

## Utvärdering Använd naturen för ökat välbefinnande och hälsa

Under perioden 190430-190702 har 11 deltagare medverkat i Friska Vindars "naturkurs". Kursledare har varit Anna – Karin Öbom, Friskhantering. Anna – Karin är utbildad inom grön rehabilitering och har erfarenhet bl.a. från psykiatrin.



Bakgrund, innehåll och mål: Forskning inom miljöpsykologin visar på att man har funnit att naturupplevelse har en speciell förmåga att minska stress. Forskningsresultat har även visat att själva vistelsen i gröna miljöer är effektivt inslag i förebyggande och rehabiliterande insatser vid stressrelaterade symptom. Att flytta fokus och göra olika saker utifrån alla våra sinnen, få uppgifter att utföra i det fria, vet man idag har en särskilt välgörande effekt för att hålla psykisk ohälsa borta.

Kunskapen om hur och varför naturen kan påverka hälsa sker genom temastyrda träffar där man i teori och praktik får verktyg att ta med sig i sin vardag.

Vi träffades 10 gånger i park och skogsmiljö i Forngården, Trollhättan. Alla teman bygger på vad forskningen kommit fram till är välgörande för oss. Hjärnan slår över till parasympatiska systemet, (lugn och ro systemet), binjurarna minskar sin produktion av kortisol, drar igång produktionen av olika uppbyggnadshormoner, "måbrahormoner" såsom serotonin, och vårt positiva stresshormon oxytocin. I handledda övningar där man känner sig trygg, fått kunskap och förståelse om temat skapas positiva mentala och fysiska effekter som forskningsstudier har visat är mätbara lång tid efteråt. Att få med sig verktyg som man kan göra på egen hand hemma, ensam eller med familj och vänner skapar också ett mervärde som håller psykiskt ohälsa på avstånd.

Teman: Skogsterapi (Shinrin Yoko), Ge hjärnan en spaupplevelse, örternas kraft, stärk de inneboende resurserna, sinnesinventering, doftövning, hitta ditt föremål, lyft blicken, studera det lilla i naturen. Varje fysiska och mental upplevelsedel, har avslutats med en värmande kopp te med tänkvärda budskap från kursledaren. Alla deltagare fick även vid starttillfället en grundläggande föreläsning, och en mapp att samla utbildningsmaterial i.

Utvärdering av kursen: Kursen har haft mycket hög närvaro. Vid sista tillfället fick deltagare svara på en enkät kring kursen som helhet, innehåll rörande ämnen och övningar samt kursledarens kunskaper kring ämnena. Utvärderingen visade att deltagarna var övervägande mycket nöjda med kursen. De anser sig även ha stor nytta av det som de lärt sig, större medvetenhet om naturens påverkan för hälsan och börjat ta del av kunskapen i vardagen. Tankar som uppkommit under kursen

har varit att man ser på naturen på ett helt nytt sätt och kan användas som ett verktyg att finna lugn efter en stressig dag. Utvärderingen visar även att kursen har gett självinsikt och "väckt sinnena till liv".

Deltagarna är överens om att kursledaren har ingett förtroende från dag ett och delat med sig att personliga erfarenheter på ett positivt sätt. Man har också sett att det varit bra att det varit tydligt organiserade träffar i grupp, där det även varit bra att det finns en grundtillhörighet i projektet med närvarande personal som följer upp deltagarna under projektiden.



**Använd naturen för ökat välbefinnande och hälsa!**