraft och friskvård jämfört med att guida som del av omsorgsverksamhet och rehabilitering. Tema tre fokuserade på guidens roll för att underlätta hälsoeffekter från naturupplevelser. Tema fyra handlade om behovet av att anpassa guidningen till olika grupper, och med ett särskilt fokus på människor med funktionsvariationer. I tema fem diskuterades vikten av sociala relationer och möjligheten att känna samhörighet och tillhörighet med en plats. I det sjätte och avslutande temat lyftes bland annat behovet av att både fördjupa kunskapen inom naturhälsa inom disciplinära fält och genom tvärvetenskaplig forskning, samt att bättre nyttja och agera på den kunskap som redan finns.

1. Introduktion till första seminariet

Det första seminariet genomfördes 14-15 maj 2018 hos Urnatur i Ödeshög (se program i bilaga 1) med 21 deltagare. Fokus under dessa dagar var att lära mer om kopplingen mellan naturupplevelser och hälsa, återhämtning och stressreducering. Kursledare under detta tillfälle var Åsa Ottosson, naturhälsokonsult, och Eva Sahlin, forskare vid Institutet för stressmedicin/Gröna Rehab, samt Lena Malmström, Centrum för naturvägledning⁴. Eva Sandberg föreståndare för Centrum för

¹ se vidare <http://ottossonochottosson.se>

² se vidare <https://www.vgregion.se/ov/grona-rehab>

³ se vidare <https://utemaningen.se>

⁴ se vidare <https://www.slu.se/centrumbildningar-och-projekt/centrum-for-naturvagledning/naturvagledning/teman/natur-och-halsa/>

naturvägledning deltog som representant för forskningsplattformen djur, natur och hälsa. Mari Kågström, forskare från SLU/Tyréns deltog för dokumentation, informella intervjuer med några av de deltagande och analys.

Platsen för Urnatur är en speciell miljö där naturen, välmående och lugn står i centrum. Deltagarna bodde mellan en och två nätter i det så kallade Skogserimitaget i unika stugor och trädkojor utan el och rinnande vatten. Att bo på Urnatur var en del av upplevelsen. Programmet började med en incheckning med gemensam promenad till Skogserimitaget.

Under dagarna höll föreläsningar av Åsa Ottoson och Eva Sahlin som talade om forskning och praktiska erfarenheter. Under Åsa Ottosons ledning fick deltagarna även tips om och fick själva prova på olika tekniker för naturvägledning som hjälper deltagare att hitta lugnet i naturen. De fick också testa på ett pass qigong – långsamma, enkla rörelser kopplade till andningen – ett annat av hennes verktyg i arbetet med natur och hälsa. I diskussioner och övningar bidrog deltagarna med egna erfarenheter, råd, tankar och frågeställningar. Under dagarna fanns plats för samtal och reflektion kring utveckling av sin egen verksamhet och fältet natur och hälsa.

Andra dagen inledde Lena Malmström det avslutande reflektionspasset med att be gruppen känna in var vi är här och nu. Ord som kom upp var avkopplad, uppladdad, inspirerad, jordad och framtidsplaner. Lena konkluderade att det verkade finnas två energier, en mer jordad och en mer entusiastisk wow-nu-kör-vi!

2. Introduktion till andra seminariet

Det andra seminariet genomfördes i workshopformat i anslutning till konferensen Naturvägledning för framtiden som anordnades av Centrum för naturvägledning 8-9 oktober 2018. Workshoparna genomfördes andra dagen på konferensen och deltagarna kunde välja att delta antingen på för- eller eftermiddagen. Varje workshop var ca två timmar lång och genomfördes i en skogsmiljö i utkanten av campusområdet för Sveriges lantbruksuniversitet i Uppsala. Workshopledare var friskvårdsguiden Bosse Rosén från Utemaningen. Mari Kågström forskare från SLU/Tyréns deltog för dokumentation, reflektionsfrågor och analys.

I konferensinbjudan presenterades workshoparna som: Naturvägledning och hälsa - om hur du i praktiken hjälper deltagare att använda naturen för att må bra till kropp och sinne! Praktisk workshop ute i naturen med Bosse Rosén från Utemaningen. Övningarna under workshopen hade två sammanlänkande fokus. Det första handlade om att vara fysiskt aktiv i naturen och omfattade olika förflyttnings-, balans-, uppmjuknings- och styrkeövningar. Samt hur naturens "knölighet" underlättar detta eftersom det innebär att vi behöver parera och röra oss på olika sätt.

Det andra var inriktat på att stödja deltagarna i att nå fokus och uppmärksam närvaro. Här ingick övningar som att välja väg genom att "se" och upptäcka marken med hjälp av fötterna. Samt att blunda och koncentrera sig på att förnimma omgivningen med hjälp av ett sinne i taget: hörsel, känsel, lukt och smak. Mellan övningarna fanns plats för korta samtal och reflektioner. Som avslutning till workshoppen fanns tid för deltagarna att individuellt fundera kring vad som behövs för att ytterligare stärka kunskaps- och verksamhetsfältet natur och hälsa. En av deltagarna sammanfattade stämningen under workshoppen enligt följande: "Över förväntan att det är så pass 'enkla' medel som behövs för att man på kort stund ska få möjlighet till så mycket upplevelse". Även om det också framkom att det krävs erfarenhet, kunskap och förberedelse hos guiden just för att få det att kännas enkelt.

3. Tematisering och reflektion

Avsnittet inleds med en text om definitioner och förståelser av begreppet hälsa, vilken fungerar som ram till analysen av de två seminarierna. Efter detta följer analysen som ordnats i sex följande teman: hälsodimensioner som tas upp under seminarierna; friskvård och rehabilitering, guidens roll, mångfald och målgruppsanpassning, tillhörighet och samhörighet, samt möjlighet till utveckling.

3.1. Introduktion till betydelsen av och förståelse av hälsa

Hälsa kan beskrivas och förstås på många olika sätt. Hälsa kan exempelvis ses som motsatsen till ohälsa. Hälsa handlar även om så mycket mer. År 1948 beskrev WHO⁵ att:

"Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom eller funktionsnedsättning."

Sedan dess har betydelsen och förståelsen av hälsa utvecklats på flera sätt⁶. Fysiskt välbefinnande kan handla om fysisk aktivitet, frånvaro av smärta, närhet och beröring. Psykiskt välbefinnande kan sägas vara ett tillstånd där individen bland annat kan förverkliga sina egna möjligheter och klara av vanliga påfrestningar. Det sociala välbefinnandet handlar bland annat om våra relationer till andra människor. För välbefinnandet är det viktigt att vara bekräftad och känna sammanhang och tillhörighet i vardagen. Även kopplingen till andliga behov lyfts⁷. Hälsa kan även ses som en resurs som är:

"created and lived by people within the settings of their everyday life; where they learn, work, play and love"⁸.

Man kan också uttrycka det som att en individs hälsa beror på de så kallade hälsans bestämningsfaktorer och spänner över olika slags biologiska faktorer: ålder, relationer till andra människor, levnadsvanor avseende bland annat kost och fysisk aktivitet samt strukturella förutsättningar som demokrati, säkerhet, rättigheter till utbildning, tillgänglighet och stöd i vardagen.

Folkhälsa är, till skillnad mot individens hälsa, ett begrepp för hela befolkningens samlade hälsa. Det tar hänsyn till både nivå och fördelning av hälsan. Det övergripande folkhälsomålet i Sverige är att:

"skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor och att de påverkbara hälsoklyftorna ska slutas inom en generation."⁹

Det finns alltså ett särskilt fokus att stötta de grupper som har ohälsa, eller ligger i riskzonen för ohälsa. Det saknas en vedertagen definition av natur- eller miljörelaterad hälsa i Sverige. Den som kanske kommer närmast är en av formuleringarna i generationsmålet som utgör en del av de nationella miljö kvalitetsmålen. Det lyder:

"Människors hälsa utsätts för minimal negativ miljöpåverkan samtidigt som miljöns positiva inverkan på människors hälsa främjas."¹⁰

Miljön och naturen, har alltså betydelse både som skyddande mot ohälsa och främjande av hälsa.

⁵ WHO (2006). Constitution of the World Health Organization. Basic Documents, Supplements, October 2006.

⁶ Följande stycken är en sammanfattning av de definitioner (med vissa tillägg) som tas upp i Folkhälsomyndighetens rapport: Definitioner, mål, ramverk och uppföljningssystem för miljörelaterad hälsa En sammanställning inom ramen för Miljömålsrådet. Publicerad: 14 september 2018.

⁷ Regeringens proposition 2007/08:110 En förnyad folkhälsopolitik.

⁸ WHO Europe (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Köpenhamn.

⁹ Regeringens proposition 2017/18:249 God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik.

¹⁰ WHO Europe (1986). Ottawa Charter for Health Promotion. Copenhagen.

3.2. Tema 1 - Hälso dimensioner som tas upp under seminarierna

Under seminarierna togs ett brett spektrum av hälsofrågor upp i presentationer, övningar och samtal. Vi pratade om att minska stress, motverka stillasittande, stärka människors förmågor och självförtroende. Låta naturen vara en plats för nyfikenhet, lek, fysisk aktivitet och återhämtning, där man finner lugn och ro, meningsfullhet, balans, kraft, uppmärksam närvaro samt att man känner sig vacker inuti. Där man förstår sig själv bättre, sitt sammanhang och tillhörigheten med naturen. Vidare att naturen är en ingång till att få kunskap om och känsla för naturen, miljöproblem och hållbarhetsfrågor.

Sammanfattningsvis berördes alla de dimensioner som tas upp i WHO:s inledande definition om fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Till det kom diskussioner om andlighet, existentiell hälsa, att naturen kan vara en plats för lek och sociala relationer och för att förstå människan som en del av naturen, ekosystemen, evolutionen. Det handlade i första hand om att naturen främjar hälsa och välbefinnande. Vidare lyftes att naturen både kan vara ett vaccin och en medicin, det vill säga både verka förebyggande mot samt hjälpa vid sjukdom eller annan ohälsa. Hos deltagarna fanns också en stark medvetenhet om att olika grupper har olika förutsättningar och behov vad gäller att ta sig till naturområden, och vidare in i en naturupplevelse med hälsoeffekt. Under diskussioner om utveckling av fältet natur och hälsa berördes också institutionella, strukturella faktorer som politisk vilja, möjligheten att inrätta certifierings- och kvalitetskontroller och insatser som natur på recept (jämför fysisk aktivitet på recept).

3.3. Tema 2 - Friskvård och rehabilitering

En viktig skiljelinje under seminarierna var den som formulerades som vaccin och medicin, mellan naturhälsa som friskvård och som rehabilitering. En av deltagarna berättade att i Finland pratar man om grön kraft och grön omsorg. Friskvård och grön kraft relaterar till att förebygga ohälsa, medan rehabilitering och omsorg handhar människor som är sjuka. Förutom målgrupp så skiljer dessa sig i fråga om vad det krävs för utbildning och erfarenhet för att jobba inom friskvård respektive rehabilitering, och vad man ser för typ av kunskapsutveckling och forskningsbehov.

När det gäller rehabilitering lyftes behov av mer forskning avseende evidens för naturens effekt vid rehabilitering; orsakerna eller mekanismerna bakom varför vi påverkas positivt av naturen; samt hur man kan använda sig av denna kunskap i rehabilitering. Det handlade både om forskning som tar fram ny kunskap, samt studier som bekräftar och bygger på den kunskap som redan finns och därigenom gör den robustare. En viktig aspekt var samarbetet mellan grön och vit sektor. En pågående studie är Eva Sahlins undersökning av vilka metoder och angreppssätt en av biologerna inom Gröna Rehab använder i sina guidningar och vad det betyder för deltagarna.

Det enda som i övrigt togs upp vad gäller behov av ny kunskap handlade om naturens betydelse för intryckskänsliga sjukdomar/neuropsykiatriska diagnoser och posttraumatiskt stressyndrom. Dock påtalades att det kan hända att denna kunskap kanske redan finns (bara att deltagarna inte ännu känner till den). En underliggande utmaning som inte fick så mycket plats men som antydde i Eva Sahlins presentation och i diskussioner om bland annat koncept som natur på recept, är hur naturunderstödd rehabilitering ska få större genomslag i den traditionella hälso- och sjukvården.

När det gäller friskvård verkade deltagarna tycka att det finns en tillräcklig kunskapsgrund som visar på att naturvistelse är gynnsamt för hälsa. Utmaningen handlar istället om att börja använda kunskapen. Dels såg deltagarna ett behov att kommunicera och sprida kunskapen till politiker och beslutsfattare, till kommuner och länsstyrelser med syfte att skapa fler möjligheter, och plattformar för att erbjuda friskvård i naturen. Dels handlar det om att börja använda de metoder och vägledningsmaterial som redan finns, samt finna fler former för hur man kan göra kunskapen

användbar, det vill säga: hur man går från kunskap till handling. En av huvudfrågorna för friskvård är sammanfattningsvis hur vi kan bli bättre på att agera på den kunskapsbas som redan finns?

3.4. Tema 3 - Guidens roll

En återkommande kommentar hos deltagarna var att de själva mår bra av naturen och att det är en upplevelse de vill dela med sig av till andra. Det var tydligt att de guidningar som genomfördes under seminarierna skapade fokus och lugn i grupperna, och att de i varierande grad ledde till upplevelser av glädje och eufori. Frågan är om det inte räcker att helt enkelt gå ut i naturen för att få dessa positiva effekter? Svaret verkar vara både ja och nej. Under presentationer och övningar berättades om forskning som visar att enbart att vistas i naturen ger positiva effekter på hälsa och välbefinnande. Vi fick också veta att det till och med kan ge effekt på hälsa att ha utsikt mot naturen genom sitt fönster, eller att titta på bilder av natur.

Det betonades också att guiden har en viktig roll för att leda in till dessa upplevelser, till människors möten och samverkan med naturen. Under det första seminariet pratades mycket om guiden som sinnesöppnare. Åsa Ottoson beskrev att begreppet skogsbad innebär att möta skogen med alla sinnen. För att underlätta det mötet behövs någon som förklarar hur det fungerar och visar på olika sätt att bland annat stanna upp, andas, och öppna sinnen. Att guiden med olika övningar kan fördjupa och snabba på upplevelserna som leder till positiva hälsoeffekter. Även Eva Sahlin berättade i sin presentation om vikten av naturguiders sätt att "öppna upp deltagarna för naturen", eller kanske vice versa, att öppna upp naturen för deltagarna.

Under det andra seminariet betonades i Bosse Roséns övningar också guidens möjlighet att få oss att se den omgivande naturen på nya sätt och vad vi kan göra där. Han visade bland annat hur naturens ojämnheter och variation kan gynna olika typer av fysiska rörelser och bjuda in till samverkan med naturen. Under båda seminarierna handlade många av övningarna om uppmärksamhet och varsamhet med oss själva, och att det hänger samman med uppmärksamhet och varsamhet med varandra, och vår omgivande natur. Det verkar alltså som att guiden har en viktig roll för att underlätta mötet med, och samverkan med naturen, och på så sätt möjliggöra och fördjupa positiva upplevelser och hälsoeffekter. Under båda seminarierna betonades skillnaden på att guida till friskvård och rehabilitering. Eva Sahlin berättade om att Gröna Rehab bedrivs som ett samarbete mellan grön och vit sektor.

Under seminarierna blev det tydligt att guidning för naturhälsa är ett brett fält med många ingångar. I samtal mellan deltagarna betonades att det blir viktigt för yrkesutövarna att utgå från sin grundprofession och den kunskapsgrund som ligger dem närmast för att sedan bygga upp sin verksamhet inom naturhälsa därifrån. Betydelsen av rätt erfarenhet och kunskapsgrund för att jobba med naturhälsa för (naturbaserad) rehabilitering betonades särskilt.

Deltagarna efterfrågade kurser och utbildning, grundmodeller att bygga vidare ifrån samt kvalitetssäkring och uppföljningssystem. En av de största utmaningarna för de enskilda företagarna handlade om att få ekonomi i verksamheten. Många upplevde att det finns ett ökat intresse och en växande marknad för naturhälsoguidningar.

3.5. Tema 4 - Mångfald och målgruppsanpassning

Människor har olika möjlighet att hitta till och uppleva naturen med hjälp av en guide. Ett genomgående tema i diskussioner, frågor och samtal mellan deltagarna var behovet av att anpassa guidningarna till olika målgrupper. De berättade att de möter olika grupper som barn, vuxna, nyanlända med funktionsvariationer. De som själva letat sig dit, de som blivit ordinerade från vården, de som kommer i samband med jobb- eller skolaktivitet (som de inte valt själva), de som är ovana att

röra sig i naturen, de som bara vill ha en trevlig stund och de som är svårt sjuka. Dessa olika grupper har olika förutsättningar och behov och måste därför mötas på olika sätt. Givetvis finns också olika grupper bland dem som söker vård, det var dock inte något som diskuterades under seminarierna.

Största behovet av metodstöd verkar finnas för guidningar med grupper med olika funktionsvariationer. Enligt seminariedeltagarna finns det rätt mycket erfarenheter kring detta (bland annat hos Upplandsstiftelsen) men det finns dock behov av att samla erfarenheterna samt av fortsatt metodutveckling. Under seminarierna lyftes det att det både handlar om att deltagarna ska ha tillgänglighet till platsen, men också till känslan för naturen och dess hälsoeffekter. Eftersom delar av naturhälsoguidning handlar om att ta in naturen med flera sinnen, så poängterades att det är viktigt att komma ihåg att för vissa grupper så finns det behov av att begränsa mängden stimuli.

När det gäller barn och äldre var det mer ett konstaterade att dessa grupper är viktiga, och många hade idéer och förslag till hur man kunde anpassa guidningarna till dessa målgrupper, till exempel i förhållande till hur långt man vandrar, i vilken terräng och hur mycket lek och olika verktyg som man kan använda. Målgrupper med annat språk än svenska som förstaspråk sågs som en spännande utmaning. Även här fanns erfarenheter om hur detta kan hanteras, till exempel naturvivelser i samverkan med språkundervisning. I relation till den gruppen, och till grupper som är ovana att röra sig i naturen, diskuterades att det är viktigt att tänka på att deltagarna kan ha olika erfarenheter av och relationer till naturen. Att naturen till exempel kan stå för något negativt.

Till frågan om målgruppsanpassning hör också frågan om hur man når nya grupper. Här diskuterades att naturhälsoguidningar kan vara en ingång till de grupper som är intresserade av hälsa, men inte av natur. Centrum för naturvägledning beskriver att naturvägledning handlar både om känsla för och kunskap om naturen, vilket var ett begrepp som ofta kom upp i samtal under seminarierna. Någon tog upp att naturhälsoguidning kanske handlar om att ändra fokus från att guida till kunskap om naturen, till känsla för naturen. Det beror i sin tur på vad man menar med känsla för. Guida till känsla för naturen är kanske inte samma sak som att guida till en känsloupplevelse, det vill säga att använda naturen för att väcka känsla för något annat. Kanske är det här som en av synergierna finns, att guidning till känsloupplevelse med hjälp av naturen, och kunskap om naturen, också kan innebära ökad känsla för naturen? Med en sådan ambition knyter naturhälsoguidningar an till mer traditionell naturvägledning där man kopplar upplevelser på plats till generella miljö- och samhällsfrågor, hållbar utveckling med mera.

3.6. Tema 5 - Tillhörighet och samhörighet

I diskussionerna betonades att den sociala aspekten i aktiviteterna, gruppen, är en viktig del av upplevelsen. Det framkom att på Gröna Rehab finns goda erfarenheter av att blanda deltagare som kommit olika långt i sin rehabilitering. De som kommer in nya möter de gamla och ser att det finns hopp, och de som varit där länge kan stötta de nya, det vill säga gruppen i sig är en del av rehabiliteringen. Både Åsa Ottosson och Bosse Rosén vävde in gruppdynamik i sina övningar och betonade att deltagarna skulle vara uppmärksamma och varsamma mot varandra. Det handlade till exempel om att hjälpa varandra vid ojämn och brant sluttande mark, eller att göra olika parövningar. Det som seminarierna snuddade vid men inte riktigt utvecklade är om och hur naturen (som plats och rum) kan stödja relationer och dynamik i en grupp. Det vill säga inte bara att gruppen är viktig för naturhälsoupplevelsen, utan hur naturen också kan stödja den sociala dimensionen av hälsa och välbefinnande. Om relationer till andra människor, att vara bekräftad och känna sammanhang och tillhörighet. Ett exempel som togs upp under seminariet var att förskolebarn leker annorlunda och har mindre konflikter med varandra vid naturvistelse.

En viktig aspekt av tillhörighet och samhörighet är relationen till en plats. Eva Sandberg tar i sin slutreflektion upp att kärnan i naturvägledning handlar om att skapa relation till en plats och att förstå relationen människa-natur. Under seminarierna nämndes att människan är en del av naturen, ekosystemen, dess historia och framtida utveckling. Störst fokus låg dock på natur i bemärkelsen grön och levande, som något vi kan ta in med våra sinnen och som vi kan samverka fysiskt med. I fortsatt utveckling av området natur och hälsa skulle det vara intressant att vidareutveckla kunskap om interaktionen mellan natur, landskap¹¹, människors hälsa och välbefinnande. Detta för att fördjupa kunskap om hur en plats påverkar hur människor skapar hälsa i sina vardagsliv.

3.7. Tema 6 - Möjlighet till utveckling

Sammanfattningsvis framkommer följande behov i presentationer och samtal under seminarierna:

- Målgruppsanpassning, särskilt till grupper med funktionsvariationer. Samlande av erfarenheter och utveckling av metoder.
- Att kommunicera och agera utifrån den kunskap som redan finns avseende natur och friskvård. Det handlar alltså främst inte om att ta fram ny kunskap utan om att börja använda den kunskap som finns och skapa utrymme för denna typ av verksamhet. Hos deltagarna finns också starka önskemål om grundmodeller för guidning samt system för utvärdering- och kvalitetssäkring.
- Fortsatt (ökad?) evidensbaserad forskning om naturunderstödd rehabilitering. Särskilt viktigt att kunna visa för varför det fungerar lika bra, eller bättre, jämfört med traditionell rehabilitering.

Naturhälsa är som tidigare nämnt ett brett fält med många ingångar. Detta innebär både möjligheter och utmaningar. En möjlighet är att kunskap om naturens positiva effekt på människors hälsa och välbefinnande kan användas i många verksamheter och anpassas till olika målgrupper och situationer. Det ökar också möjligheten till samverkan med andra professioner, något som lyfts fram som en framtidsfråga av några av deltagarna. Bland annat föreslås samarbeten med yrkesverksamma inom idrott samt yoga och meditation, samt med fler aktörer inom hälso- och sjukvården.

Utmaningar handlar om att bredden kan bli spretig och otydlig i aktiviteter som erbjuds. Under seminarierna framhölls vikten av att finna gemensamma begrepp och tydliga definitioner. Otydlighet kan skapa osäkerhet och skilda förväntningar kring vad som egentligen erbjuds. Det här framhölls också som en del av att kvalitetssäkra verksamhetsfältet. Under det första seminariet återkom och betonades önskemål på grundmodeller för guidning samt system för utvärdering- och kvalitetssäkring, vilket sågs som nödvändigt för att utveckla fältet.

Samverkan med andra professioner (och forskningsfält) öppnar för frågor om vilken typ av kunskap som är legitim i olika discipliner, och vilken utveckling som är önskvärd. Önskemålen om kontroll- och uppföljning kan tolkas som sprungna ur vårt växande mät- och uppföljningssamhälle¹² som sätter stor tillit till system utanför individen. En växande kritik och motvikt mot detta, är att istället stärka yrkesverksamma att göra situationsspecifika bedömningar utifrån professionella omdömen¹³. Beroende på vilken avvägningar man vill göra mellan dessa två vägar så ser behoven och lösningarna olika ut. Miljö-, eller ekopsykologi var det forskningsfält som gavs mest utrymme under seminarierna,

¹¹ Som definierat enligt Europeiska Landskapskonventionen, se vidare Council of Europe (COE) eller Riksantikvarieämbetet <https://www.raa.se/samhallsutveckling/internationellt-arbete-och-eu-samarbete/euoparadet/europeiska-landskapskonventionen/>

¹² Bland annat influerat av New Public Management.

¹³ Inspirerat av Jonna Bornemark (2018). Det omätbaras renässans: En uppgörelse med pedanternas världsherravälde. Volante.

men även andra forskningsfält har betydelse för att bättre förstå och utveckla natur- och hälsointeraktioner. Forskningsfältet landskapsplanering har en bred ansats vad gäller dynamiken mellan människa och landskap. Ett annat fält är implementeringsforskning som skulle kunna bidra till utmaningen att använda den kunskap som redan finns.

Samtalen under seminarierna handlade sällan specifikt om framtida forskningsfrågor, vilket måste anses som naturligt eftersom praktiker generellt sett inte är vana att formulera sig kring forskningsfrågor. Samtalen gav istället framförallt en bra inblick i praktikers verksamhet och intressen samt behov och problem i deras vardagliga verksamhet. Det här är en viktig grund för formulering av en viss typ av forskningsfrågor. För att kunna fånga fler dimensioner vore det värdefullt med representanter från fler forskningsfält i liknande kommande seminarier. Samt att vid anordnandet öppna upp för fler sätt att stödja samtalet kring forskningsfrågor mellan praktiker och forskare från olika discipliner.

En övergripande slutsats efter de två seminarierna är att det tycks finnas god energi i fältet natur(vägledning) och hälsa, både med många engagerade yrkesverksamma, och stora möjligheter till samverkan. Precis som i titeln på denna rapport så upplever deltagarna att små medel kan ge stora effekter. För att fortsatt utveckla fältet natur och hälsa krävs troligen fördjupade studier både inom disciplinära fält som miljöpsykologi, samt utökade tvärvetenskapliga samarbeten som också sätter fokus på guidens betydelse, roll och möjliga utveckling för deltagares upplevelser och hälsa.

DEL 2: ÅTERGIVNING AV SEMINARIUM 1

Denna del omfattar en återgivning av föreläsningar, övningar och samtal mellan deltagarna under det första seminariet.

Vid anmälan till seminariet ombads deltagarna att kort motivera varför de ville vara med. Deltagare valdes sedan ut utifrån kriterierna att gruppen skulle omfatta olika erfarenheter och att alla deltagare skulle vara intresserade av att bidra till samtal mellan naturvägledare och forskare, med utgångspunkt från den gemensamma upplevelsen på plats. En sammanställning av deltagarnas egna motiveringar visar att:

- deras utbildning- och yrkesbakgrund spänner mellan läkare, beteendevetare, socionom, terapeut, natur- och friluftsguide, biolog, miljövetare, trädgårdsmästare, jordbrukare, grönsaksodlare, djurhållare, pedagog, forskare, författare, föreståndare.
- de är egenföretagare, eller främst anställda inom statlig, regional och kommunal offentlig verksamhet och inom akademien.
- många med bakgrund inom gröna frågor ser naturupplevelser och hälsa som ett komplement till deras egen verksamhet.
- många av de som har bakgrund inom hälso- och sjukvård anser att naturen är ett stöd i deras verksamhet.
- några uttrycker egna erfarenheter av att naturen varit till stöd när de själva varit i behov av återhämtning och kraft.
- De möter olika målgrupper så som barn, vuxna, nyanlända, med funktionsvariationer, de som själva letat sig dit, de som blivit ordinerade från vården, de som deltar genom jobb och skolaktivitet, de som vill ha en trevlig stund och de som är svårt sjuka.

Under första dagen genomfördes en presentationsrunda där deltagarna kort berättade vilka de var och varför de var här. Där framkom tydligt precis som ovan att även om deltagarna hade olika

bakgrund och erfarenheter så brinner de alla för relationen mellan natur och hälsa och vill utveckla det perspektivet i sitt arbete. De såg också ett ökande intresse för natur och hälsa. Sammantaget tog de upp ett brett spektrum av hälsofrågor så som miljöproblem, sjukdom, terapi, rehabilitering, självförtroende, välmående, tillit, möjlighet till lek och att skapa samt att det finns varierande behov hos olika grupper.

4. Föreläsningar

I detta avsnitt återges föreläsningar enligt programmet.

4.1. Lugn av naturen med Åsa Ottosson

I Åsa Ottossons inledande föreläsning Lugn av naturen – eller varför skogsbadar japaner? vävde hon samman forskning kring ämnet med sina egna erfarenheter som naturhälsokonsult, föreläsare, journalist och författare där hon på olika sätt arbetat med och belyst relationen mellan naturupplevelser och hälsa.

Åsa beskrev japanska skogsbad¹⁴ som en metafor som inte handlar om att bada i en sjö i skogen, utan om att ta in skogen med alla sinnen. Enligt Åsa är det ett särskilt sätt att vila och återhämta sig i skogen. Hon berättade att i Japan finns drygt 60 certifierade skogsbadsskogar, platser dit man kan komma och bli vägledad av en specialutbildad terapeut eller guide. Dessa terapeuter är ofta naturvägledare som vidareutbildat sig. Det finns också en utbildning i skogsmedicin i Tokyo. Det finns olika kriterier för att en plats ska kunna certifieras som skogsbadsområde, bland annat ska området vara varierat, träden ha en viss höjd och det ska finnas rymd och bra gångvägar. I utvärderingen ingår även att genomföra skogsbad med försökspersoner vars stresshormoner och blodtryck möts före och efter. Sedan görs liknande test i en närliggande stadsmiljö. Är skogen lugnande så kan den få bli certifierad. Inhämtande av denna typ av data sker även kontinuerligt i skogsbadsområdena, och används i fortsatt forskning. Åsa beskrev att hennes erfarenhet vid besök av dessa områden var att de är mycket välordnade med tillgänglighetsanpassade sträckor och utlåning av bland annat cyklar, kängor och stövlar. Ibland finns även naturskola och servering. Ett japanskt skogsbad kan omfatta olika aktiviteter som:

- vandringar
- övningar med fokus på olika sinnen
- yoga, tai chi, zen-meditation
- hantverk och kreativa övningar i skogen
- te-drickning, ofta med någon ört från skogen
- välja en favoritplats och sitta och "tom-glo"

Under presentationen reflekterade Åsa kring att en anledning till att skogsbad och skogsterapi har varit relativt lätt att lansera och etablera i Japan är kanske att man där är van vid alternativa behandlingsmetoder och att det tack vare den japanska kulturens rötter i shintoismen finns en grundinställning där man ser naturen som besjälad och människan som jämställd med naturen.

Vandra, fika och sitta och ta det lugnt i skogen är ju något man kan göra på egen hand. Åsa betonade dock att det är stora fördelar med att gå ut med en väl förberedd guide om målet är att naturen ska fungera terapeutiskt. Hon förklarade att skogsbad innebär att möta skogen med alla sinnen, och för att underlätta det mötet behövs någon som förklarar syftet med skogsbad. Åsa beskrev vidare att guiden har till uppgift att visa på olika sätt att bli lugn av naturen, till exempel genom att få

¹⁴ shinrin-yoku, se www.infom.org

deltagarna att stanna upp och andas, sänka tempot och öppna sinnen. Guidens uppgift är också att kontinuerligt påminna deltagarna om att fokusera på olika sinnen.

Åsa delade även med sig av tips och råd om hur man guidar andra till lugn i naturen. Bland annat listade hon bra grejer att ta med sig, som armbandsklocka, sittunderlag, myggmedel, klädvårdsrulle för att ta bort fästingar, tändstickor, kikare, fikagrejer, lupp, bjällra för att kunna kalla in gruppen och första-hjälpen grejer. Åsa betonade också att rösten är ett av guidens viktigaste verktyg. Samt vikten av att vara påläst, att grunda sig i den forskning som finns. Hon beskrev det som att berätta om och vara tydlig om forskning ger en säkerhet och tyngd till guiden/guidningen.

I slutet betonade Åsa att om fler känner sig bekväma och tycker om naturen, så blir de också mer benägna att ta hand om den.

Under presentationen bad Åsa Ottoson också deltagarna att fundera över frågan: Varför vill du visa vägen ut för hälsans skull? Varför vill du guida till hälsa utomhus? Vad är dina motiv? Deltagarna diskuterade frågan i bikupor och noterade stödord på post-it-lappar. Här framkom att det finns en stark medvetenhet om att de själva har blivit hjälpta och mår bättre av att vistas i naturen. Samt att de ville dela med sig av dessa erfarenheter och kunskaper så att fler får uppleva det. För att beskriva det positiva med naturkontakt användes ord som: ro, lugn, meningsfullhet, kontakt och samhörighet.

4.2. Forskningsöversikt av Eva Sahlin

Eva Sahlin är doktor i miljöpsykologi och presenterade en forskningsöversikt med fokus på sitt eget forskningsfält. Eva undersöker hur naturen kan fungera som både rehabilitering och prevention vid stressrelaterad psykisk ohälsa.

Eva inledde med att betona att det behövs studier av hög kvalitet för att kunna uttala att det finns evidens för att naturunderstödd "grön" rehabilitering är lika bra som andra etablerade metoder.

Evas presentation var indelad i tre block. I det första blocket gav hon exempel på studier som visar att hälsa, välbefinnande, stress och kognitiva förmågor gynnas av kontakt med naturen. I block två berättade hon om olika sätt att förklara dessa effekter, det vill säga varför människan påverkas positivt av naturkontakt. I det tredje och avslutande blocket beskrev hon hur man kan gå från teori till praktik genom exemplet Gröna Rehab som använt sig av kunskap från forskning i sin verksamhet.

4.2.1 Hälsa, välbefinnande, stress och kognitiva förmågor

Hälsa

Här relaterade Eva begreppet hälsa till frågor som dagsljus, rörelse, motion, balans, återhämtning efter operation, produktivitet och sjukfrånvaro.

Hon beskrev nyttan av dagsljus, solljus från tre vinklar; D-vitamin, dygnsrytm och syre. Vi får en stor del av nödvändig D-vitamin från solen, under perioden vårdagjämning till höstdagjämning, genom att vår kropp kan omvandla solens strålar på vår hud till D-vitamin. Ljuset påverkar även sömnhormonet melatonin och vår dygnsrytm påverkas positivt av dagsljus. Det gör att vi är pigga och alerta när det är ljust och att vi blir trötta och sover när det är mörkt. Solen är även en aktiv ingrediens i växternas fotosyntes som producerar det syre som vi andas in.

Eva lyfte fram att en stillasittande livsstil är en riskfaktor för hälsa. Idag dör enligt Världshälsoorganisationen (WHO) cirka två miljoner människor på grund av stillasittande livsstil. Skogen/naturen lockar människor att gå ut och vistelse och aktivitet i skog kan främja rörelse, hållning, balans, andning med mera.

Det har visat sig att man inte alltid måste vara i naturen för att få positiva hälsoeffekter. Det kan, i vissa bemärkelser, räcka med att ha utsikt mot naturen. En studie¹⁵ jämförde två grupper patienter som återhämtande sig efter gallstensoperation. Den ena gruppen hade fönsterutsikt mot några träd, medan den andra gruppen hade utsikt mot en tegelvägg. Det visade sig att de som hade utsikt mot träderna behövde lägre doser av medicin, det rapporterades mindre 'gnäll' i sjuksköterskornas noteringar, samt att patienterna fick mindre biverkningar och kunde lämna sjukhuset snabbare. Det finns även studier som visar att plantor i synfältet ökar produktivitet och minskar sjukfrånvaron¹⁶.

Välbefinnande

Eva tog upp att synonymer till välbefinnande är bland andra: välmåga, trivsel, komfort, tillfredsställelse, välbehag, lyckorus, eufori. Välbefinnande kan också ses som att ha balans mellan olika delar i vårt liv. Hon berättade även att när man i forskning vill mäta förändringar av välbefinnandet så tittar man till exempel på nivåer av ångest, nedstämdhet, självkontroll, hälsa och vitalitet. Eva tog sedan upp flera studier (se nedan) som på olika sätt visar hur natur har positiv effekt på välbefinnande. Studierna handlar om alltifrån att mäta förändringar i humör och energi; visa på kopplingen mellan existentiell hälsa och välbefinnande; samt positiva effekter på parametrar som medveten närvaro, självinsikt, sinnesstämning, depression och krisrehabilitering.

Eva tog som första exempel en studie¹⁷ där man kom fram till att exponering av verklig eller simulerad natur ledde till positiva förändringar i humör, energi, trötthet och uppmärksamhet. Vid vila var fördelarna med exponering för verklig natur större än fördelarna med exponering för simulerad natur. Under träningsförhållanden var fördelarna med exponering för den verkliga naturen mindre tydliga. Hon tillägger att det dock finns svensk forskning som gett motsatta resultat.

Hon gick sedan vidare och pratar om hälsa och natur i relation till existentiell hälsa och andliga upplevelser. Eva betonade att välbefinnande handlar även om existentiella frågor, det vill säga de stora livsfrågorna: Vad är en människa? Vad är min roll? Har tillvaron något yttersta syfte? Finns det någon Gud? Hur är världen beskaffad och hur har den uppkommit? Vad är människans plats i naturen? Redan 1948 definierade WHO hälsa som: fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom. Senare tillkom även existentiell hälsa och år 2002 publicerade WHO åtta kategorier för existentiell hälsa som ska vara avgörande för att vi ska kunna ha full hälsa/välbefinnande. Dessa är:

- Andlig kontakt
- Mening och syfte med Livet
- Upplevelse av förundran
- Helhet och integration
- Andlig styrka
- Harmoni & inre frid
- Hoppfullhet & optimism
- Tro som resurs

Eva sa sedan att dessa kategorier har koppling till naturupplevelser, vilket enligt henne till exempel visats i följande studier: 1) Peak experiences¹⁸ - deltagarna i studien hade fått så kallade 'peak experiences' vid naturkontakt. För hälften av dessa hade upplevelsen varit så stark att den påverkade

¹⁵ Ulrich, 1984

¹⁶ Hartig & Patil 2007

¹⁷ Fiegen, K., & Breitenbecher, K.H. (2018). Walking and Being Outdoors in Nature Increase Positive Affect and Energy. *Ecopsychology*, vol1, No 1

¹⁸ Wuthnow, R. (1978). Peak experiences: Some empirical tests. *Journal of humanistic psychology*, vol. 18 (3)

det fortsatta livet; 2) Vara en del i något större¹⁹ - deltagare i ett vildmarksprojekt rapporterade att i naturen/vildmarken upplevde man en starkt positiv känsla av att vara en del i något större och man uttryckte oro för att inte få uppleva detta igen; 3) Guidande naturvandringar²⁰ - visade sig vara värdefulla i läkeprocessen under naturunderstödd rehabilitering. Eva tog också upp att även i hennes egna studier har deltagarna ofta använt religiösa ord när de beskriver upplevelser i naturen. Det verkar som dessa upplevelser blir så stora att vardagsspråket inte räcker till för att beskriva dem. Eva fortsatte att beskriva att naturen främjar denna vördnad och andra positiva känslor när människor känner sig fångslad av sin omgivning (naturen). Detta hänger enligt studier²¹ ihop med att öppna upp sina sinnen. Det finns även studier om barns andliga upplevelser i natur.

Eva berättade om en studie²² som studerade sociala och psykologiska fördelar med att vara med i ett program som syftade till att hjälpa människor med psykisk ohälsa att uppleva en koppling till naturen, i en stödjande social grupp. Studien visade positiva effekter i fyra områden:

- Flykt - "temporary escape from one's usual setting or situation"
- Medveten närvaro - "people tended to elaborate the value of their connection with nature as a heightened sense of being present and aware in and of the moment."
- Social kontakt - "participants stated simply that they enjoyed and valued sharing positive experiences with others."
- Personlig utveckling - "personal growth, particularly in terms of how the intervention provides a greater capacity for self-reflection, self-acceptance, and a future-orientation."

Det handlade alltså om naturbaserad återhämtning, det vill säga att man får stöd av att vara i naturen, och att dela upplevelser och få stöd genom kontakt med andra ger större självinsikt.

Eva berättade vidare att i en studie²³ studerades skillnader i ögonrörelser när man betraktade naturbilder jämfört med två kategorier av bilder av urbana scener (vanliga stadsscener och natursköna bilder av gamla städer.) Analysen av ögonrörelser indikerade lägre ögonrörelseaktivitet medan man tittar på naturbilder i förhållande till vanliga urbana scener. Samt även små skillnader i ögonrörelser mellan urbana scener och gamla stadsscener. Det här innebär lägre kognitiv ansträngning medan man processar naturscener i motsats till bilder av byggda miljöer. Liknande återkommer i andra studier. Eva beskriver till exempel att i en studie²⁴ undersöktes återhämtning i en historisk stadsmiljö och en skogsmiljö i ett arboretum. Resultat visade ingen skillnad i blodtryck. Däremot hade skogspromenaden positiv effekt på sinnesstämning, medan stadsmiljön inte hade någon sådan effekt.

Eva tog också upp en studie²⁵ som studerade effekten av naturpromenader vid depression. Interventionen pågick i åtta veckor. Varannan vecka var deltagarna i parkmiljö, varannan vecka inomhus. I parkmiljö ingick att hitta sin favoritplats, hitta naturelement som upplevdes som metaforer till det egna livet och samtal under promenaden. Inomhus omfattade utbildning med

¹⁹ Talbot, J.F. & Kaplan, S. (1986). Perspectives on wilderness: re-examining the value of extended wilderness experiences. *Journal of environmental psychology*, vol. 6

²⁰ Sahlin et al, 2012

²¹ Ballew, M.T., & M. Omoto, A.M (2018). Absorption: How Nature Experiences Promote Awe and Other Positive Emotions. *Ecopsychology*, vol.1, No.1

²² Adams, M., & Morgan, J. (2018). Mental Health Recovery and Nature: How Social and Personal Dynamics Are Important. *Ecopsychology* vol.1, No.1

²³ Franek et al. (2018). Differences in eye movements while viewing images with various levels of restorativeness. *Journal of environmental psychology*, 57

²⁴ Stigsdotter et al (2017). It is not all bad for the grey city -A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place*, 46.

²⁵ Nature Walks as a Part of Therapeutic Intervention for Depression. Korpela et al, 2016, *Ecopsychology*.

inriktning mot depression, förebyggande av återfall, ökning av trevliga aktiviteter och kontroll av negativa tankar. Resultatet visade en sänkning av depressionsnivåer och ökning av välbefinnande som tillskrevs naturinslaget, det vill säga de 4 gånger deltagarna var i parkmiljön. Till sist lyfte Eva en studie²⁶ som handlar om naturupplevelse vid krisrehabilitering. Studien visade att för forskningspersoner som var i djupaste kris gav naturupplevelser mest stöd och nytta. Vid lättare kris var även stöd från andra människor viktigt.

Stress

Eva inledde med att förklara att stress är en överlevnadsfunktion. Trots att våra stressorer, det vill säga hot, faror, utmaningar med flera ser annorlunda ut idag, är våra stressreaktioner desamma. Hon gav exemplet att när vår anfader hade mött ett hot och använt rätt strategi för att klara av hotet så gick hennes stressnivåer ner. Idag får många inte denna återhämtning, man fortsätter att gasa och gasa, vilket kan leda till stressrelaterad ohälsa. Eva betonade att idag har vi dock all kunskap vi behöver för att hantera detta - vi måste bara se till att börja göra det, och följa de forskningsrön som visar vägen!

Ett exempel som Eva nämnde var en studie²⁷ där man visat att naturmiljö kan verka avstressande. Studien omfattade fysiologiska mätningar avseende akut stress. Deltagarna fick se en blodig film och var samtidigt uppkopplad till instrument som registrerade kroppsliga reaktioner på stress, som muskelaktivitet, blodtryck, puls med mera. Efteråt fick de se en video som antingen föreställde en stads- eller en skogspromenad. De som såg naturvideon återhämtade sig signifikant snabbare från sina stresspåslag.

Vad är det då som är avstressande i naturen? Eva berättade att studier visat att ljudet av småfåglar (dock inte ugglor eller skator) verkar avstressande. Även ljud av vatten upplevs ofta som rogivande till exempel porlandet från en skogsbäck. Det kan också gälla ett rasande hav. Vissa individer med svår stressrelaterad psykisk ohälsa har i Evas forskning berättat att de i dessa fall kan känna sig som ett med det rasande havet, att det speglar deras känslor, vilket för dem var en positiv upplevelse.

Eva avslutade med att ta upp att i forskning²⁸ så har man definierat olika karaktärer av skogsmark. Exempel på dessa är:

- Artrik, ett rum som omfattar en mängd olika djur och växter
- Rofyllt, en plats som är tyst, trygg och säker
- Rymd, ett naturrum som ger en känsla att vara i en annan värld
- Vild, den vilda naturen som inte är skapad av människan

Kognitiva förmågor

Eva relaterade kognitiva förmågor till bland annat: minne, planera/utföra, inläring och koncentration och lyfte i detta avsnitt fram att naturmiljö har positiv påverkan på även denna typ av förmågor.

Eva inledde med att berätta om en studie²⁹ där man fann att deltagarna har signifikant bättre koncentration efter avspänning i naturen jämfört med avspänning inomhus. Finns även indikationer på att de som hade nedsatt kognitiv förmåga, verkade ha mer nytta av avspänningen i naturen. Eva berättade också om något som kallas "Necker cube patter control test". Som handlar om att det visat sig att vid guidad avspänning utomhus i naturmiljö (jämfört med avspänning inomhus) så kan

²⁶ Ottosson, J., & Grahn, P. (2008)

²⁷ Ulrich och kollegor.

²⁸ Grahn 2005 samt Grahn och Stigsdotter.

²⁹ Sahlin, Lindegård, Hadzibajramovic, Grahn, Vega Matuszczyk, & Ahlborg Jr. (2014). Landscape Research, vol.41, 1

deltagarna lättare hålla kvar vid en av kubens former (få färre skiftningar mellan formerna) vilket indikerar att koncentrationen var bättre efter avspänning i naturen.

Hon exemplifierade även med studier från olika åldersgrupper. En av studierna³⁰ genomfördes på ett äldreboende i Skåne och visade att de boende som vilade i äldreboendets trädgård hade bättre koncentration jämfört med de som vilade inomhus. I den andra studien³¹ som handlade om barn syntes också en positiv effekt av naturen. Där gjordes en jämförelse mellan en 'vanlig' förskola och en där barnen i stort sett var ute hela dagarna och det visade sig att de som var mer utomhus var snällare mot varandra, hade bättre koncentration, färre frånvarodagar och bättre motorik.

4.2.2. Hur förklarar vi effekterna?

Eva inledde med att berätta om hypotesen kring Biophilia, som betyder kärlek till allt levande. Enligt hypotesen har vi en dragning till djur och natur och ett nedärv intresse för att titta på och att vara i naturen speciellt i den typ som möjliggör liv och överlevnad.

Hon lyfte sedan fram två begrepp: Attention restoration theory (ART) och Psycho-evolutionary Theory (PET). Hon beskriver att i ART menar man att de positiva effekterna kommer av att mentala funktioner påverkas i naturen³². I PET läggs fokus på att det sker kroppsliga förändringar vid naturkontakt³³.

Eva förklarade vidare genom att använda begreppen ändamålsenliga och nedärvda reaktioner. Hon påtalar att jägare och samlare har vi varit sedan länge (vissa menar i 60 000 generationer). Det kan jämföras med att det är kanske 15 generationer sedan industrialismen då vi alltmer bosatte oss i stadsmiljöer. Det här innebär att vi inte har hunnit utveckla hur vi ska fungera och reagera i urban miljö. I relation till naturmiljö har vi genom evolutionen dock hunnit utveckla ändamålsenliga reaktioner, vilket innebär att vi inte behöver tänka, ta ställning eller fatta en mängd beslut som tar energi. Eva säger att enligt PET finns även en estetisk aspekt på naturen som ger oss en positiv effekt samt att miljön upplevs som icke hotande. Eva förklarar att nedärvda reaktioner istället handlar om att vi kan känna rädsla för, och avstånd till, ormar och andra "kryp" som var vanligare faror i tidigt evolutionärt stadium. Denna rädsla, trots att vi i vår del av världen inte har dessa faror som giftormar och giftspindlar, utvecklas idag snabbare än rädsla för knivar som vi har omkring oss dagligen.

Eva berättade att en av startpunkterna till utvecklandet av ART var det så kallade Vildmarksprojektet³⁴. Deltagarna i detta projekt var mentalt uttröttade med koncentrationssvårigheter, svårigheter att fatta beslut, otåliga och slumpvisa val, de var irriterade och ovilliga att hjälpa andra, att planera och genomföra saker. Under projektet fick de tillbringa 1-2 veckor i vildmarken och under 48 h vara utom syn och hörhåll från övriga i gruppen. Efter vildmarksvistelsen hade det skett en signifikant förbättring av symtomen och deltagarna beskrev att de förstod sina egna tankar bättre; kände sig "vackrare på insidan"; gav uttryck för oro att aldrig få vara med om detta igen.

Eva berättade att i ART förklarar man detta med att vi har två olika typer av uppmärksamhet: riktad och spontan uppmärksamhet. Den riktade uppmärksamheten är viljestyrd, ömtålig och lätt uttröttbar. Den spontana uppmärksamheten, som vi förmodligen har nästan obegränsad, kostar mindre energi (som att se på ekorre eller känna doften av liljekonvalj). När den spontana uppmärksamheten är aktiv kan den riktade uppmärksamheten inte vara det samtidigt utan den får

³⁰ Ottosson & Grahn, 2007

³¹ P. Grahn, et al. 1997

³² Kaplan, 1995

³³ Ulrich, 1993

³⁴ Kaplan 1989

då vila och återhämtning. Eva flikar in att det senare har gjorts tillägg som handlar om att när man utövar meditationsövningar (yoga eller förmodligen också mental avspänningsteknik) i en restorativ miljö så ger det en ökad återhämtande effekt. En återhämtande effekt underlättas i de fall individen har positiva upplevelser, kunskap om naturen och kunskap om sina egna förmågor och begränsningar och inte överutnyttjar den riktade uppmärksamheten. Eva beskrev att enligt ART så ska en återhämtande miljö ha fyra ingredienser: den ska ge tillfälle till fascination/spontan uppmärksamhet, ge en känsla av att vara någon annanstans än där man har den dagliga stressen, ha en viss omfattning som möjliggör till exempel spontan uppmärksamhet och vara kompatibel, det vill säga att miljön erbjuder det som besökaren är i behov av.

Eva lyfte också fram att det finns forskning som visar att vi påverkas positivt av så kallade fraktaler. Det kan jämföras med likformighet, som är ett exakt matematiskt begrepp som handlar om att samma form upprepas i olika skala. I naturen handlar det inte om exakt likhet utan mer likhet i en lagom och slumpartad variation. Kvisten ser nästan ut som trädet den sitter på, fast i en mindre version.

4.2.3 Gröna Rehab

Eva tog upp Gröna Rehab som ett exempel på ett projekt som går från teori till praktik. Grön eller naturunderstödd rehabilitering omfattar tre teman: trädgårds-/naturmiljö (speciellt designad eller vald natur), ett multidisciplinärt team (från den gröna och vita sektorerna), samt terapeutiska aktiviteter.

Gröna Rehabs modell omfattar guidade naturvandringar, en hel förmiddag en gång i veckan året om. Där såg man att existentiella reflektioner initierades genom de guidade naturvandringarna och att upplevelserna under naturvandringarna gav skjuts i återhämtningsprocessen. Deltagarna riktade fokus från sig själva och nya perspektiv upptäcktes. De guidade vandringarna ledde också till att vissa deltagare tog upp gamla eller nya intressen (natur och trädgård). Det ledde till att många använde naturen mer även efter avslutad rehabilitering vid Gröna Rehab³⁵.

Är det också möjligt att starta om en avstannad rehabiliteringsprocess genom att använda naturen i ett rehabiliteringskoncept? Det verkar så, enligt Eva som berättade att studier³⁶ från Gröna Rehab visade på signifikanta förbättringar för symtom på utbrändhet, depression, ångest, välbefinnande, samt minskning avseende sjukskrivning och vårdkonsumtion.

Eva berättade att Gröna Rehab har också en stresshanteringskurs för medarbetare inom Västragötalandsregionen. Innehållet i den verksamheten kan enklast beskrivas som en mindre version av programmet i rehabiliteringsverksamheten men även här kan man se att naturinnehållet i kursen ledde till stressreduktion. Deltagarna var mer ute i naturen privat. De fick också mentala bilder från till exempel naturvandringarna som de sedan kunde plocka fram i stressade situationer för att återhämta känsla av kontroll. Deltagarna beskrev även att de kände mer glädje i sin egen trädgård och att det stimulerade till kunskap om naturen. Kursen gav olika verktyg, framför allt beskrevs 'mindfulness' som mycket användbart, både i stressiga arbetssituationer men också privat. Deltagarna tillät sig att lyssna på kroppens signaler, begränsa engagemang, säga nej och ta paus. Resultat för självskattningsenkäter³⁷ visade att symtom på utbrändhet, långa sjukskrivningar och stressrelaterade somatiska symtom minskade, medan arbetsförmågan ökade.

³⁵ Sahlin, Ahlborg Jr., Vega Matuszczyk, & Grahn (2012). How Do Participants in Nature-Based Therapy Experience and Evaluate Their Rehabilitation? *Journal of therapeutic horticulture*, 22.

³⁶ Sahlin, Ahlborg Jr., Tenenbaum, & Grahn (2015). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 12

³⁷ Sahlin, Ahlborg Jr., Vega Matuszczyk, & Grahn (2014). *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 11

Eva är för sin fortsatta forskning intresserad av hur kunskap om naturens processer och detaljer kan fungera som symboler och bilder till tröst. Eva har följt med på naturvandring med en biolog som är anställd på Gröna Rehab för att få en bild av vad deltagarna i Gröna Rehab var med om på naturvandringarna. Hon har sedan intervjuat flera deltagare som avslutat sin rehabilitering om de guidade naturvandringarna och hur de uppfattar biologens roll i rehabiliteringsprocessen. Fokus för Evas nya studie är hur biologen öppnar upp deltagarna för naturen och vilken betydelse detta har i återhämtning från utbrändhet.

5. Övningar

I detta avsnitt återges de övningar som presenterades och provades på under seminariet.

5.1 Guida andra till lugnet i naturen med Åsa Ottosson

Åsa Ottosson inledde med att presentera ett studiematerial som bygger på boken *Lugn av naturen*. Materialet är upplagt som en studiecirkel och kan hämtas hos Studieförbundet för fri användning. Efter inledningen delades gruppen in två. Åsa ledde den första gruppen i en guidning med betoning på att ta in omgivningen med olika sinnen och finna ett lugn. Den andra gruppen förberedde egna guidningar. Grupperna byttes sedan av.

För dagen valde Åsa övningar där det inte krävdes andra hjälpmedel än sittunderlag. Första övningen handlade om att låta stressen rinna av, och är en övning som inleder alla träffar i studiecirkelhandledningen. Efter det gjordes en så kallad sinnesvandring (träff 2 i studiehandledningen) där Åsa ledde deltagarna i att fokusera på ett sinne i taget: syn, hörsel, lukt och känsel.

Efter det följde en tyst promenadrunda i Urnators skogsbadsområde. Åsa lyfte fram att det finns flera fördelar med detta område. Bland annat är det avgränsat med gärdesgård och fårstängsel vilket innebär att ingen kan gå vilse under de friare övningarna. Det är också lagom stort och med varierad natur: ljus lövskog i slutningen vid grinden, ett litet berg med bakomliggande barrskog, mossor och lavar på träd och stenar, nedfallna gamla träd, en damm, en skogsgöl, fåglar, ekorrar, myrstack och spår efter vildsvin. Helt enkelt ett område med mycket att upptäcka. Under den korta vandringen fick deltagarna olika uppgifter. En handlade om att under tystnad samarbeta och hjälpa varandra när marken var ojämn eller sluttande. En annan var vid uppförslut ha fokus inåt på andning, fötter och kropp, och när man nått toppen ha fritt fokus utåt på syn, hörsel, doft, känsel, smak (i det här fallet smaka på granskott). Vid en göl gjordes en paus och Åsa bad deltagarna att samtala om de sinnesintryck de lagt på minnet. Därefter gjordes en enkel sinnesmeditation genom att titta ut över gölen. Guidningen avslutades med att under tystnad gå tillbaka till utgångspunkten. Väl framme hölls ett samtal om upplevelsen av att gå tysta tillsammans, det får bland annat sinnen att arbeta ostörda och är en härlig upplevelse helt enkelt. En av grupperna hann även genomföra en övning där varje deltagare ombads finna en egen plats och sitta där i avskildhet och "tomglo" tills klockan ringde (efter 5 min).

Under övningarna kom bland annat följande frågor och tips upp i samtalen:

- Antal deltagare: vanligt med 10-20 st
- Längd: alltifrån 20 min till hela dagar. Korta sträckor räcker då man går så sakta
- Störande ljud som till exempel från en motorväg kan man också lyssna på, för att sedan medvetet släppa det genom att fokusera på svagare ljud
- Med barn kan man gå i tåg och släppa av en efter en vid varsitt träd, eller välja favoritträd (räcker med att sitta i 10 min)

- Korta lugna promenader passar både barn och äldre
- Var beredd på att skala ner! Man hinner mindre än man tror
- Vänta in varandra, gå som en grupp, stöd varandra när det behövs. Det sociala och gruppen är också viktig

6. Samtal

I detta avsnitt återges samtal mellan deltagarna vid tre olika tillfällen under seminariet. Samtalen rör frågor som utveckling av sin egen verksamhet och kunskapsfältet natur och hälsa.

6.1. Möjligheter och dilemman i den egna verksamheten

Före middagen den första dagen samlades vi på trappan vid gräset utanför Plåtslottet (Urnaturs matsal). Deltagarna ombads att utifrån sin egen verksamhet fundera på frågorna nedan och sedan diskutera med sin granne:

- Hur vill ni utveckla ert naturhälsoarbete?
- Vilka frågor vill ni ställa till en kollega?
- Vilka möjligheter, utmaningar, dilemman finns i arbetet?

Diskussionerna handlade ofta om vad som behövdes för att utveckla deltagarnas pågående verksamheter. För några handlar det om att lägga till ett hälsoperspektiv i deras mer traditionella naturvägledning, för andra om att nå ut, att paketera tjänster och få ekonomi i verksamheten. En gemensam fråga är vikten av att målgruppsanpassa guidningarna till deltagare med funktionsvariationer, i skolverksamhet, eller helt enkelt för dem som är ovana att röra sig i natur. Nedan ges en översikt av det som deltagarna själva noterade på post-it-lappar:

Visa en annan plats på Öland. Motsatsen till löpguidning med stretch och styrka. Promenad, gemenskap, lugn och ro.

Jag gör retreats, kurser, kortare vandringar med inslag av eller bestående av naturupplevelser. Vill göra: mer...

Utmaning: Nå ut. Paketera.

Hur förmedla "känslan" i upplevelsen när man inte pratar samma språk?

Anpassa upplevelseaktiviteten till olika funktionsvarianser.

Prova mig fram med olika upplevelseaktiviteter med olika grupper.

Ekonomi är en stor fråga.

Skogsbad för skolan

Samarbeten för att nå nya målgrupper

Skogsbads-"koordinater" med interaktiv naturvägledning

Nuläge: sommarprogrammets tema: Må bra. Orientering i frågan.

Folkbildning

Vädra intresse för guidning i naturen hos allmänheten?

Nå grupper med olika behov.

Hur får man ekonomi i verksamheten?

Vem ska jag samarbeta med?

Behöver jag komplettera min utbildning?

Mycket varierad målgrupp.

Svårt med "lika för alla"

Utveckla övningar i naturen.

Trädgårdsterapi

Länka ihop arbetsplatser och utbildningar till grön miljö

Idag inte alls! Är ute mycket, men behöver skapa struktur/metod för arbetet med grön hälsa. Vad tänka på i stort? Nivå? Fallgropar?

Hur når vi naturovana grupper – NS – Barn

Hur lockar vi till naturvistelse?

Hur kan vi få deltagare att nyttja naturen efter att de varit hos oss? Förslag: kolla upp deltagarnas närmiljö. Tipsa om att bara vara.

Jag vill ta med detta i vårt naturumprogram. Hur får jag mina kollegor att vilja satsa och jobba med de här frågorna? Jag är ju redan övertygad.

Vad gör jag idag: Trädgårdsfrukostar – inspiration till att gå ut i naturen. Ungdomsgrupp med "hemmasittare" som "ska" ut och röra på sig – mest i naturen.

Jobbar mest med infrastrukturen, leder, bastu osv. Var finns bra guider på området? Om jag inte själv blir en.

Innehållsproduktion för andra -> praktiska

Guida och anpassa/tillämpa till det redan existerande.

Arbetar inte ännu. Har planerat en skogsbadsrutt med övningar. Ska söka en testgrupp. Idag ordnar jag kofadder-upplevelser med djur -> ger känslor av välbefinnande

Hur kunna meddela tydligt åt kunden att skogsvandringen inte är artkännedom utan mer hälsa från skogen

Vill: hålla i en studiecirkel med "allmänna" deltagare – utifrån lugn i naturen materialet.

Utveckla verksamheten på stadsmissionen – mer naturbaserad terapi/rehab för fler målgrupper.

Utveckla nätverket hälsans natur Göteborg

Barn – unga -> naturkontakt -> hälsa en ingång eller konsekvens

Olika vägar till kontakt, egna erfarenheter, tankar kring skapande av denna kontakt. När blir det hälsa?

Extern aktör – yogapaddling, mindfulness i naturen. Utveckling: material att dela ut lärare/till skolor som komplement till tipspromenad. Fysisk träning? Sinnesvandringar häst?

Mikro-hiker: uppleva det lilla nära.

Friskvård i trädgård. Naturvandring från p-plats. Arbete i trädgård hur göra det till sinnesupplevelse? Hur avsluta? Söka sin plats i tystnad.

6.2. Framtidsfrågor

Efter middagen den första dagen samlades vi vid elden i en tältkåta, för ett samtal om framtidsfrågor. Något som tidigt lyfttes var frågan om hur man anpassar sin guidning till olika målgrupper, och hur man når nya grupper. Naturhälsoguidningar som ingång till ökat intresse för vår natur (hos de grupper som är intresserade av hälsa, men inte av natur) diskuterades, och det påtalades att det vore önskvärt med samarbeten med professionella inom yoga, mindfulness med mera. I anslutning betonades även att det är skillnad på att guida till friskvård och använda naturbaserade rehabiliteringsmetoder. I Finland pratar man om grön kraft och grön omsorg. I diskussionerna fanns också ett tydligt spår om ekonomi och marknad. Många upplevdes att det finns ett ökat intresse, och därav en marknad, för naturhälsoguidningar. Dock är det svårt att få ekonomi i arbetet för enskilda företagare. Nedan ges en översikt av det som noterades under mötet:

Nya svenskar – tips när man inte pratar samma språk? Vi använder ju så många nyanser, både med ord och i kroppsspråk.

Vi jobbar med SFI, vi måste förenkla. Blir ofta lite skojigt som att "stenens mössa heter mössa".

Känslan är universell, man behöver inte intellektualisera allting.

Andra kulturer har vilda djur, krigsdrabbade områden med minerad mark. Skogen farlig plats.

Man kan gå igenom nyckelbegrepp man kommer att använda innan vandringen med språkgrupper, till exempel syn, hörsel, känsel (som de kan googla upp).

Kan man ta betalt för hälsa i naturen? Marknad, marknadsföring. Ekonomi alltid ett stort bekymmer.

Med allemansrätten finns det vana av att det är gratis, tillgängligt. Vi ser dock att det sker en förändring, det finns många som är ovana vid allemansrätten idag.

Hur når vi nya målgrupper?

Det här med hälsa kan nå nya grupper, de som är intresserade av hälsa, men inte av natur. Det kan vara en ingång till att få dem intresserade av natur.

Känns som att marknaden har kommit igång. Natur och skog är i ropet. Hälsa har varit i ropet länge.

Ju fler som jobbar med temat – desto större blir fenomenet. Desto starkare blir vi.

Kommuner är till exempel mer och mer intresserade. Jag jobbar också med omsorgspersonal, så att de ska kunna ta ut sina brukare. Och det är ju även bra för vårdarna. Bra argument till de som betalar att både vårdare och brukare gynnas.

Naturum är bra plattformar för marknadsföring och för att genomföra guidningar.

Är det ett problem att kommunen genomför guidningar som är gratis, konkurrerar man ut naturguider då? Nej, inte om guiden får betalt av kommunen istället för från deltagarna.

200-250 kr för 2 h skogsbad är det några som tagit per deltagare. Det är alltför billigt tyckte andra. Balans mellan att kunna leva på sitt jobb som guide och att de som vill delta ska kunna betala. Ta rejält betalt, detta är ditt jobb! Idag är det många som vill göra det som känns exklusivt.

Kommunen kan ha andra, bredare målgrupp. De kan nå de som inte själva skulle betala för det.

På Gröna Rehab har vi ett kontinuerligt intag. De som kommer in nya möter de gamla och ser att det finns hopp. Och de som varit där länge kan få visa de nya. Bra med blandande grupper.

Även bra att vara två guider så att vissa moment kan vara valbara och om man inte vill/kan vara med så kan man gå iväg med den andra.

Gränsdragning för vår egen profession? Vi jobbar med det friska, vi är inte behandlare.

Vad för man/bör man göra? Ofta snuddar det vid terapeutiskt arbete. Tänk igenom om man kan hantera det. Kan man lova att man klarar av terapeutiskt arbete?

Viktigt att skilja på terapi och rekreation.

I Finland skiljer vi på grön kraft och grön omsorg. Man måste vara utbildad för att få göra rehabilitering.

Gröna Rehab - samarbete grön och vit sektor.

I Japan finns ett 50-tal certifierade skogsmedicinare. Deras jobb är att rekommendera rätt skogsdos. Detta skulle jag gärna se i Sverige! Skogsterapeutiska guider kan dock komma från många håll och behöver gå en distansutbildning på 6 månader. I Japan är sådana saker som aromaterapi stort sedan tidigare, vilket innebär att steget inte är så stort med aromatisk terapi (dofter) från skogen. Kan man egenmedicinera skog? Nja, kanske ibland. Men om man blir ordinerad så går man med en skogsmedicinare och får goda råd om sin hälsa. Det kan kosta ca 1500-2000 kr för en dag inklusive lunch.

Blodtrycksmätarna som de har är pedagogiskt, samt ett sätt att samla data till forskningen. Sådana här typer av heldagar vore det bra om det fanns på Naturum!

Tips är att ta kontakt med lokala näringslivs nätverk. Som värnar det lokala.

Idag är det många konferenser som vill ha upplevelser, men ofta är det action, adrenalinfullt. Här har vi en ingång – det som borde vara det verkliga behovet är att ha mer återhämtning.

Tips är att börja föreläsa, det kan vara lättare att ta betalt för det.

Anhörigstöd. Här kan det finnas en marknad för naturhälsoguider.

6.3 Utveckling av egen verksamhet och fältet natur och hälsa

Under promenader och fika pågick samtalet om hur deltagarna skulle vilja utveckla sitt eget arbete och vad de ser för utmaningar och behov av stöd för att göra detta. Precis som tidigare betonas att naturhälsoguidningar kan leda både till kunskap om och känsla för naturen, samt att olika grupper behöver olika stöd. Även här betonas skillnad mellan friskvård och rehabilitering. I anslutning diskuterades om dessa två möjligen har olika behov av mer forskning. Generellt sett påtalas ett behov av mer evidens när det gäller naturens effekt vid rehabilitering, särskilt nämns intryckskänsliga

sjukdomar/neuropsykiatriska diagnoser och post-traumatiskt stressyndrom. När det gäller friskvård reflekteras om huruvida det kanske finns tillräckligt med kunskap, och att utmaningen istället handlar om att börja använda denna kunskap. Nedan ges en översikt av det som noterades:

Guidning är ofta så faktsäpackat, man radar upp en massa fakta. Jag skulle vilja kunna ta in mer känslor, lyfta in små övningar som handlar mer om hur man känner och så. Jag hoppas att jag under de här dagarna får tips på saker som jag kan lyfta in i de vanliga guiderna som handlar mer om fakta.

Jag har själv i min verksamhet sett hur bra människor mår i naturen och vill utveckla det vidare.

Människor har behov att knyta an till naturen, kan vara som ett intro till "annan" naturvägledning.

Många olika grupper behöver stöd - barn, funktionsvarians.

Behövs mer forskning om intryckskänsliga sjukdomar/neuropsykiatriska diagnoser. Vi har märkt att trädgården gör dom lugnare.

Jobbar med folkhälsoprojekt. Tillgänglighet både fysiskt och informativt. Att få tillgång till bilder, information om naturen. Grupper med olika funktionsvarianser.

Med skolelever skulle vi jobba med biomimikry. Kände att gruppen var långt ifrån naturen. Vi var tvungna att börja med en övning där de fick göra trädmeditation. Ligga ner på liggunderlag och använda alla sinnen. Ligga tysta. Se på färger, lyssna. Många uppskattade det, andra tyckte att det var jobbigt, att naturen var läskig. Vi har en stor utmaning i att få barnen att knyta an till naturen. Vi måste få dom att finna sitt eget förhållningssätt (allas ingång är inte att veta vad alla saker i naturen heter). Vi är här för att få tips på hur man kan väva in naturhälsoövningar (qigong, yoga) i vår vanliga naturguidning.

Utmaning – allt jag erbjuder måste jag få någon att vilja betala för.

De som mår sämst hjälps mest av naturen.

Kunskapsglappet handlar om: hur får vi folk att ta till sig kunskapen. Att använda kunskapen. Både individer och organisationer.

Behövs det mer evidens? Ja, troligen i vården.

Vad är goda argument? Monetära begrepp (jämför med ekosystemtjänster)? Sjuktal?

Det finns ett behov av kunskapen om naturens effekt hos de som jobbar med yoga, mindfulness. Kurser för dom som visar att man får ännu mer effekt av övningarna om man gör dom utomhus.

Det finns mycket kunskap, den måste bara börjas tas i bruk!

Skillnad på den kunskapsbas man behöver för att få folk "att må bra" och att använda inom rehabilitering.

Möjligen är det så att de som jobbar med att få folk att må bra, en allmänhet tycker att det finns tillräcklig kunskaps/forskningsbas. Men att de som jobbar inom rehabilitering behöver mer evidens.

Jag känner mig inte kompetent för att vägleda riktigt sjuka, jag menar jag kan guida dom men inte ha ansvaret för deras rehabilitering, vård. Inga problem att guida sjuka om annan har ordinerat det. Bra att blanda grupper mer sjuka, mindre sjuka.

Det svåra med sjuka människor är att motivera dom till att ta sig ut överhuvudtaget. De kanske inte själva söker upp naturvägledning.

Finns forskning om naturens betydelse för posttraumatiskt stressyndrom? Idag finns många/kommer många med de problemen till Sverige.

Att växa med naturen. Växa genom att äta lindblad, dricka sav från björk. Ger en tillhörighetskänsla.

6.4. Avslutande reflektioner från arrangörer och deltagare

Seminariet avslutades med reflektioner, förberedda och spontana.

6.4.1. Reflektion Eva Sandberg

Eva Sandberg, föreståndare för centrum för naturvägledning var inbjuden att göra en avslutande reflektion. Eva inledde med att prata om gruppens gemensamma upplevelser på Urnatur. Om hur gruppen upplevt platsen med alla sinnen – inte bara genom övningarna i skogen utan också genom bad i sjön, samtal vid elden, övernattningen i trädkojorna och maten vi ätit - kirsålpaj med färska lindblad och förgätmigej. Hur Håkans berättelse om familjens omsorg om platsen, skötseln av fåren, bygget av kojorna med material från skogen gav oss en djupare förståelse för hur just denna plats brukas, förvaltas, vårdas och gjorts tillgänglig för oss. "Chagatickan" (sprängticka) på björken i fårhagen där alla bidrog med kunskap som blev vår gemensamma. Eva betonade att just det relationsskapande med hjälp av direkta upplevelser med alla sinnen vi upplevt är grunden i all naturvägledning. Eva reflekterade också över begreppet skogsbad och betydelsen av att sätta ord på saker som vi tycker är viktiga. Naturen som ett mentalt gym. Stockholms gröna kilar om grönsstrukturen i Stockholm gjorde den begriplig och synlig när det lanserades på 1990-talet. När vi benämner något ges det betydelse i människors medvetande. Eva uppfattar det som att vi i Sverige redan har vi stort fokus på betydelsen av hur friluftslivet bidrar till fysisk aktivitet, potentialen att lyfta naturupplevelsen som hälsofaktor är minst lika stor. Mervärdena av vistelser i natur är stora.

Eva avslutade med att säga att naturvägledning också handlar om att förstå relationen mellan människa och natur. Aktiviteter som skogsbad i kombination med mötet med en engagerad och kunnig guide kan lyfta upplevelsen än mer.

6.4.2. Reflektion Eva Sahlin

Eva Sahlin var inbjuden att göra en reflektion utifrån seminariet. Hon betonade också vikten av guiden och dess roll som sinnesöppnare. Hon tog också upp nödvändigheten med tydliga definitioner, att vara tydlig med vad till exempel skogsbad handlar om och vad det bygger på för kunskap. Eva sa att hon ser att guider för natur och hälsa kommer cirka 10 år senare än Gröna Rehab som fenomen. En svårighet med grön rehabilitering är att det inte finns en klar definition av det begreppet. Grön rehabilitering ser olika ut på olika platser vilket skapar osäkerhet och förväntningar som är svåra att uppfylla. Det innebär att myndigheter och privatpersoner inte vet vad de får. Hon betonar också att det inte räcker att veta att något är bra, man måste också kunna bevisa det. Eva Sahlin betonade avslutningsvis att det finns behov av mer forskning inom grön rehabilitering.

6.4.3. Reflektioner från gruppen

Efter Evas och Evas reflektioner öppnades det upp för ett samtal i hela gruppen. Här framkom att guidning för naturhälsa för friskvård och rehabilitering är ett brett fält och har många ingångar, vilket innebär att det blir viktigt för yrkesutövarna att utgå från sin grundprofession och bygga upp sin verksamhet inom naturhälsa därifrån. Särskilt viktigt ska det vara för de som ska jobba med rehabilitering. I diskussionerna betonades även att det finns behov av att se hela människan, att inte dela upp kropp och själ. Det sociala och gruppens betydelse för upplevelsen diskuterades också. Önskemål om grundmodeller, utvärderingssystem och kvalitetssäkring lyftes. Nedan ges en översikt om vad som noterades:

Det är viktigt att utgå från din grundprofession – du måste veta vad du säljer. Därför viktigt att se att vad man är utbildad till i grunden. Ibland är jag i naturen, ibland inte.

Jag jobbar inte med rehabilitering, med det är nödvändigt att göra det tydligt att det finns två spår: förebyggande och att ta emot svårt sjuka.

Finns mycket utbildning om naturvägledning alltifrån två veckor till fem år – hur ska vi sälla bland detta? Det borde finnas någon grundmodell för denna typ av guidning och ett utvärderingssystem, så att man kan säga: jag jobbar med naturhälsa enligt CNV:s utbildningsmodell. Och sen kan man utifrån sin profession brodera ut och sen säga: vi utvärderar med den här modellen.

Jag jobbar förebyggande, det kan man lära ut på säkert sätt. Det finns behov av en grundmodell som kan byggas ut. Jag tycker att vi ska starta en folkrörelse, locka ut så många vi bara kan, och sen lura ut deras kompisar. Något som kan sippra ut. Men vi behöver en grund att stå på. Jag tycker det är viktigt med riktlinjer, en grundmodell samt utvärderingsverktyg.

Utgå från vad man kan erbjuda, hitta inte på något som inte finns. Stå för det ni har, och var trygga i det.

På Gröna Rehab finns en sökfunktion där man kan söka Gröna Rehab i landet. Något sådant skulle ni kunna ha. Det har en stor betydelse att många har listat sig – visat att så många jobbar med detta. Vi måste kunna trycka på att vi är många – då blir det mer tillit från samhället.

Svårt att överblicka forskning, alla är så fragmenterade i sitt forskningsfält. Det är kärnan i problematiken. I Alnarpsboken står att vi vet att det funkar, inte varför det funkar. Vi människor är

inte fragmenterade, det är mötet med en annan individ som betyder något. Det har den klassiska skolmedicinen missat, den delar upp människan i kropp och mentalt. Vi vill möta människor. Uppdelningen gör att vi fjärrar oss från helheten. Det är individen, guiden, människan som håller i det som gör den stora skillnaden. Vad man gör från det är sekundärt. Det finns ett motsatsförhållande mellan vetenskap och hel människa.

Gröna rehab – visst är det så att man blir lite kollad om man är på listan? Bra om det är någon som kan det här, som kollar upp att det är ok. Kvalitetssäkring. Att någon kunnig säger att för att vara med måste man uppfylla detta.

Jag har fått ny kunskap, men framförallt fått bekräftelse på att detta funkar. Känns skönt, nu är det att gå ut och använda den.

Omvänt perspektiv, skogsbad kopplad till hälsa. Jag naturvägleder som biolog, men dessa övningar öppnar också upp för att lära mer om det biologiska.

Vad är en profession? Hur ska vi kvalitetssäkra. Det intressant här är att alla har olika ingångar, och det är olika vad vi kan göra. CNV har mest koppling till biologerna, men de har nytta att jobba med nya sätt att möta natur- vi jobbar inte med rehab, har inte kunskapen att ta emot dessa människor. Men värdefullt, styrka att vi kan ha ett utbyte. Dock innebär det att det blir svårt att standardisera.

DEL 3: ÅTERGIVNING AV SEMINARIUM 2

Denna del omfattar en återgivning av övningar och reflektioner hos deltagarna under det andra seminariet.

Seminariet genomfördes som en workshop i samband med Centrum för naturväglednings konferens på Ultuna i oktober 2018 och var en av sex valbara workshopar. Två grupper om vardera cirka 20 personer deltog under för- och eftermiddag. Workshopen leddes av friskvårdsguiden Bosse Rosén och frågor om framtid och forskning av Mari Kågström.

7. Workshop med Bosse Rosén

Workshopen började inomhus där friskvårdsguiden Bosse Rosén gav en kort introduktion till temat Naturvägledning och hälsa. Han berättade att en av hans egna ingångar till frågan var när han hade en "vanlig" guidning och avslutade med en promenad under tystnad genom en lövtunnel. Många i den gruppen sa efteråt att det var den bästa biten av hela guidningen. Bosse betonade dock att det

naturguidning för hälsa inte bara handlar om lugn och ro utan även om hopp och skratt. Han beskrev det kort som att naturen kan användas både som medicin och vaccin, men att han arbetar med det senare – med friskvård i naturen.

Utomhus inledde Bosse med en övning som betonar vikten av att vara varsamma mot varandra, och mot naturen. Deltagarna ställde sig i en gnuggcirkel, det vill säga stå axel mot axel i ring och skulle sedan, varsamt, försöka byta plats med den mittemot. Under promenaden till skogsområdet fick deltagarna följande frågor att fundera kring och samtala om: vad är natur för dig? Vad är det i naturen som får oss att må bra?

Bosses guidningar var indelade i två tydliga block, eller fokus, som dock relaterar till varandra. Det första handlade om att vara fysiskt aktiv i naturen och omfattade olika förflyttnings-, balans-, uppmjuknings- och styrkeövningar. Här pratade Bosse om att naturen är knölig, vilket är bra eftersom vi behöver parera och röra oss på olika sätt. Han berättade också om hur de olika övningar påverkar kroppen, till exempel att en fot och två händer i marken ger en asymmetri som innebär att vi tränar både balans och styrka.

Det andra blocket handlade om att nå fokus, uppmärksam närvaro. Här ingick övningar som att ta sikte långt fram och sedan hålla kvar blicken och långsamt och medvetet börja gå och låta fötterna "se" genom att känna av markens ojämnheter. Samt att blunda och koncentrera sig på att förnimma omgivningen med hjälp av ett sinne i taget: hörsel, känsel, lukt och smak. I båda blocken uppmärksamade Bosse till att uppmärksamma, ta del i och använda naturen.

Bosse betonade även lekfullheten, upptäckarglädjen och visade exempel på parövningar. Samt hur skogen kan användas för så kallad naturparkour³⁸. Både dessa övningar öppnar upp för möjligheten till både koncentration (känna av varandra respektive se möjligheter till olika rörelser i naturen) och fysisk aktivitet (balans, smidighet och styrka), och är, inte minst, övningar som lockar till skratt!

Bosse använde sig av en bred kunskapsbas och satte in övningarna i ett sammanhang. Detta genom att återkommande förklara att övningarna stödjer friskvård som motverkar vanliga folkhälsoproblem som stillasittande, stress och bristande balans; relatera övningar som huksittande till tidigare kulturer som jägarsamhällen och till länder där denna ställning fortfarande är vanligare än här; och genom att betona att människan är en del av naturen, naturen en del av oss och att naturen inte ska ses som något vi besöker utan som en samarbetspartner.

7.1 Reflektioner kring att utveckla natur och hälsa

Bosses del av workshopen avslutades med gemensam reflektion. Efter det bad Mari deltagarna skriftligen besvara två frågor:

- Vad behövs för att fältet Natur och hälsa ska kunna utvecklas i Sverige?
- Utifrån dagens övningar och den erfarenhet du hade sen innan - hur skulle du vilja utveckla natur och hälsa i din verksamhet/roll, och vad skulle du i så fall behöva för att göra det?

För att utveckla fältet natur och hälsa föreslog deltagarna att bygga vidare på konceptet Fysiskt aktivitet på recept, till Natur på recept. Många anser även att kopplingen till Friskvårdstimme/-peng borde stärkas, kanske till och med bytas ut mot Naturtimme, samt att det bör finnas schemalagd utevistelse i skolan. Det framkommer en stor medvetenhet om att det krävs attitydförändringar, ökad medvetenhet om effekterna, samt politisk vilja på lokal, regional och nationell nivå. Man

³⁸ Se vidare <https://www.friluftsförbundet.se/detta-gor-vi/samhallspaverkan/aktuella-fragor-och-projekt/naturparkour/>

framhöll även nödvändigheten att samverka mer med vården. Precis som vid det första seminariet fanns också en stark idé kring behovet eller nyttan av kvalitet, ackreditering/certifiering och "godkända kurser". Det vill säga att tredje part beskriver och bedömer vad som är god kvalitet och att naturhälsovägledare sedan kan testas och förhålla sig till detta. Liksom vid det första seminariet lyftes behovet att finna sätt att guida olika typer av grupper, kanske särskilt barn samt de med funktionsvariationer. Samt behovet av mer forskning och att föra ut den forskning som finns. Nedan ges en översikt över det som deltagarna noterade.

Utifrån dagens övningar och den erfarenhet du hade sen innan - hur skulle du vilja utveckla natur och hälsa i din verksamhet/roll, och vad skulle du i så fall behöva för att göra det?

Lev som du lär. Utmana dig själv att bryta normer håll möten/samtal ute! c) våga sätta hälsa framför arbete → i syfte att göra ett bra arbete d) ha kul på jobbet – gör det du älskar!

Sittunderlag, egen tallrik/kåsa/bestick/Tygpåse. Rullvagn. Buss. Tid. Lugn och ro. Små bitar att lägga in, rörelse. Nätverk – Projektpengar – personalresurser – markägare - hitta kunder – målgrupper.

Fler lärare/vuxna i skolan så att jag kan ta ut en liten grupp elever i taget och få dem att varva ner. Kanske en app med Bosse, att följa, själv eller med en grupp?

Mer kunskap, men främst pengar.

Hur skapa utrymme och medvetenhet om att naturinträde och rehabilitering tar tid, b) förståelse för att det inte ska hända något, c) träna och motionera förmågan att vägleda i hälsosyfte.

En självklar och enkel väg in till vården. Vill gärna jobba med smärtpatienter då jag själv har erfarenhet av just fysisk smärta och tror att jag kan hjälpa.

Steg 1: testgrupper inom olika områden: psykisk ohälsa, seniorer (äldreboenden), daglig verksamhet, stress? Steg 2: inspiration/utbildning för personal inom olika verksamheter... "Ambassadörer". Steg 3: Natur på recept. Nationella nätverk. Det jag behöver är tid och kontakter.

"Nationell ackreditering" som "naturhälso-vägledare". Nationell förening/organisation för specifikt natur-hälso-vägledare. Och inte som nu flera små föreningar (och tidsbegränsade projekt).

Att kommunerna "lyfter frågan" om "natur för hälsa".

En diskussionsgrupp? Forum att dela frågor/erfarenheter med/i. Så att man känner sig mindre "ensam" i att testa ☺.

Utbyte med personer som kan vilka rörelser som är bra och till vad. Fundera över för vem? Var?

Förtroende från chefen att det här är något som vi ska syssla med.

Kan vi visa att vi "sparar pengar", sjuktal, sjukhuskostnader, sjukskrivningskostnader så är det mer värt att satsa på tillgänglighet och anordningar i skyddad natur.

Testa på-verksamhet. Omställning av min egen vardag. Beslutsamhet = bestämma sig.

Jag tänker att jag gärna skulle vilja koppla övningarna till en lek, en berättelse om ett djur. Kan fungera fint för att direkt få barnens uppmärksamhet.

Jag vill göra en aktivitet som denna → mindfulness i naturen. Jag behöver lite mer kunskap och exempel samt träna lite på det så att jag kan förmedla vidare till besökare.

Jobbar mycket med nyanlända ungdomar. Vore säkert bra med lite mindfulnessövningar när vi har uteaktiviteter. Hur förpackar jag det här för ungdomar så att de "törs" prova?

Skärpa hörsel för att bättre och mer koncentrerat kunna lyssna efter fåglar. Speciellt under våren! Jag ska prova det med mina fågelgrupper nästa år.

Ska använda det i min verksamhet – väldigt bra att aktivera gäster med!

Skulle behöva lite mer förslag på övningar och möjlighet att nå våra arbetande grupper i skog och natur.

Allt är möjligt men tiden finns inte!

Plocka med som inslag i "alla" aktiviteter (till exempel paus eller prova foxwalk (gå som en räv) även i blomster- eller fågelvandringar). Bekräftelse på det man redan vet.

Kunskap/forskning

Målgruppsanpassningar. Hur kan 1-2 tim erbjödanden se ut? Riktad till vem? Teman?

Goda exempel. Nätverk för inspiration och erfarenhetsutbyte. Temakonferens? Hjälp att belysa kopplingen hälsa/natur för allmänhet och beslutsfattare.

Medvetandegöra. Skapa förutsättningar för samverkan. Sprida kunskap. Samla in kunskap,

metoder. Sprida informationen och möjliga finansieringar.

Som egen företagare behöver jag inget mer - jag har kört igång kurser. Deltagare behövs. Utbyte av erfarenheter är alltid bra. Som statligt anställd behöver jag få utrymme och tillfälle att kunna genomföra detta (jobbar inte med guidning som löpande arbete idag).

1) Över förväntan att det är så pass 'enkla' medel som behövs för att en på kort stund ska få möjlighet till så mycket upplevelse. Vill gärna lägga in i min guidningsverksamhet.

2) Kontaktnät!

Fråga: Vad behövs för att fältet Natur och hälsa ska kunna utvecklas i Sverige?

Arbetsledare OK. Dokumentation.
Kontakt/Nätverk. Studieförbund och ideella naturorganisationer. Natur recept mot ohälsa. Naturskola obligatorisk i varje kommun. Någon "strateg" som jobbar med frågorna i kommunen/länet.

Statistik? Information? Nja... Människor är flockdjur...- kanske fler "kändisar" som pratar om hur härligt det är, det vill säga målgruppsanpassa informationen och formen tillsammans med målgruppen. Man vinner ju så mycket med naturvistelse, att det borde vara enkelt att ta fram, även om målet kanske inte är detsamma: någon vill bli stark, någon vill bli smart/fokuserad/lugn. Hur ska man nå studenter /skolbarn/pensionärer/kontorister – fråga dom!

Utbildningar och mycket pengar. Ett centralt regeringsuppdrag till länsstyrelser eller Naturvårdsverket.

a) förståelse hos det offentliga (jämför med Japan) – vård och omsorg, socialtjänst, AF, skolan!
b) schemalagd utevistelse, räcker inte att hänvisa till ämnet Idrott och hälsa.

Påminna varandra om att vi är gjorda för att vara utomhus. Det för att förändra attityder. Vi kanske kan komma fram till att släcka bränder är bra men att inte tända dom är bättre...

Natur på recept när man är sjuk – vem gör detta? Förebyggande – går det att jobba inom skola osv? Arbetsplatser "friskvårdstimme" → "naturtimme" → mycket billigare?

"Nationell ackreditering" som "naturhälso-vägledare". Nationell förening/organisation för specifikt natur-hälso-vägledare. Och inte som nu flera små föreningar (och tidsbegränsade projekt). Att kommunerna "lyfter frågan" om "natur för hälsa". "recept på natur" ska innebära viss subventionering för "patienten" vid deltagande i "natur-hälsogrupp" (lärar-/ledarled grupp). Naturtimme bör införas som begrepp, jämför friskvårdstimme??

Rutiner i folks vardag (politiska beslut från början) som att det finns friskvårdsbidrag i kommuner/landsting borde det finnas "friskvårdstimmar" på fler ställen?

Möten mellan naturvägledare, och hälsoplanerare och typ gymnastiklärare, gyminstruktörer, Friskis och svettisledare.

Acceptans för att natur/aktivitet/vila inte är en lyx utan en nödvändighet. En attitydförändring både från chefer och medarbetare att natur/hälsa är gynnsamt för alla och inte något flum.

Natur på recept. Vi kan bli bättre på att visa på resultat/effekter på samhälls nivå.

Lärande exempel. Förståelse för frågan. Testa – visa hur. Hårda fakta. Framgångsexempel. Förebilder. Hela Sveriges Friluftsdag. Samverkan mellan myndigheter, kommuner, ideella, friskvård, läkare, forskare, för att hitta sätt att jobba framåt. Uppmärksamhet. Metodutveckling.

Ökad samverkan Ist/kommun/region/sjukvård.

Certifiering alternativt utbildning med gemensam grund. Finns många varianter och möjligheter till olika slags upplägg/verksamhet → men en gemensam grund vore bra. Fler kopplingar till t.ex friskvårdspeng/timme eller förebyggande arbete eller landstingets arbete med att bli frisk efter sjukskriving.

Ökad medvetenhet om naturens läkande krafter? Mer naturpedagogik, speciellt i tidig ålder. Mer forskning.

Det behövs en naturlig miljö nära skolor för att kunna göra dessa övningar med barn. Det behövs en trygg pedagog som gör gruppen trygg.

Jag tror att vi som är naturvägledare skall uppvakta vårdcentraler, företagshälsovård, mm och föreslå naturliga aktiviteter. Dörren är kanske redan öppen!

Informera mer, sprida mer om friskvård i allmänhet.

Vi som naturvägledare behöver använda oss av detta mer i våra verksamheter/aktiviteter. Gröna Rehab på recept – att vi kan ta med personerna som behöver detta ut. Uppmärksamma/marknadsföra detta genom myndigheter.

Kunskap och förståelse för hur viktigt ämnet är för organisationer, i ledningsgrupper, hos politiker.

Samarbete med vården. Evidensbaserad forskning.

Föra ut och omsätta forskningen i konkreta metoder. Lagstadga max 300 m till natur – motivera varför. Inga kalhyggen nära bebyggelse.

Det behövs en bred politisk enighet, och att alla (många) olika kompetenser samverkar. Alltså: att alla får relevant kunskap och insikt om de direkta sambanden mellan natur och hälsa!

Större fokus på förebyggande hälsovård (i linje med folkhälsopositionen).

Kontaktnät – har ingen naturlig väg att nå samhällssektorer inom vård/hälsa.

Få de som inte fattar att fatta att det är viktigt. Sluta räkna allt i kronor och ören, "vinster" kan vara i annan form.

Politik – incitament → pengar. Grön rehab till exempel fungerar ju otroligt bra så jag antar att det behövs utvecklas och få lov att bli mer närvarande i samhället genom både politik, verksamhet m.m.

Finns det "natur på recept"? Låta olika "captive audiences" (elever, företag) prova på till exempel det vi gjorde idag.

BILAGA 1: Program seminarium 1

DAG 1, 14 maj

10:30 Ankomst och obligatorisk incheckning. Att checka in på Urnatur är ett äventyr! Vi tilldelas våra stugor, får en guddad tur och instruktioner för vår vistelse. Obs att incheckningen sker gemensamt och samtidigt (dvs. kom i tid, ingen drop-in).

12:00 Lunch

13:00 CNV hälsar välkomna!

Lugn av naturen eller Varför skogsbadar japaner? Åsa Ottosson föreläser om natur och hälsa med utgångspunkt från boken Lugn av naturen, en resa till Japan samt drygt ett decennium av intervjuande kring, föreläsande om och praktiserande av olika sätt att hitta hälsan och lugnet i det fria.

Bensträckare

Forskningsöversikt av Eva Sahlin: Naturen är en fantastisk resurs vad gäller hälsa och välbefinnande, men vad är det som egentligen händer med oss när vi befinner oss i naturen? Ur ett vetenskapligt perspektiv kommer Eva att redogöra för hur vår hälsa och välbefinnande påverkas och varför naturen är ett av de bästa sätten att få återhämtning och stressreducering på. Hur används den kunskapen idag för till exempel rehabilitering och prevention vid stressrelaterad ohälsa och vilka resultat har publicerats?

Fika och förflyttning till skogseremitaget

Introduktion till morgondagens workshop: Guida andra till lugnet i naturen. (Åsa Ottosson) Kort presentation av boken Lugn av naturen och det studiematerial med tio tematräffar och förslag på övningar som hör till (Studiefrämjandet). Val av övningsplatser, guide-/instruktörsteknik med mera. Deltagarna förbereder egna övningar i det påföljande passet.

Workshop 1: Skogsbad på mitt sätt. (Åsa Ottosson) Halva gruppen deltar i "Skogsbad på mitt sätt" – en kortare vandring där vi vässar sinnena, strosar i sakta mak och umgås med träden i den gamla bondskogen. Den andra halvan förbereder workshop 2 inför tisdagen. Efter halva tiden byter grupperna av.

Förflyttning till Plåtslottet och middagen.

Middag

Samtal kring elden: Hur arbetar deltagarna själva med hälsa och hur tänker vi kring framtidsfrågor? Utbyte mellan forskare och praktiker.

Därefter bastu för den som vill.

DAG 2, 15 maj

07:30 Morgonövning: Qigong i Skogseremitaget

08:15 Frukost

09:00 Uppsamlingsövning med reflektioner från gårdagen. (CNV)

Workshop 2, inkl. fika: Guida andra till lugnet i naturen. (Åsa Ottosson) Träna på att leda med utgångspunkt från studiematerialet ovan, alternativt egna idéer. Workshopen ägnas åt att leda varandra i grupp och ge konstruktiv respons.

Reflektion och summering. Utvärdering och avslutning. (CNV)

13:00 Avslutande lunch



SCIENCE AND EDUCATION **FOR** **SUSTAINABLE** **LIFE**

Denna rapport är en dokumentation med analys av samtal och aktiviteter vid två workshops på tema *Naturvägledning och hälsa* som genomfördes 2018.

Projektet är ett samarbete mellan framtidsplattformen **SLU Framtidens djur, natur och hälsa** och **Centrum för naturvägledning** vid SLU.

Centrum för naturvägledning – kompetensresurs, utvecklingsnod och mötesplats för alla som bidrar till att människor utvecklar sin kunskap om och känsla för naturen och kulturlandskapet. Läs mer på www.slu.se/cnv



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Centrum för naturvägledning (CNV)