



.....

NATURBASERADE METODER

**Informationspaket &
Workshop-material för professionella**





Workshop 1 är avsedd för personal inom social- och hälsovård som kan möta och jobba med klienter utomhus.

Workshop 2 syftar till att främja egen återhämtning och arbetsförmåga genom naturvistelse

Workshop 3 riktar sig till förmän och närchefer i syfte att stöda planering av återhämtande naturvistelse för personal och medarbetare

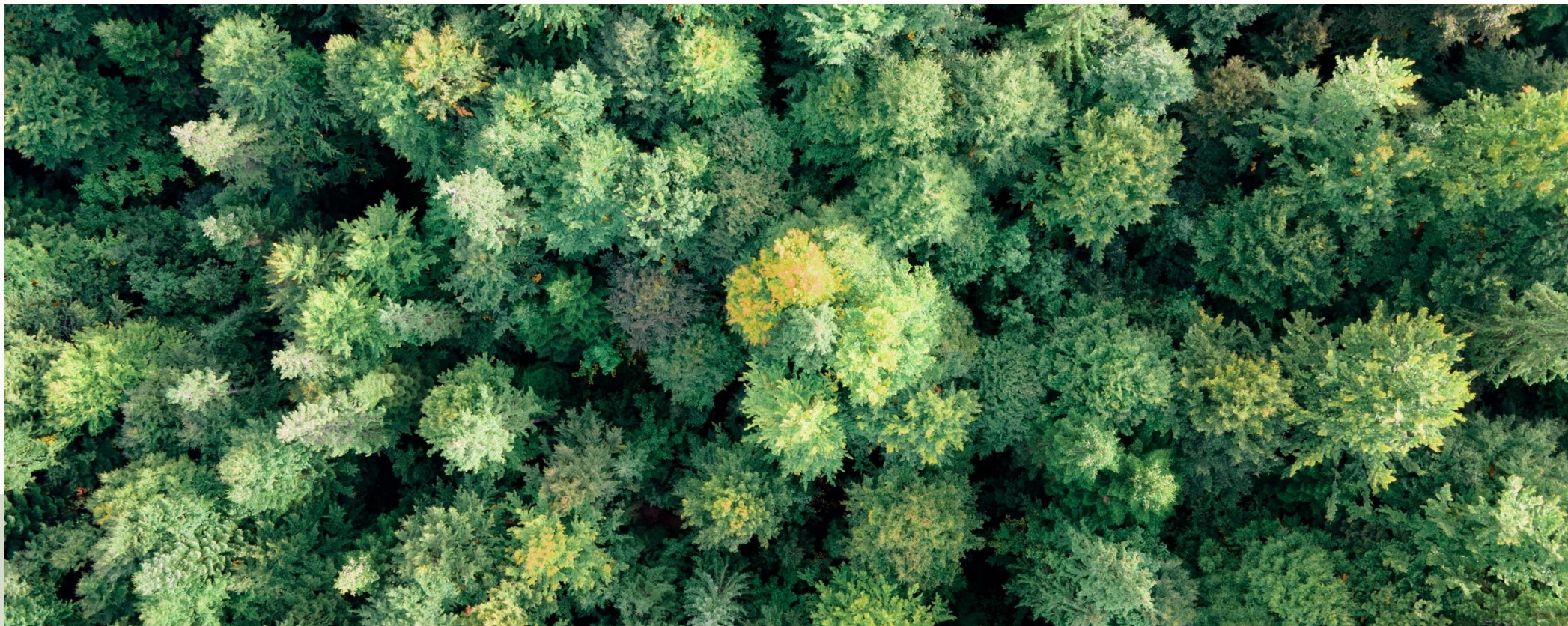
Instruktioner workshopmaterialet

Gå genom presentationen tillsammans med arbetsgruppen och välj ut vilken workshop ni vill jobba med. Om personalstyrkan är stor kan ni samarbeta och jobba gruppvis.

Alternativt kan personalen jobba individuellt med workshop 2 (egen återhämtning) och sedan i grupp med workshop 1 (klientarbete).

Naturbaserade metoder

Naturvistelse är ett hållbart och kostnadseffektivt sätt att främja återhämtning och välbefinnande. De hälsofrämjande effekterna går att ta tillvara både i arbetslivet, i klientarbete och med tanke på det egna välmåendet.





Green Care

Green Care är ett paraplybegrepp för ett flertal olika naturassisterade verksamhetsmetoder med syfte att upprätthålla och främja människans välbefinnande. Verksamheten inom Green Care grundar sig på naturbaserade metoder som används på ett professionellt, ansvarsfullt och målmedvetet sätt inom välbefinnande-, social-, bildnings- och rekreationstjänster.

"Grön omsorg" -verksamhet omfattar vård, terapi och rehabilitering medan "Grön kraft" omfattar rekreation och förebyggande verksamhet.



Naturvistelsens hälsofrämjande effekter

Forskning visar att naturvistelse medför många hälsofrämjande och återhämtande effekter. I korthet kan man säga att vi mår bra av att vistas i naturen dels för att 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 mera otvunget med dem i en naturomgivning – och framför allt främjar vistelse i naturomgivning den psykiska återhämtningen.



Risken för stressrelaterad ohälsa minskar



Risken för hjärt- och kärlsjukdomar och risken att drabbas av typ-2 diabetes minskar



Att vara i naturen återställer våra exekutiva förmågor



Att röra på sig i naturen ger en förbättrad sömnkvalitet och minskar risken att drabbas av depression

Kostnadseffektiva och hållbara metoder



Genom forskning vet man att fysisk aktivitet och vistelse i naturmiljö kan förebygga olika typer av sjukdomar. Ett aktivt liv har visat sig ge omfattande hälsofördelar på individnivå och samtidigt leder detta på sikt till en inbesparing på samhällsnivå genom att befolkningen hålls friskare.

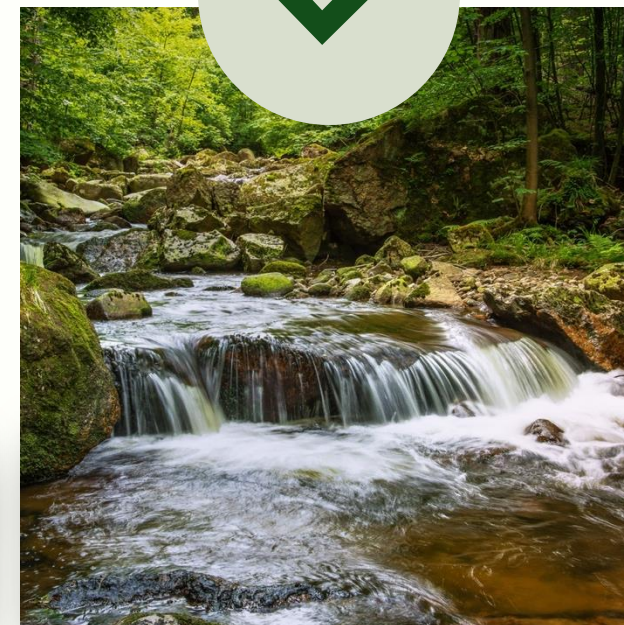
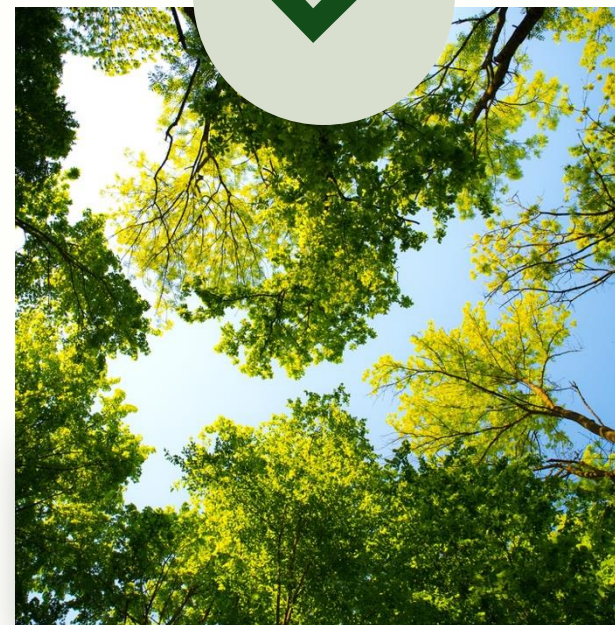
Naturbaserad verksamhet har ofta låga kostnader och relativt hög verkningsgrad. Den kan därmed sägas vara kostnadseffektiv. Den naturbaserade verksamheten medför många olika fördelar och har visat sig påverka så väl sociala interaktioner som immunförsvarets funktion. Samtidigt blir man mer benägen att vilja ta hand om naturen.



I Finland har vi nära till naturen och en allemansrätt som ger oss tillåtelse att vistas fritt i skog och mark.



Att vistas i naturen och att lära känna naturen ökar också viljan att ta hand om naturen.





Naturbaserade metoder i klientarbetet



Samtal flyter lättare under en promenad utomhus

Skulle målgruppen du jobbar med gynnas av utevistelse?

Testa att genomföra någon del av verksamheten utomhus: en kort promenad eller "walk & talk", någon aktivitet för enskild individ eller grupp, kaffepaus utomhus eller bara sitt en stund i en naturmiljö och prata.



Promenad / "walk & talk"



Aktivitet utomhus



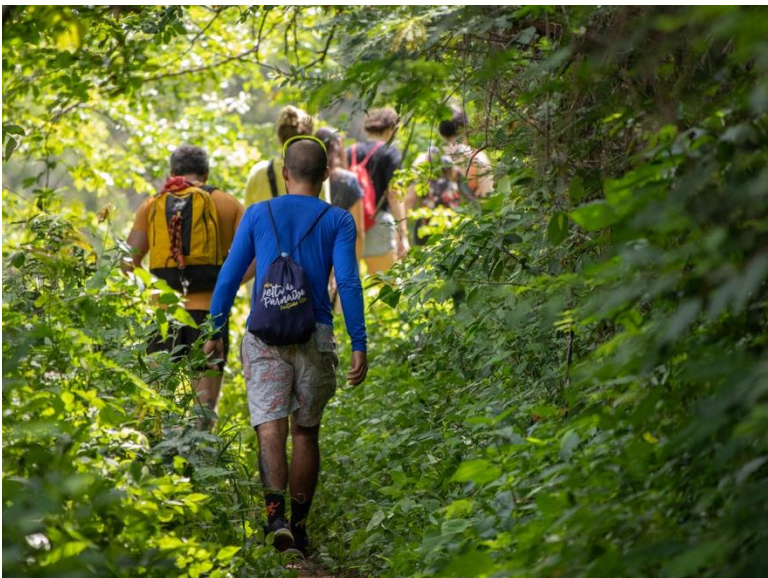
Utevistelse

Naturbaserade metoder för egen återhämtning



Man kan främja sin egen återhämtning på många sätt genom olika naturnära metoder. Att vistas och vara aktiv i naturen, umgås med djur eller interagera med naturen på olika sätt.

Upplevelse av naturmiljö



Att se på natur eller vara aktiv i naturen kan vara hälsofrämjande både fysiskt och psykiskt.

Djurkontakt



Att umgås med djur har många positiva effekter på välmående och återhämtning.

Interaktion med natur



Att interagera med naturen ger ett stärkt immunförsvar.

Ute-jobb



Naturvistelsens hälsofrämjande och återhämtande effekter kan användas även för det egna arbetsvälmåendet. Jobb är också jobb även om man inte sitter framför skärm och inom fyra väggar. Ibland kan det vara mycket effektivare att inte sitta framför skärmen hela tiden.

Många möten går bra att hålla utomhus. På köpet får man en avslappnad atmosfär där hierarkier inte är lika tydliga och kreativiteten gynnas. Ta med möteskaffet eller koka över öppen eld! Att t.ex. lyssna på ett webinarium fungerar bra gående, eller att ta ett telefonsamtal.



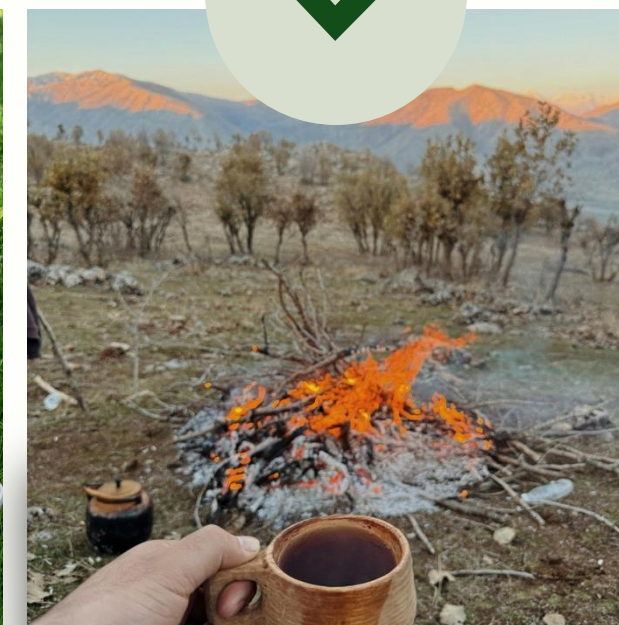
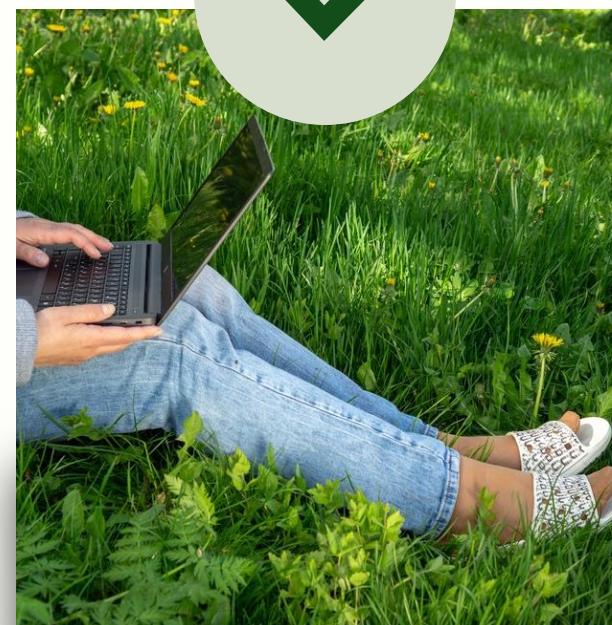
Ska du planera något eller göra förberedelser? Ta med papper och penna och gör det utomhus.



Det går bra att ta "gå-möte" eller varför inte testa "bike and talk"



Kaffepauser och lunchpauser är sköna att ta utomhus. Varför inte en utelunch en gång i månaden?



Workshop 1: Klientarbete



Planera ett ute-tillfälle för en målgrupp du/ni möter i ditt/ert arbete. Det kan handla om ett samtal med en enskild individ eller en aktivitetsstund för en grupp utomhus.

Kom ihåg att planera tillfället noga på förhand och att tänka på säkerhetsaspeketer. Välj plats och aktiviteter utgående från målgruppens förutsättningar. Ge tydlig information om var, vad, när och hur till klienterna och instruera om klädsel.



Var, när, hur, vad?



Hur förbereder du inför naturvistelsen?



Sammanställ information som ska delges klienten/klienterna.



Workshop 2: Egen återhämtning ●●●●●

Planera en återhämtande utevistelse för att främja det egna arbetsvälmåendet. Vilka platser tycker du om och vad kan du göra för att slappna av utomhus?

Reflektera kring vilken typ av naturomgivning du trivs bäst i, vilka naturljud du tycker om att höra och vilken typ av aktivitet du gillar. Packa med det du behöver och klä dig enligt väder. Kom ihåg att ta med vatten och något gott att äta.



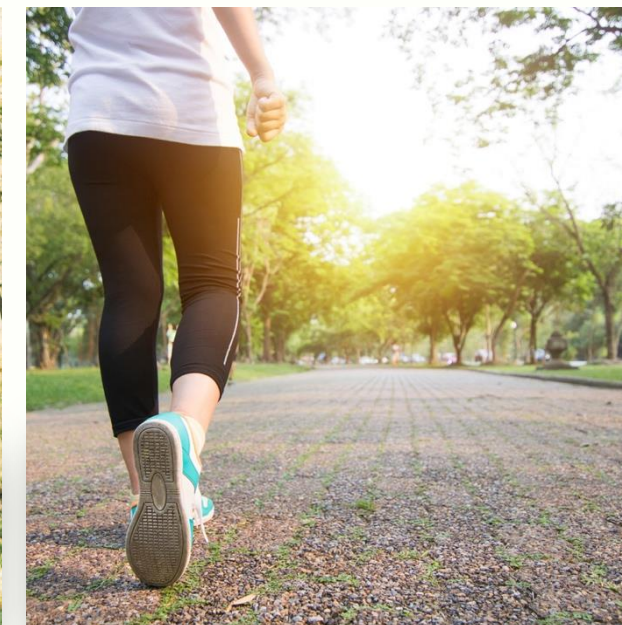
Var, när, hur, vad?



Vad behöver du ta med dig?



Boka in den planerade naturvistelsen i din kalender så att den blir av.



Workshop 3: Förmän



Planera en ute-dag eller inspirations-
eftermiddag utomhus med fokus på
återhämtning för dina medarbetare.

Att planera en återhämtande ute-dag behöver inte vara
invecklat eller svårt. Hitta en lämplig tidpunkt och plats, välj ut
vilka aktiviteter som ska ingå och hur ni gör med eventuell mat.
Tar alla med eget eller gör ni upp en eld, kokar kaffe och grillar?

Kom ihåg att se över säkerheten och reda ut ifall det är
eldningsförbud.



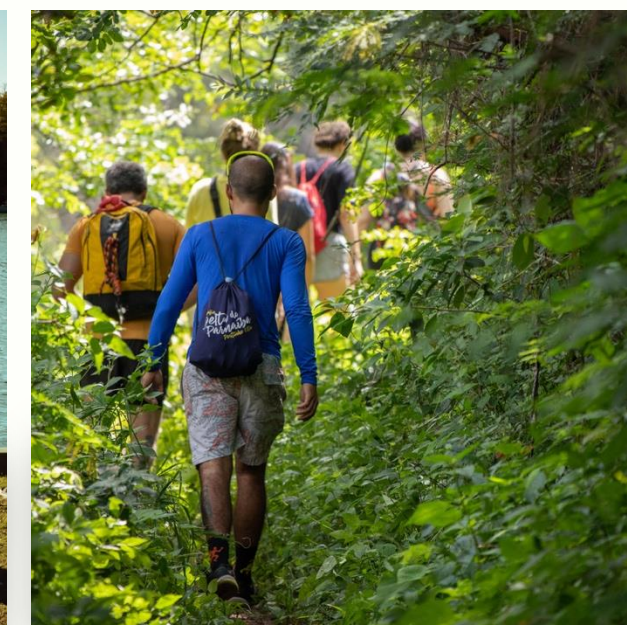
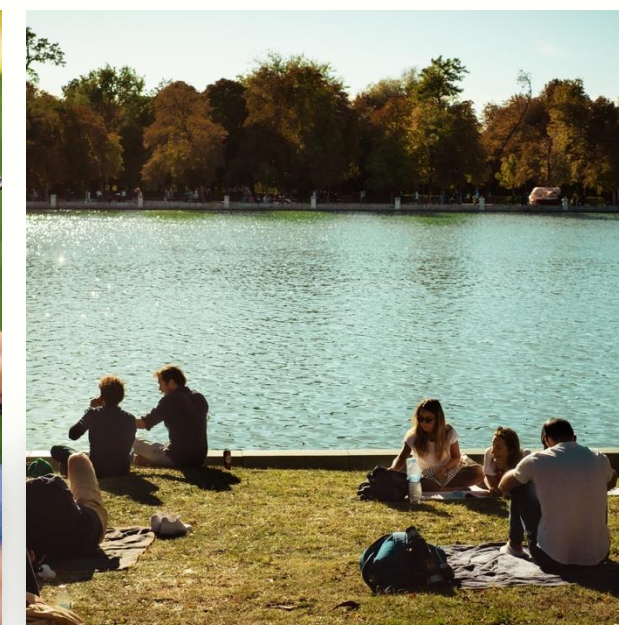
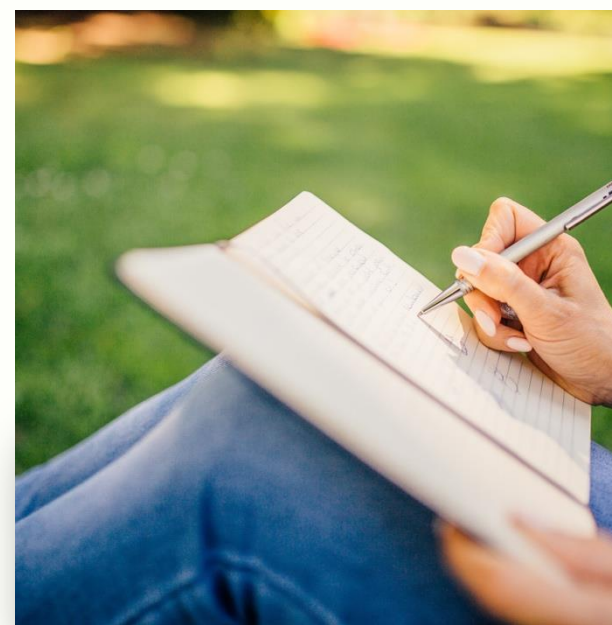
Var, när, hur, vad?



Vilka aktiviteter består
naturvistelsen av?



Sammanställ en kort plan för er
naturvistelse och planera för när den
kan genomföras.





Ta hand om naturen

Kom ihåg att utföra naturvistelsen på ett hållbart sätt. Ta hem eventuellt skräp, tänk på att inte förstöra natuen och att samköra i mån av möjlighet.





Tips



Naturvistelsen behöver varken vara tidskrävande eller svår att genomföra. Det kan gott och väl räcka med att sitta en stund utomhus i närmiljön, ta en kort promenad eller titta ut genom fönstret. En kaffepaus utomhus kan vara ett uppskattat avbrott!

Övningar och aktiviteter behövs inte nödvändigtvis för att få en återhämtande effekter av naturvistelsen. De kan dock vara bra att vid behov använda som koncentrations- och observationsövningar, för att lägga märke till naturen och landa om man innan har gått på högvarv, för att snabbare bli kvitt tankar som maler på i hjärnan, och för att stimulera olika sinnen.

LYCKA TILL MED NATURVISTELSERNA

Nanette Westergråd
Yrkeshögskolan Novia

Maria Hofman-Bergholm
Yrkeshögskolan Centria





Källförteckning

Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M. & Lundmark Alfredsson, L. (2022). Vård, omsorg och rehabilitering utomhus: Teori, praktik och nya perspektiv (Upplaga 1.). Studentlitteratur AB.

Luke och THL 2017. Green Care-kvalitetshandbok. Naturresursinstitutet och Institutet för hälsa och välfärd. Nätpublikation. [green_care_tyokirja_Ruotsi_korjattu3.pdf](#)

Larsson, L. (red.) (2020). Grön Rehabs modell – vid stressrelaterad ohälsa (upplaga 2.). Studentlitteratur AB.

Ottosson, Å., Ottosson, M. & Magnusson, R. (2020). Närmare naturen. Vetenskap och vetenskap om varför vi mår bra därute. Bonnier Fakta.

Pasanen, T. (2019). Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being. Direct connections and psychological mediators. Tampere University Dissertations 187.

Pálsdóttir, A.M., Sempik, J., Bird, W. & van den Bosch, M. (2018). Using nature as treatment option. I: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) Oxford textbook of nature and public health. Oxford University Press.



Europeiska unionen
Europeiska socialfonden

Hävkraft
från EU
2014–2020

centria
ammattikorkeakoulu

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA