

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version:

Käll-Fröjdö, S., Hofman-Bergholm, M., Westergård, N. & Hietanen, A. (2023). Pilotprojektet Hälsoskogen testar nya arbetsfrämjande metoder – Kan en stund i hängmattan förbättra välmåendet. *Vaasa insider* 24.8.2023.

Pilotprojektet Hälsoskogen testar nya arbetsfrämjande metoder – ”Kan en stund i hängmattan förbättra välmåendet?”



Sara Kåll-Fröjdö, Nanette Westergård (med hunden Honey), Anne Hietanen och Maria Hofman-Bergholm jobbar med projektet Hälsoskogen.

Kolumnen har publicerats i [Vaasa Insider 24.8.2023](#).

Sara Kåll-Fröjdö (Centria), Maria Hofman-Bergholm (Centria), Nanette Westergård (Novia), Anne Hietanen (Novia)

Varför mår vi så bra ute i naturen? På senare tid har det forskats en hel del i det här. Området är brett och forskningsbaserade förklaringar till vad det är i en naturvistelse som påverkar oss människor positivt leder ofta in på olika delförklaringar och forskningsstudier med skiftande fokus.

Sammanfattningsvis visar forskning att vi mår bra av att vistas i naturen för att;

- vi rör på oss fysiskt,
- vårt immunförsvar stärks genom den fysiska kontakten med natur,
- det är oftast friskare luft ute än inomhus,
- vi exponeras för det viktiga dagsljuset,
- vi träffar kanske andra människor och umgås mera otvunget med dem i en naturomgivning,
- och framför allt främjar vistelse i naturomgivning den psykiska återhämtningen.

Naturen är även en stor källa till förundran som på senare tid visat sig medföra en hälsofrämjande känsla.

Kan naturupplevelser förbättra arbetshälsa?

Pilotprojekt Hälsoskogen testar och utvärderar nya verksamhetsmodeller och naturbaserade interventioner som kan användas för att i proaktivt syfte främja arbetshälsa. Målsättningen är att inom välfärdsområdet öka både kommunernas och välfärdsområdets användning av hälsoskogsverksamhet och naturbaserade interventioner i proaktivt syfte.

Samhällsekonomiska beräkningar tyder på att en satsning på förebyggande verksamhet är mindre resurskrävande på lång sikt än de kostnader som uppkommer i samband med sjukskrivningar och sjukvård.

Under våren 2023 har inspirationseftermiddagar genomförts med personalgrupper från Österbottens välfärdsområde och Korsholms kommun. Under eftermiddagarna har korta vandringar gjorts, deltagarna har tagit en vilostund i hängmattor samt hållit en kaffe- och testund med diskussion om naturens hälsoeffekter och arbetshälsa. Deltagarna har testat olika övningar som ytterligare kan främja återhämtning och inspirera till naturvistelse.

Pilotprojektet har använt sig av en anonym enkät för att mäta förändring i subjektivt upplevd sinnesstämning före och efter interventionen. Resultat av sinnesstämningsenkäten visar att deltagarna upplever sig mer avspända, mer klartänkta och mer harmoniska efter inspirationseftermiddagen. Det här tyder på att en kort vistelse i naturomgivning under arbetsdagen kan ha en stor återhämtande effekt och främja arbetshälsan.

Inom projektet ordnas även en [fortbildningsmodul](#) med fokus på naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa. Deltagarna får bland annat bekanta sig med naturbaserade verksamhetsformer, deras hälsofrämjande effekter samt lära sig metoder för främjande av arbetshälsa och återhämtning med hjälp av djur- och naturbaserade metoder.

Under kursens gång får deltagarna även testa olika naturbaserade metoder tillsammans.

Projektarbetsgruppen jobbar som bäst med nya finansieringsansökningar för att fortsätta med ett längre liknande projekt.

Hälsoskogen – Ett pilotprojekt i Österbotten

- Projektid: 1.1-31.12.2023
- Genomförare: Centria-ammattikorkeakoulu och Yrkeshögskolan Novia
- Samarbetsparter: Österbottens Vårdsområde Korsholms Kommun och Mieli r.f.
- Finansiering: Europeiska Socialfonden med prioriteringsområde / särskilt mål 7.1 "Förbättring av produktivitet och arbetshälsa".

Skribenterna **Sara Kåll-Fröjdö och Maria Hofman-Bergholm** är projektledare respektive projektexpert vid Yrkeshögskolan Centria. **Anne Hietanen och Nanette Westergård** är båda projektforskare vid Yrkeshögskolan Novia.