

Skog är hälsa!

Skogsbad och skogsterapi är relativt nya begrepp. Skogen som medicin, som ett sätt att nå bättre hälsa och välbefinnande, är det möjligt? Och grundar sig antagandet om skogens positiva effekt på hälsan på subjektiva upplevelser eller finns det vetenskapliga belägg för det hela?

TEXT: CHARLOTTA FRANTZ

För att ta reda på mera om detta begav jag mig en halvmulen och lite råkall dag i början av april till ett skogsparti Jakobstad för att träffa Ulrika Fellman. Hon driver företaget Kompassen, som erbjuder tjänster med välbefinnande och skogen i fokus. Ulrika är utbildad vildmarksguide och psykologisk coach och strävar efter att erbjuda tjänster som kombinerar dessa inriktningar; fysisk aktivitet, naturupplevelser och övningar för att uppnå psykiskt välbefinnande.

Ulrika erbjuder bl.a. något som kallas lyckovandringar, som egentligen är vad det låter; vandra och bli lycklig på samma gång. Vandring och naturupplevelser kombinerar med vetenskapligt beprövade övningar i positiv psykoterapi och miljöpsykologi. Det kan t.ex. vara samtalsövningar eller skrivövningar, för att upptäcka bra egenskaper hos sig själv och för att uttrycka tacksamhet mot någon person som betytt mycket för en. Genom bland annat närvaroövningar och att medvetet uppleva omgivningen drar man nytta av naturen positiva effekter på den mentala hälsan.

Naturnära terapiformer

Intresset för naturhälsa blir allt större och naturnära terapiformer utvecklas allt mer. Mellan Österbotten och Västerbotten finns t.ex. ett samarbete genom Nordic Nature Health Hub, där man funderar på hur man ska öka intresset för hur naturen används i olika branscher.

Utöver naturupplevelser med fokus på hälsa erbjuder Kompassen även renodlade friluftsupplevelser, guide-turer, kurser och föreläsningar. Vi konstaterar att allemansrätten nog är ett fantastiskt påfund, där vi vandrar stigen fram. Den frihet vi har att röra oss i skog och mark är verkligen en ynnest. Vandringsleder är tillgängliga för alla, och fler borde kanske inse nyttan av en tillgänglig natur som stöttar människors hälsa. Här kan det kanske finnas en viss konflikt mellan skogsägarnas intresse att få ekonomisk nytta av sin skog och nyttjarnas intresse av att få röra sig i orörd skog. Kunde man

överväga att inrätta något stöd åt markägare som väljer att lämna skog kring vandringsleder och andra frekvent besökta skogsområden orörda?

Vi kommer in på barn och unga, och hur man kan inspirera dem att vistas mer i naturen. Ulrika har flera bra idéer som hon gärna delar med sig av. Alla har olika intressen och friluftsliv är kanske inte för alla, men som förälder måste man kanske sätta vissa ramar, se till att alla åtminstone tar sig ut. Men sedan kan man låta barnen själva påverka vad de vill göra i naturen och var de vill vara. Man kan höja ribban, göra något mer utmanande, kanske göra naturvistelsen till ett äventyr? Man kan sova ute någon natt, paddla till en ö, laga mat i naturen om den unga kanske är intresserad av matlagning, geocacha, ordna en skattjakt, spela in en Tiktok-video i skogen... Det är bara fantasin som sätter gränser. Viktigt är dock att vi vuxna sätter ett bra exempel och visar vad naturen faktiskt kan erbjuda.

På vetenskaplig grund

Att det känns bra att vistas i naturen, att man känner sig på bättre humör efter en skogspromenad är det många som kan vittna om. Men finns det då vetenskaplig forskning som stöder dessa subjektiva upplevelser? Ja, det finns det, berättar Ulrika Fellman.

En svensk studie utförd i de tre största städerna i Sverige visade att människor som har kortare avstånd till grönområden upplever mindre stress. De som har 50 meter till närmsta grönområde vistas där dubbelt så ofta och nästan dubbelt så lång tid, jämfört med dem som har en kilometer till närmsta grönområde. Försökspersoner i studier som fått promenera i naturområden har blivit gladare, återhämtat sig snabbare, fått bättre koncentrationsförmåga och sänkt blodtryck jämfört med personer som har rört sig i tätort eller suttit inomhus. Redan efter 20-30 minuter i skogen kan man se de positiva effekterna. Skogen har således en avstressande funktion.

Enligt forskningen är en skog med högt hälsovärde artrik, rofylld och



Vandringsleder är tillgängliga för alla, och fler borde kanske inse nyttan av en tillgänglig natur som stöttar människors hälsa.

förmedlar en känsla av vildhet, rymd och kulturhistoria. Skogen bör vara gammal, ha höga träd och vara förhållandevis gles. För att få en positiv upplevelse av skogen krävs dock att man känner sig trygg. Därför är det viktigt att få en vana att vistas i naturen och att röra sig i naturen. Kunskap ger trygghet.

Den nordiska skogen som forskningsobjekt ur hälsosynpunkt är något relativt nytt, men det är trevligt att det faktiskt finns studier som stöder det många upplever: skogen ÄR hälsa. En kort promenad i skogsdungen bakom husknuten, en tur på en vandringsled eller bärplockning räcker långt, men om man söker man större utmaningar eller önskar fördjupa sig i det välbefinnande skogen ger, finns tjänster att utnyttja. Varför inte ta rätt riktning med Kompassen?