

*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). Återhämtning genom naturnära metoder – ett sätt att klara av stress. *FUI-bloggen* 13.12.2023.

CC BY 4.0



13.12.2023 | Kommentarer

# Återhämtning genom naturnära metoder – ett sätt att klara av stress

Vi lever i en skyndsam tid, där prestationer och effektivitet värderas högt. Vi är effektiva på jobbet, tar oss an uppgift efter uppgift och skyndar oss från en aktivitet till nästa. Då arbetsdagen är slut tar vardagspusslet vid med alla de krav som det ställer. För att orka med såväl arbete som fritid behöver människan vila.

I naturen finner människan ofta ro. Man njuter av aktiviteter utomhus och många väljer att gå en promenad, vistas i skogen, se ut över havet eller umgås med ett djur när återhämtning behövs. I pilotprojektet Hälsoskogen testas och utvärderas nya verksamhetsmodeller för att främja återhämtning och arbetshälsa genom naturbaserade interventioner.

## Stress kan utlösa olika psykiska och fysiologiska problem

Stressrelaterad psykisk ohälsa är ett stort problem i stora delar av världen idag vilket medför höga sjukskrivningskostnader. Tid för att återhämta sig och finna vila har minskat både under och efter arbetsdagen. Arbetet präglas av höga psykiska krav och högt tempo. Stress kan utlösa olika psykiska och fysiologiska problem (Rantala mfl. 2021; Hansen, 2021).

En ny rapport från Världshälsoorganisationen (WHO), "Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections" (2021), lyfter fram en oro över världens befolkning och dess psykiska hälsotillstånd. Uppskattningar pekar på att depression kommer vara den främsta orsaken till sjukdomar globalt år 2030. Det har visat sig att bland annat långvarigt stillasittande, långvarig stress

och sömnbrist är delar av moderna levnadsvanor som orsakar en ökad inflammation i kroppen vilket i längden leder till t.ex. nedstämdhet (Hansen, 2021). Det skulle därför vara viktigt att satsa på att hitta effektiva metoder för stressreducering, förebyggande åtgärder och rehabilitering.

## **Förebygga genom att utveckla arbetsmiljöer och nya sätt att arbeta**

Traditionellt har sjukvårdens centrala mål varit att behandla snarare än att förebygga sjukdom (Marcum, 2008) och kroniska sjukdomar står för de största sjukvårdskostnaderna (75%), medan endast ett par procent av kostnaderna används för förebyggande åtgärder (OECD, 2019; Woolf, 2008). Förebyggande åtgärder har dock visat sig besitta potential för att både undvika uppkomst av en del sjukdomar eller fördröja deras uppkomst och utveckling. Det är därför speciellt viktigt att utveckla arbetsmiljöer och nya sätt att arbeta som underlättar återhämtningen under arbetsdagen och förbättrar hälsan i arbetslivet. Att utveckla nya strategier för att förebygga sjukdomar och lyfta fram hälsofrämjande aktiviteter kunde även minska den ohållbara bördan som i dagsläge finns på hälso- och sjukvården. (WHO, 1998; OECD, 2019; Stenlund, 2022)

Skogens hälsofördelar har betydande potential, särskilt när det gäller att främja folkhälsan (Tyrväinen. m.fl. 2018). I en global utvärderingsrapport (Bauer m.fl. 2023) kring skogar och träd kopplat till människors hälsa påvisas ett starkt stöd för ett brett spektrum av hälsofördelar, bland annat påverkas den neurologiska utvecklingen hos barn positivt. Hos vuxna påverkas den mentala hälsan och välbefinnandet, andligt välbefinnande och kardiometabolisk hälsa positivt. Hos äldre påverkas mental hälsa och välbefinnande samt kognitivt åldrande och livslängd. Med tanke på att många av de tangerade hälsofördelarna är bland de största orsakerna till den globala bördan av sjukdomar så kan skogar, träd och grönområden ses som en stor potential att förbättra människors hälsa och välbefinnande i alla livsstadier i vår snabbt urbaniserande värld (Bauer m.fl. 2023).

## **Naturvistelsens återhämtande inverkan**

Det har konstaterats att vi mår bra av att vistas i naturen av många orsaker. Detta eftersom vi rör på oss fysiskt, det finns mindre luftföroreningar, den fysiska kontakten med natur stärker vårt immunförsvar, vi får dagsljus. Vi träffar kanske andra människor och umgås mer otvunget med dem i en naturomgivning – och framför allt har det visat sig att vistelse i naturomgivning främjar psykisk återhämtning (WHO, 2021; van den Bosch & Bird, 2018; FAO, 2020; Roslund et.al., 2020; Pasanen, 2019). Naturvistelsen är alltså en direkt motsats till de faktorer som visat sig ligga till grund för en mängd svåra sjukdomar. Evidensgraden är hög, bevisläget är alltså säkrat när det gäller t.ex. dagsljusets betydelse för oss, betydelsen av frisk luft, betydelsen av fysisk aktivitet och grönområdets påverkan på den stressrelaterade ohälsan. Resultat från metaanalyser visar också att effektstorleken (klinisk signifikans) d.v.s. en patients symptomlindring, är relativt hög till hög för behandlingsinsatser utomhus. Forskning indikerar att det räcker att tillhandahålla en naturmiljö för att det ska visa märkbara effekter hos patienter, men om man även tillhandahåller ett professionellt team fördubblas effekterna. (Engström, Juuso, Liljegren, Lundmark Alfredsson, 2022)

Med stöd av forskning har det konstaterats ett samband mellan frekventa besök i natur och minskad risk för stressrelaterad ohälsa. Ju mer man vistas i naturen, desto lägre är risken att drabbas av stress. Studier visar att stressnivåer och stresshormoner (kortisol, adrenalin och noradrenalin) minskar. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar och även risken att drabbas av depression minskar. (Engström, Juuso, Liljegren, Lundmark Alfredsson, 2022)

Du kan läsa mer om naturvistelsens återhämtande inverkan i detta [blogginlägg](#).

## Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten

Pilotprojektet Hälsoskogen har under det gångna året testat olika sätt att främja arbetshälsa genom naturbaserade interventioner. Målsättningen med projektet är att inom Österbottens Velfärdsområde öka kommunernas och velfärdsområdets användning av hälsoskogsverksamhet och naturbaserade interventioner.

Under projekttiden har inspirationseftermiddagar i naturomgivning ordnats med personalgrupper från Korsholms kommun och Österbottens velfärdsområde. Intresset för att delta i projektet har varit stort. Både våren och hösten blev fullbokade med arbetsgrupper som ville delta i inspirationseftermiddagar och rekreationsdagar. Inom projektet ordnades även en fortbildningsmodul kring naturbaserade aktiviteter för att främja arbetshälsa. Intresset var även här stort och kursen blev genast fullsatt. Kursdeltagarna fick lära sig mer om bland annat naturbaserade verksamhetsformer, deras hälsofrämjande effekter samt lära sig metoder för att främja arbetshälsa och återhämtning med hjälp av djur- och naturbaserade metoder. Under kursen fick deltagarna även testa olika naturbaserade metoder tillsammans.

### Resultat från utvärdering av projektverksamheten

Deltagarna har fyllt i en anonym sinnestämningssenkät före och efter inspirationseftermiddagarna. Baserat på resultaten från den kan man säga att deltagarna upplevt eftermiddagarna i naturomgivning som mycket återhämtande. De kände sig mer avspända, lugnare, mer harmoniska och mer klartänkta efteråt. Resultaten var de samma också de dagar när det regnade.

I projektets utvärderingsblankett efter genomförda naturbaserade aktiviteter kommenterade deltagare bland annat följande:

- “Gav ett lugn och känner sig mer avslappnad efteråt”
- “Man lugnar ner sig i naturen”

- “Slapp stressen från tidigare idag”
- “Väldigt avkopplande – en andningspaus”

Många kommenterade att de gärna skulle ha mer av den här typen av verksamhet:

- “Vill gärna ha detta och liknande vare månad!”
- “Behov av mer tid utomhus och varva ner under arbetstid”
- “Det är nyttigt för alla”
- “Ett billigt men effektivt sätt att främja hälsa, passa alla (både de som annars också är mycket i naturen och de som inte är det)”

Många deltagare uppgav också att de fått inspiration och nya fräscha idéer. I princip alla deltagare uppgav att de upplever att eftermiddagarna främjat deras arbetshälsa i proaktivt syfte, likaså att de skulle rekommendera verksamheten för andra inom samma organisation.

### “Walk and Talk” - vägen till mer kreativa möten?

Att promenera verkar enligt forskning (Opezzo & Schwartz, 2014) öppna upp det fria idéflödet, och det är en enkel lösning för att öka kreativiteten och den fysiska aktiviteten. Utomhusarbete och kontorsarbete utomhus förknippas med många positiva upplevelser genom att bidra till en känsla av välbefinnande, återhämtning, autonomi, förbättrad kognition, bättre kommunikation och sociala relationer (Petersson Troije C, Lisberg Jensen E, Stenfors C, Bodin Danielsson C, Hoff E, Mårtensson F and Toivanen S, 2021), och därför har man inom projektet Hälsoskogen också testat på gå-möten och diskuterat hur man kunde utföra mera av sitt kontorsarbete utomhus. Har du ett kontorsjobb och funderar på hur du kan flytta en del av arbetsdagen utomhus? Det är lätt att använda sig av utekontor:

- Många telefonsamtal, Teams-möten, utvecklingssamtal och vanliga möten går lätt att flytta ut. På köpet får man en avslappnad atmosfär där hierarkier inte är lika tydliga och kreativiteten gynnas. Ett möte kan man ta någonstans där man kan sitta ner tillsammans, ett par bänkar räcker bra. En eldplats är mysig en lite kyligare dag. Ta med möteskaffet eller koka över öppen eld. Det går bra att ha ett gå-möte, en s.k ”walk and talk” – eller varför inte en ”bike and talk” eller ”ski and talk”? Sätt er ner i slutet av gå-mötet och skriv anteckningar, ifall det behövs.
- Ska du läsa in dig på material eller planera något och göra förberedelser? Ta med papper och penna och sätt dig någonstans utomhus. Om du är i början av en planeringsprocess eller har ett problem du funderar på, ta en promenad och fundera

samtidigt som du går. Du löser problem lika bra (eller kanske t.o.m. bättre) medan du tar en promenad som om du sitter framför en skärm.

- Kaffepauser och lunchpauser eller pausgympa är sköna att ta utomhus. Varför inte grunda en utelunch-grupp och ta utelunch en gång i veckan eller en gång i månaden? Håll koll på väderprognosen för att optimera valet av dag.

### “Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten”

*Projektet Hälsoskogen är ett pilotprojekt som pågår 1.1-31.12.2023 och finansieras av Europeiska Socialfonden med prioriteringsområde / särskilt mål 7.1 "Förbättring av produktivitet och arbetshälsa". Projektet är ett samarbetsprojekt mellan Yrkehögskolorna Centria och Novia. Samarbetsparter är Österbottens Vårdsområde, Korsholms Kommun och Mieli r.f. Inom projektet planeras också ett fortsättningsprojekt baserat på resultaten från pilotprojektet.*



Hävkraft  
från EU  
2014–2020

CENTRIA  
ammattikorkeakoulu  
YRKESHÖGSKOLAN  
NOVIA



### Källförteckning

- Bauer, N., Dayamba, DS., Feng, X., m.fl. (2023). The Health and Wellbeing Effects of Forests, Trees and Green Space. Devkota, Dikshya & Konijnendijk, Cecil & Mansourian, Stephanie & Wildburger, Christoph (eds.). (2023). In Forests and Trees for Human Health: Pathways, Impacts, Challenges and Response Options - Policy Brief. IUFRO World Series Vol. 41.,78-106. <https://www.iufro.org/science/science-policy/gfep-initiative/panel-on-forests-and-human-health/>
- Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: Teori, praktik och nya perspektiv (Upplaga 1.). Studentlitteratur AB.
- FAO. 2020. Forests for human health and well-being – Strengthening the forest–health–nutrition nexus. Forestry Working Paper No. 18. Rome. <https://doi.org/10.4060/cb1468en>
- Hansen, A. (2021). Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra? Bonnier Fakta.

- Marcum, J. A. (2008). *Humanizing Modern Medicine, An Introductory Philosophy of Medicine*. Springer Science/Business Media B.V. Springer Dordrecht <https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6797-6>
- Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.
- OECD. (2019). *Health at a Glance 2019*. OECD. <<https://doi.org/10.1787/4dd50c09-en>
- Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40(4), 1142–1152. <https://doi.org/10.1037/a0036577>
- Pasanen, T. (2019). *Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being. Direct connections and psychological mediators*. Diss. Tampere University Dissertations 187.
- Petersson Troije C, Lisberg Jensen E, Stenfors C, Bodin Danielsson C, Hoff E, Mårtensson F and Toivanen, S. (2021). Outdoor Office Work – An Interactive Research Project Showing the Way Out. *Front. Psychol.* 12:636091. doi: 10.3389/fpsyg.2021.636091)
- Rantala, M., Luoto, S., Borráz-León, J. & Krams, I. (2021). Bipolar disorder: An evolutionary psychoneuroimmunological approach. *Neurosci Biobehav Rev* 2021 Jan 6;122:28-37. doi: 10.1016/j.neubiorev.2020.12.031
- Roslund M, Puhakka R, Grönroos M, Nurminen N, Oikarinen S, Gazali AM, Cinek O, Kramná L, Siter N, Vari HJ, Soininen L, Parajuli A, Rajaniemi J, Kinnunen T, Laitinen OH, Hyöty H, Sinkkonen A. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances* 6.
- Stenlund, S. (2022). *Bidirectional relationship between health behavior and subjective well-being in adults*. Diss. Turun yliopiston julkaisuja – Annales universitatis Turkuensis sarja – ser. d osa – tom. 1616, Medica – Odontologica. Turku 2022.
- Tyrväinen L, Lanki T, Sipilä R, Komulainen J. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 2018;134(13):1397-403. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>
- van den Bosch, M., Bird, W. (2018). *Oxford Textbook of Nature and Public Health*. Oxford University Press: Oxford, UK.
- WHO. (1998). *Health promotion glossary* (Vol. 13, Issue 4). <https://doi.org/10.1093/heapro/13.4.349>

- Woolf, S. H. (2008). The power of prevention and what it requires. JAMA - Journal of the American Medical Association, 299(20), 2437–2439. <https://doi.org/10.1001/jama.299.20.2437>

Författare: **Sara Kåll-Fröjdö**, projektledare, Centria; **Maria Hofman-Bergholm**, projektforskare, Centria; **Nanette Westergård**, projektforskare Yrkeshögskolan Novia; **Anne Hietanen**, projektforskare, Yrkeshögskolan Novia

---

Texten har granskats och godkänts av Novias redaktionsråd 13.12.2023.

**Granskat av Novias redaktionsråd**

Nyckelord:

**Hälsa och ValfärdHälsoskogen**

Kategorier:

**Granskat inlägg - Reviewed post**