

Hälsöfrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster

- upplevelser ur ett deltagarperspektiv

Masterarbete

Hälsöfrämjande högre YH 2022

Malin Heikkinen

MASTERARBETE	
Arcada	
Utbildning:	Hälsofrämjande HYH
Identifikationsnummer:	
Författare:	Malin Heikkinen
Arbetets namn:	Hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster - upplevelser ur ett deltagarperspektiv
Handledare (Arcada):	Ira Jeglinsky-Kankainen, Susanna Tallqvist
Uppdragsgivare:	Sibbo kommun, social- och hälsovård, tjänster för personer i arbetsför ålder
<p>Sammandrag:</p> <p>Bakgrund: Den positiva utveckling av folkhälsan som länge pågått håller på att avta. Det är påvisat att naturens och skogens hälsofördelar har betydande potential, särskilt då det gäller att främja folkhälsan och förebygga sjukdomar. Skogsterapi kan riktas till alla åldrar oavsett kön på ett kostnadseffektivt sätt. Varför används inte skogsterapi således i större omfattning i social- och hälsovården trots denna kunskap? Studien utförs ur ett hälsofrämjande perspektiv, där salutogenes, känsla av sammanhang (KASAM) och hälsofrämjande miljöer används som teoretisk referensram. Denna studie är ett beställningsarbete av Sibbo kommuns social- och hälsovård.</p> <p>Syfte: Syftet med denna studie var att få en större förståelse för hur deltagare, under åren 2018 - 2020, upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster och huruvida denna inverkat hälsofrämjande. Frågeställningarna var: Hur anser deltagarna att Hälsoskog gruppverksamheten fungerat som en hälsofrämjande intervention? Hur skulle deltagarna utveckla Hälsoskog gruppverksamheten på basen av sina upplevelser?</p> <p>Metod: Studien var kvalitativ med en induktiv ansats och som datainsamling användes semi-strukturerade intervjuer. I studien deltog över 18 år fyllda personer (N=23), med en medelålder på 60,9 år. Intervjuerna utfördes 2 - 4 år efter att deltagarna varit med i Hälsoskog gruppverksamheten.</p> <p>Resultat: Innehållsanalysen resulterade i tre kategorier- 1) naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna, 2) se naturen genom nya glasögon samt 3) framtidens hälsofrämjande naturinterventioner, där underkategorierna var viktiga beståndsdelar. Social- och hälsovårdens betydelse att förmedla kunskap om naturens hälsofrämjande effekter ökade deltagarnas känsla av sammanhang. I resultaten framkom en efterfrågan av olika typer av naturbaserade interventioner som komplimenterande vård, Hälsoskog gruppverksamheten ansågs vara likvärdig med motion och läkemedel. Studien erbjuder individer så väl som beslutsfattare nya perspektiv att se den lokala naturen som en hälsofrämjande arena, som möjliggör serviceutveckling och tvärsektorielt samarbete mellan social- och hälsovårdscentraler samt andra hälsofrämjande aktörer för att främja individers och grupperns välbefinnande.</p>	
Nyckelord:	Hälsoskog grupphandledning, naturintervention, hälsofrämjande, känslan av sammanhang (KASAM), salutogenes, hälsofrämjande miljö, Sibbo kommun, social- och hälsovård
Sidantal:	61
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	14.12.2022

MASTER'S THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Master's Degree Programme Health Promotion
Identification number:	
Author:	Malin Heikkinen
Title:	Hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster - upplevelser ur ett deltagarperspektiv
Supervisor (Arcada):	Ira Jeglinsky-Kankainen, Susanna Tallqvist
Commissioned by:	Sibbo municipality, social and health care, services for people of working age
<p>Abstract:</p> <p>Background: The positive development of public health that has been ongoing for a long time is slowing down. It has been shown that the health benefits of nature and forests have significant potential, especially when it comes to promoting public health and preventing disease. Forest therapy can be aimed at all ages regardless of gender in a cost-effective manner. Why is forest therapy not used to a greater extent in social and health care despite this knowledge? The study is carried out from a health-promoting perspective, where salutogenesis, sense of coherence (SOC) and health promoting settings is used as a theoretical frame of reference. This study is commissioned work by Sibbo municipality's social and health care.</p> <p>Purpose: The purpose of this study was to gain a greater understanding of how participants, during the years 2018 - 2020, experienced the Healthforest group activities in Sibbo municipality's social and health care services and whether this had an health promoting impact The questions for the study were: How do the participants think that the Healthforest group activities functioned as a health-promoting intervention? How would the participants develop the Healthforest group activities based on their experiences?</p> <p>Method: The study was qualitative with an inductive approach and semi-structured interviews were used as data collection. People over the age of 18 (N=23), with an average age of 60.9 years, participated in the study. The interviews were carried out 2 - 4 years after the participants had been part of the Healthforest group activities.</p> <p>Results: The content analysis resulted in three categories - nature interventions in social and health care services, seeing nature through new glasses and future health-promoting nature interventions, where the subcategories were important components. The importance of social and health care in conveying knowledge about nature's health-promoting effects increased the participants' sense of coherence. The results showed a demand for different types of nature-based interventions as complementary care, the Healthforest group activities was considered to be equivalent to exercise and medicine. The study offers individuals as well as decision-makers new perspectives to see the local nature as a health-promoting arena, which enables service development and cross-sectoral cooperation between social and health care centers and other health-promoting actors to promote the well-being of individuals and groups.</p>	
Keywords:	Health forest group tutorial, nature intervention, health promotion, sense of coherence (SOC), salutogenesis, health promoting settings, Sibbo municipality, social and health care
Number of pages:	61
Language:	Swedish
Date of acceptance:	14.12.2022

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveyden edistäminen (YAMK)
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Malin Heikkinen
Työn nimi:	Hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster - upplevelser ur ett deltagarperspektiv
Työn ohjaaja (Arcada):	Ira Jeglinsky-Kankainen, Susanna Tallqvist
Toimeksiantaja:	Sipoon kunta, sosiaali- ja terveydenhuolto, työikäisten palvelut
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Taustaa: Kansanterveyden jo pitkään jatkunut myönteinen kehitys on hidastumassa. On osoitettu, että luonnon ja metsien terveyshyödyillä on merkittäviä mahdollisuuksia erityisesti kansanterveyden edistämässä ja sairauksien ehkäisyssä. Metsäterapiaa voidaan suunnata kustannustehokkaasti kaiken ikäisille sukupuolesta riippumatta. Miksi metsäterapiaa ei käytetä laajemmin sosiaali- ja terveydenhuollossa tästä tiedosta huolimatta? Tutkimus toteutetaan terveyttä edistävästä näkökulmasta, jossa teoreettisena viitekehyksenä käytetään salutogeneesiä, koherenssin tunnetta (SOC) sekä terveyttä edistävä ympäristö. Tämä tutkimus on Sipoon kunnan sosiaali- ja terveydenhuollon tilaustyö.</p> <p>Tarkoitus: Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli saada parempi käsitys siitä, miten osallistujat kokivat vuosina 2018–2020 Terveysmetsä-ryhmä toiminnan Sipoon kunnan sosiaali- ja terveystalouksissa ja oliko tällä terveyttä edistävä vaikutus. vaikutusta terveyden edistämiseen. Tutkimuskysymykset olivat: Miten osallistujat ajattelevat Terveysmetsä-ryhmän toiminnan toimineen terveyttä edistävänä interventiona? Miten osallistujat kehittäisivät Terveysmetsä-ryhmä toimintaa kokemustensa perusteella?</p> <p>Menetelmä: Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena induktiivisella lähestymistavalla ja tiedonkeruussa käytettiin puolistrukturoituja haastatteluja. Tutkimukseen osallistuivat yli 18-vuotiaat (N=23, heidän keski-ikänsä oli 60,9 vuotta. Haastattelut tehtiin 2–4 vuotta sen jälkeen, kun osallistujat olivat olleet osallisina Terveysmetsä-ryhmän toimintaa.</p> <p>Tulokset: Sisältöanalyysin tulokset jaettiin kolmeen kategoriaan 1) luontointerventiot sosiaali- ja terveydenhuolto palveluissa, 2) luonnon näkeminen uusin silmin ja 3) tulevaisuuden terveyttä edistävät luontointerventiot, joissa alakategoriat olivat tärkeitä komponentteja. Sosiaali- ja terveydenhuollon merkitys tiedon välittäjänä luonnon terveyttä edistävä vaikutuksista lisäsi osallistujien koherenssin tunnetta. Tulokset osoittivat tarvetta erilaisille luontoon perustuville interventioille, täydentävänä osana hoitoa, Terveysmetsä-ryhmän toiminta katsottiin vastaavan hoitomuotona liikuntaa ja lääkitystä. Tutkimus tarjoaa yksilöille sekä päätäjille uusia näkökulmia paikallisen luonnon näkemiseen terveyttä edistävänä ympäristönä, joka mahdollistaa palvelukehityksen ja monialaisen yhteistyön sosiaali- ja terveyskeskusten sekä muiden terveyttä edistävien toimijoiden välillä yksilöiden ja ryhmien hyvinvoinnin edistämiseksi.</p>	
Avainsanat:	Terveysmetsä-ryhmä ohjaus, luontointerventio, terveyden edistäminen, koherenssin tunne, salutogeneesi, terveyttä edistävä ympäristö, Sipoon kunta, sosiaali- ja terveydenhuolto
Sivumäärä:	61
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	14.12.2022

INNEHÅLL

1 Inledning	8
2 Fokusering och arbetslivsrelevans	9
3 Bakgrund och tidigare forskning	10
3.1 Hälsöfrämjande Hälsoskog	11
3.1.1 Hälsoskog gruppverksamhet.....	12
3.2 Naturen, folkhälsan samt en samhällsekonomisk nytta	14
5 Teoretisk referensram	18
5.1 Hälsöfrämjande	18
5.1.1 Salutogenes och känslan av sammanhang (KASAM)	20
5.1.2 Hälsöfrämjande miljöer.....	21
6 Syfte och frågeställning	22
7 Metod	23
7.1 Design	23
7.2 Urval och datainsamling	23
7.3 Databearbetning och analys.....	24
7.4 Etiska aspekter.....	25
8 Resultatredovisning	26
8.1 Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna	27
8.1.1 Moderna och flexibla vårdinsatser	27
8.1.2 Tryggt tillsammans i naturen	29
8.2 Se naturen genom nya glasögon	31
8.2.1 Uppleva naturkontakt	31
8.2.2 Gemensamt ansvar för naturen.....	32
8.2.3 Redskap för egenvård	33
8.2.4 Samhörighet, delad glädje och kunskap	35
8.3 Framtidens hälsöfrämjande naturinterventioner.....	37
8.3.1 Den lokala Hälsoskogen i det nya välfärdsområdet	37
8.3.2 Multiprofessionella samarbetsmodeller	39
9 DISKUSSION	41
9.1 Resultatdiskussion	42
9.2 Metoddiskussion	47
9.3 Trovärdighet	48
11 Slutsatser	49
Källor	51

Figurer

Figur 1. Hälsöfrämjande aktiviteter modifierad utifrån Ewles et al. (2003).....	19
Figur 2. Modell för sektorövergripande samarbete för hälsöfrämjande Hälsoskog gruppverksamheten och fortsättningsgrupper.....	46

Tabeller

Tabell 1. Resultatet av hur deltagarna upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster och huruvida denna inverkat hälsöfrämjande.....	27
---	----

1 INLEDNING

I dagens samhälle är det inte längre självklart att människan har tillgång till skog och grönområden. Människorna blir alltmer urbaniserade, tillbringar mera tid inomhus och sitter mera. (Grahn 2012; Forststyrelsen 2020) Det estimeras att per år 2050 bor tom. 68% av hela världens population inom urbaniserade områden (Rajoo et al. 2020). En amerikanare tillbringar 93 % av sin tid inomhus, därav 6 % i bilen enligt den amerikanska miljöskyddsmyndigheten. Européerna kommer inte långt efter, de befinner sig 90% av sin tid inomhus. Detta betyder att européerna endast tillbringar ungefär en halv dag utomhus per vecka. (Li 2018) De senaste åren har stora mängder forskningsdata samlats in om hur den urbaniserade livsstilen och den urbana miljön har påverkat människors mikroflora och försvagat deras motståndskraft. (THL 2018a)

Data påvisar att vistelse i skog och natur har en förebyggande och rehabiliterande verkan på många problem med välbefinnandet och hälsan (Bodman 2019; Rajoo et al. 2020; Tyrväinen et al. 2018) och har konstaterats ha en positiv effekt i synnerhet på sinnesstämningen (Li 2018; Tyrväinen et al. 2018). Enligt Polvinen (et al. 2012) Vistelse i natur och skog lindrar även symtomen hos barn med uppmärksamhetsstörningar och förbättrar deras koncentrationsförmåga. En nyligen publicerad finsk forskning påvisar att regleringen av immunförsvaret förbättrades bland daghemsbarn i åldern 3–5 år då skogsbaserad vegetation tillfördes till daghemsgårdarna. Detta kan i sin tur minska risken för atopi, diabetes, celiaki och allergier, eftersom ensidiga mikrober ökar risken för störningar i immunförsvaret (Roslund et al. 2020).

Den pågående korona pandemin har bidragit till att människorna rör sig nu mera ute i naturen än tidigare. (Mattsson 2020) Ur miljöministeriets och Finlands miljöcentralers barometer om finländarnas förhållande till naturen framgår att 25 procent av finländarna upplever att deras förhållande till naturen har utvecklats i positiv riktning under våren 2020. Flera har tillbringat mer tid i naturen, men även uppskattningen för naturen och olika naturområden har ökat. 4 av 5 finländare upplever att naturen är viktig eller väldigt viktig. (SYKE 2020)

Välfärden bland den arbetsföra befolkningen har utvecklats i positiv riktning enligt Sibbo kommuns välfärdsrapport från 2017 - 2020. Andelen personer som lider av fetma eller nedsatt funktionsförmåga är dock på stigande och kommuninvånarna upplever att livet har blivit mer betungande. (Sibbo välfärdsberättelse 2017 - 2020) Detta masterarbete är ett beställningsarbete från Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. Kommunen vill utveckla nya hälsofrämjande lågröskel tjänster som kan erbjudas klientgrupper som behöver allmän aktivering och/eller vill öka sitt välbefinnande. Sibbos mångsidiga natur ses som en källa för hälsa och välbefinnande. Sibbo storskogs national-park, skogsområden och den vida skärgården med hamnar samt olika friluftsområden erbjuder naturupplevelser (Sibbo välfärdsberättelse 2017 - 2020).

En efterfrågan av nya grupphandledningsmodeller, för att öka klienters hälsa och välbefinnande, har noterats bland klienter och yrkespersoner vid Sibbo social- och hälsovårdstation. Sibbo kommun vill öka kommuninvånarnas medvetenhet om naturens positiva inverkan på välbefinnandet samt tjänster som utnyttjar naturens inverkan på att välfärden förverkligas. (Sibbo välfärdsberättelse 2017 - 2020) Denna studie fokuserar på deltagares erfarenheter av den i Sibbo utvecklade gruppverksamheten Hälsoskog.

Resultatet av denna studie kan ge ett mervärde och nya perspektiv för att möjliggöra och utveckla service och tvärsektorielt samarbete mellan social- och hälsovårdscentraler samt andra hälsofrämjande aktörer med hjälp av naturens hälsoeffekter.

Forskaren MH är intresserad av hur naturen och dess hälsofrämjande effekter kan kopplas till social- och hälsovårdstjänster i samarbete med andra hälsofrämjande aktörer och har unnats möjligheten att vara involverad i utvecklingsprocessen av grupphandledningsmodellen Hälsoskog sedan år 2015.

2 FOKUSERING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Bodman (2019) nämner att resultat från studier angående hälsofördelar av naturkontakt torde prioriteras högre i beslutsfattande organ. Rajoo (et al. 2020) säger dock att det behövs mera studier speciellt inom hälsovården och psykiatrin vad gäller skogsterapi samt hur skogsterapi och naturexponering upprätthåller hälsoeffekter. Enligt dem skulle detta tillåta implementering av skogsterapi i hälsovården. I skogsterapi finns potential,

den kan riktas till alla åldrar oavsett kön på ett kostnadseffektivt sätt. Enligt Tyrväinen et al. (2018) har grönområdenas långsiktiga hälsoeffekter bedömts med hjälp av dödlighetsregister. I England var till exempel total- och kardiovaskulär dödlighet i befolkningen i arbetsför ålder lägre i glest bebodda och gröna bostadsområden. Minsta antalet ojämlikheter i hälsa mellan personer i olika inkomst kategorier var i områdena med de mesta antalet naturområden.

Nyligen publicerades verksamhetsmodellen Kansanterveyttä metsästä toimintamalli - ideoita kunnan hyvinvointityöhön, för att ge beslutsfattarna mera verktyg som kan tillämpas i kommunernas välfärdsarbete. Verksamhetsmodellen byggs upp kring den finska naturen och finländarnas tendens att röra sig i skog. Den viktigaste aktören i denna modell är kommunerna. Dock poängterar verksamhetsmodellen samarbete också med andra kommuner samt aktörer och organisationer. Skogsnatur producerar för kommunen bland annat hälsofördelar där målet är friska och friskare människor i alla åldrar beträffande både invånare och kommunanställda. Det är viktigt för kommunerna att identifiera fördelar som skogsnatur producerar för kommunen och poängterar det i sin välfärdsberättelse. (Matila et al. 2020) Välfärdsberättelsen utgör grunden för kommunens politik och är ett ledningsverktyg för kommunens främjande av hälsa och välfärd. (THL 2020a)

3 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING

Enligt Grahn (2012) har det ansetts hälsosamt att tillbringa tid i speciella naturområden allt sedan antikens tid medan den moderna forskningen beträffande naturens inverkan på vår hälsa satte i gång för cirka 25 år sedan (Tyrväinen et al. 2018). Naturens och skogens hälsofördelar har betydande potential, särskilt då det gäller att främja folkhälsan och förebygga sjukdomar - de kan återställa arbetsförmågan samt har de en mobiliserande effekt (Bodman 2019; Rajoo et.al. 2020; Tyrväinen et al. 2018). Bodman (2019) konstaterar att det redan finns en hel del evidens om naturen som en hälsofrämjande faktor och frågar varför inte skogsterapi används mera i hälsovården trots all kännedom vi har gällande naturens hälsoeffekter.

Hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, kroniska lungsjukdomar, cancersjukdomar, demens, astma och allergi, sjukdomar i rörelseorganen och psykiska problem anses som folksjukdomar i Finland och enligt THL har olika folksjukdomar ofta samma risk- och skyddsfaktorer. (THL 2014) Världshälsoorganisationen (WHO) har publicerat ett åtgärdsprogram (Global NCD Action Plan 2013-2020) för förebyggande av kroniska folksjukdomar. Avsikten med programmet är att minska den förtida mortaliteten i anknytning till kroniska folksjukdomar med 1/4. (THL 2014) Enligt Haahtela et al (2017) kan hälsan främjas genom att stödja människors kontakt med naturen.

3.1 Hälsöfrämjande Hälsoskog

Skogar är en typisk plats där finländaren kopplar av, men attityden till skog varierar i olika kulturer. Vilken typ av natur som är lämplig för en miljö där man återhämtar sig beror på människans bakgrund och önsknings. För finländare är skogar och natur klart viktigare än det internationella genomsnittet (Tyrväinen et al. 2018). Efter urbaniseringen har finländaren fortsättningsvis skogen och naturen nära och relativt lätt tillgänglig. I genomsnitt ligger naturen och skogen 600 m ifrån hemmet och hälften av den finska populationen har under 200 m för att nå natur och grönska. (Leppänen & Pajunen 2017)

Hälsoskog certifikat kan beviljas till en skog där skogens välbefinnande effekter kan upplevas mer än i genomsnitt. (Tyrväinen et al. 2017) Hälsoskog kännetecknar 31 områden eller platser i naturen där man i genomsnitt kan uppleva mera nytta för sitt välbefinnande. (Leppänen & Pajunen 2017) Hälsoskog - Terveysmetsä med stor första bokstav syftar det oftast till den verksamhet som utvecklats på basis av Skog- och jordbruksministeriets projekt ”En mångsidig och välgörande skogs natur – Tre verksamhetsmodeller för hälsoskog” (Tyrväinen et al 2017). Då begreppet hälsoskog skrivs med små versaler betyder det i allmänhet ett utflyktsmål i naturen, som innehåller återhämtande naturelement. Hälsoskog är även en attityd - ett enda träd kan vara en källa för välbefinnande. (Leppänen & Pajunen 2017). När hälsoskogen ligger inom lämpligt avstånd kan den även användas för att utveckla välbefinnande på arbetsplatsen. Termen hälsoskog som används i Finland motsvarar termen “forest therapy” som används i världen. Andra motsvarande termer som används är bland annat Shinrin Yoku, Skogsbad, skogsterapi eller Forest bathing. Japan och Sydkorea är pionjärer när det gäller att forska skogens hälsoeffekter, och Japan har flera certifierade hälsoskogar. (Tyrväinen et al. 2017)

Ordet skogsbad är en översättning av den japanska termen Shinrin-yoku (Li 2018), på finska metsäkylpy (Leppänen & Pajunen 2019). Den finska benämningen metsäkylpy (skogsbad) bygger på begreppet hälsoskog utvecklad av Marko Leppänen och Adela Pajunen. Shinrin betyder skog och yoku bad dvs att ”skogsbada” och att ta in skogen med alla sina sinnen. Skogsbad kombineras med mycket långsam vandring i park eller skog. Då vi öppnar alla våra sinnen kan vi känna samhörighet med naturen. (Li 2018) Biofili betyder att människorna har ett biologiskt behov av samhörighet med naturen. Li nämner även att samhörigheten med naturen är fundamental för vår hälsa, lika som träning och bra näring.

3.1.1 Hälsoskog gruppverksamhet

Hälsoskog gruppverksamheten stöder hälsa och välbefinnande och främjar rehabilitering. (Leppänen & Pajunen 2019). Verksamheten är målinriktad och baserar sig på studier inom området (Pajunen 2021). Enligt Pajunen (2021) utnyttjar man i grupphandledningsmodellen teorin av paret Kaplan (Kaplan & Kaplan 1989). Teorin hämtar fram synvinklar om människans relation till sin omgivning och hur människan genom fascination eller riktad uppmärksamhet kan ta in information. Bristen på koncentrationsförmåga som uppstår vid utmattning, beror på belastning av den riktade uppmärksamheten. Genom bland annat att stimulera fascination som främst uppstår i mötet med naturen, och speciellt detta utnyttjas i Hälsoskog gruppverksamheten, kan sinnet återkomma i balans. Under gruppverksamheten uppmuntrar och handleder ledarna deltagarna att notera naturen bland annat fågelsång, ljudet från en rinnande bäck, färgerna i naturen och att stanna upp vid dessa fenomen, som i sin tur stöder återhämtningen.

Hälsoskog gruppverksamhet kan jämföras med Green Care verksamhet (Pajunen 2021) Green Care är verksamhet som upprätthåller och befrämjar välmående och livskvalitet hos människor. Verksamheten är kopplad till landsbygden och naturen och den utövas målmedvetet och professionellt. (Green Care Finland) De som anlitar tjänsterna kan oftast dock beskrivas att vara utsatta på något vis. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016; Green Care Finland) Tjänster inom grön omsorg och rehabilitering kräver oftast att producenten har utbildning inom social- och hälsovårdsbranschen, eller har ett nära samarbete med en inom området utbildad aktör. Care omfattar även social rehabilitering, fostran och sysselsättning utöver hälsovård. Således kan man säga att ordet “care” i denna bemärkelse har en vidare innebörd än svenskans ”omsorg”. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016). Grön kraft

och andra sidan är naturbaserade tjänster inom välmående och arbetsvälbefinnande. Pro-
ducenterna av dessa tjänster behöver inte heller ha en utbildning inom social- och hälso-
vårdsbranschen. (Green Care Finland)

Hälsoskog grupphandledningsmodellen består av guidade, övningsinkluderade naturut-
flyktsserier. Syftet med den sju gånger långa utflyktsserien för Hälsoskog är att fördjupa
deltagarnas naturförbindelse, lära sig om lycka, öka kunskapen gällande effekterna av
naturexponering, uppleva gruppstöd och bekanta sig med lokala naturområden. Skogstu-
rer syftar även till att lugna ner, förbättra humöret och minska stress. (Leppänen &
Pajunen 2019) Enligt Ojala (et al. 2019) finns det tre nivåer av naturexponering. Den
första nivån innehåller 3D videon samt ljudmiljöer och riktas till personer som inte lätt
kan ta sig ut i det gröna. Den andra nivån innefattar närnaturen. Denna nivå innehåller
bl.a Hälsoskog gruppverksamheten, och den är relativ lättillgänglig. Den sista och tredje
nivån gäller nationalparker och andra särskilda utflyktsmål.

Hälsoskog verksamheten lanserades år 2014 i ett projekt av skog- och jordbruksministe-
riet där naturtjänster utvecklades för 18 år fyllda hälsovårdscentralens patienter samt för
personer som lider av utbrändhet (Tyrväinen et al. 2017). Hälsoskog gruppverksamhet i
Finland syftar i allmänhet till denna modell som utarbetats i Sibbo kommun och utveck-
lats av biolog Adela Pajunen och geograf Marko Leppänen. De sakkunniga i Sibbo kom-
muns social- och hälsovårdstjänster introducerades projektet Hälsoskog våren 2015. Be-
slutet att påbörja Hälsoskog gruppverksamheten inom kommunens social- och hälso-
vårdstjänster i samarbetet med företaget Luonnontie godkändes hösten 2015. Kommu-
nens diabetes- och depressionsskötare samt hälsovårdare från vuxenrådgivningen sam-
lade intresserade patienter till den första Hälsoskog gruppen. Patientgruppen represe-
nterade närmast typ 2 diabetiker samt mentalvårdspatienter.

Baserat på den insamlade positiva responsen från Hälsoskog gruppdeltagarna år 2016
fortsatte Sibbo kommun Hälsoskog gruppverksamheten och startade samarbete med
THL:s (Institutet för Hälsa och välfärd) forskare Timo Partonen år 2017, således fortsatte
samarbetet även med företaget Luonnontie. Luonnontie företaget har fått ett stipendium
från Lapsi ja Luonto säätiö för att täcka diverse forskningskostnader. De sakkunniga från
Sibbo kommun har skött sina arbetsuppgifter vid sidan av sitt eget jobb.

Pajunen (2022) nämner att idag används Hälsoskog liknande gruppverksamhet, som kan jämföras med den som utvecklats i Sibbo, bland annat i Borgå, Mellersta Finland samt i Kajanaland som kompletterande vård. Hälsoskog modellen anpassas för exempelvis arbetsgemenskaper, äldre, barn och ungdomar samt kunder i barnskyddet. (Luonnontie 2020; Terveysmetsä 2020).

3.2 Naturen, folkhälsan samt en samhällsekonomisk nytta

Resultaten av undersökningen FinHälsa 2017 visar att den positiva utveckling av folkhälsan som länge pågått håller på att avta. Depressionssymtom blir vanligare, omkring var tionde vuxen upplever en betydande psykisk påfrestning och var fjärde meddelar att hen av hälsoskäl inte kommer att orka arbeta inom sitt yrke till normal pensionsålder. (THL 2017) Enligt FINRISKI-kalkylatorn löpte var femte man i åldern 50 – 59 år och nästan varannan man i åldern 60 – 69 år förhöjd risk att insjukna i kranskärlssjukdom eller stroke under de kommande tio åren. (THL 2017) Nutida människor utsätts även för “teknikstress”, dvs ohälsosamt beteende kring teknologi. Begreppet lanserades 1984 av biologen E.O. Wilson. Denna form av stress kan uppstå av att ständigt vara uppkopplad – uppdatera sin sociala media, att ständigt kolla sin telefon och så vidare. Li (2018) påstår att desto mera tid vi ägnar åt denna nya teknologi, ju mera kommer vi att lida av detta. Symptomen av denna teknikstress kan vara ex. oro, huvudvärk, frustration, ilska och depression. Enligt beräkningar kostar depression och oro för EU ca 1800 miljarder kronor om året (ca 181 miljarder euro). I undersökningen av Vähäsarja (2014) beskrivs hur människor fastställer det ekonomiska värdet på effekten naturmiljön har på hälsa och välbefinnande. De upplevda hälsoeffekterna ser ut att ha ett betydande ekonomiskt värde.

Naturbaserade interventioner är guidade naturupplevelser. (Salonen 2020) Naturbaserade interventioner har påvisat samband med bättre psykiskt välbefinnande, lägre stressnivåer, bättre sömnkvalitet, mindre aggressionsutbrott (Grahm 2019, Cheng et al. 2021). Under fem minuters vistelse i naturen har en positiv inverkan på humöret och redan efter 15 – 20 minuter sjunker blodtrycket samt pulsen medan livskraften ökar. (Tyrväinen et al. 2017; Rajoo et al 2020) I studien av Ideno (et al. 2017), kunde man påvisa att speciellt personer med ett högt systoliskt blodtryck hade nytta av vistelse i skogsmiljö då

sänkningar i detta värde var märkbara. Man har också uppskattat att den som vistas minst fem timmar i stadens grönområden per månad eller besöker naturplatser utanför staden två, tre gånger per månad upplever en betydlig förbättring av det mentala välmåendet. (Forststyrelsen 2020; Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista Terveyskylä, Mielenterveystalo) Enligt forskningen av Yu och Hsieh (2017) ser det ut som skogsterapi även ökade deltagarnas kreativitet. Även Li (2018) nämner att vistelse ute i naturen kan öka kreativitet och problemlösningsförmågan med 50 procent. Psykiskt välbefinnande ökade mer för dem som stannade över natten under sin vistelse i naturskyddsområdet och som var nöjdare med sina liv i allmänhet samt upplevde kvinnor både mentalt och fysiskt välbefinnande med ökad närvaro oftare än män i studien utförd av Kaikkonen (et al. 2013).

Luftföroreningar och buller har en negativ inverkan på hjärtfrekvensen, hjärtfrekvensvariationen och blodtrycket. Nivåerna för dessa exponeringar är något lägre i gröna områden, vilket kan förklara några av de fysiologiska effekterna som uppnås då man besöker dessa gröna områden. Enligt Tyrväinen (et al. 2018) har de fysiologiska effekter som rapporterats i studierna ofta varit små. På befolkningsnivå kan dock en liten förändring vara betydelsefull om upprepad användning av naturområden leder till permanenta förändringar i riskfaktorerna. Det har också rapporterats en koppling mellan gröna utrymmen och minskad dödlighet, inklusive sjukdomar i andningsorganen och cancer. Grönområdena behövs även för att städerna hålls nedkylda samt för att motverka de höga inomhus-temperaturerna som uppstår under värmeböljor. Detta har indikerat minskad dödlighet. Ju mer grönska och växtlighet, sjunker risken för översvämningar under stormar och luftkvaliteten förbättras. (Karolinska institutet 2021)

Den vanligaste kroniska sjukdomen hos barn och unga är allergi, som i flesta fall räcker hela livet. (THL 2020b) I de yngre åldersgrupperna har antalet astmatiker och personer med astmaliknande symtom ökat. I Finland dog i astma under åren 2000 – 2009 i genomsnitt 83 personer per år, av dessa var majoriteten över 65 år gamla. (God medicinsk praxis 2013) Forskningsresultaten angående sambandet mellan antalet gröna områden och astma samt allergier har varierat. (Tyrväinen et al. 2018) Haahtela (et al. 2017) säger i sin artikel att allergier och typ 1-diabetes ofta kännetecknas av ett lindrigt inflammatoriskt tillstånd och obalans i immunologin. Den urbana livsstilen och miljön har förändrats på ett sätt som har eventuella påverkningar på vår normalflora samt motståndskraft. De påstår att hälsa kan främjas genom att stödja människors kontakt med naturen. På basen av denna

kunskap utvecklades "Luontoaskel hyvinvointiin", en verksamhetsmodell riktad till daghem som främjar barns livslånga hälsa och välbefinnande, skapar grunden för ett positivt förhållande mellan natur och mat och möjliggör kvalitetsinläring genom olika natur- och matupplevelser och glädje. Verksamhetsmodellen bygger på hållbar utveckling - målet är att skydda människors och naturens välbefinnande på ett hållbart sätt (SYKE 2020). Agenda 2030 är en handlingsplan för de globala målen beträffande hållbar utveckling, angående människors välfärd, såsom ekonomin och miljön. (UM) En nyligen publicerad finsk forskning påvisar att regleringen av immunförsvaret förbättrades bland daghemsbarn i åldern 3–5 år då skogsbaserad vegetation tillfördes till daghemsgårdarna. Detta kan i sin tur minska risken för atopi, diabetes, celiaki och allergier, eftersom ensidiga mikrober ökar risken för störningar i immunförsvaret (Roslund et al. 2020).

Så unga personer som 30 – 39-åringar uppger sig ha problem med den fysiska funktionsförmågan – en tiondel har svårigheter att springa 100 meter. (THL 2017) Fetma har blivit vanligare bland den finska befolkningen i arbetsför ålder. År 2017 var 26 % av männen och 28 % av kvinnorna feta (BMI \geq 30 kg/m²). Enligt statistiken från Sotkanet 2019 är 16,9 % av eleverna i årskurs 8 och 9 överviktiga. Enligt professor Laatikainen har övervikt ett samband med ungdomarnas försämrade livskvalitet – bland annat med ensamhet och mobbning. (THL 2019) Enligt en studie av UKK institutet kostar låg fysisk aktivitet, rikligt sittande och nedsatt fysisk kondition samhället minst 3 miljarder euro om året, då man i beräkningarna tar hänsyn till hälso- och socialvårdskostnader, produktivitetskostnader, inkomstbortfall, betalda arbetslöshetsförmåner och kostnader för marginalisering. (Matila et al. 2020) Resultaten från det nordiska projektet Frisk i Naturen (Bergström & Tronvik 2012) visar norska beräkningar att om 10 000 människor går 10 – 15 minuter extra varje dag, kommer det att innebära en välfärdsvinst på 250 miljoner NOK årligen (ca 25 miljoner euro). I samma projekt konstaterades att friluftsliv till äldre är fördelaktigt. Äldre personer med god hälsa har ofta en livsstil med stort inslag av friluftsliv. Hälsokostnaderna minskade med en tredjedel då en grupp inaktiva, över 75 år, aktiverades fysiskt. De äldres koncentrationsförmåga förbättrades efter en timmes vila utomhus.

Enligt UKK institutet rapporterar mer än två miljoner finländare att deras hobby är att promenera. Långa promenader är lämplig för alla åldrar. (UKK instituutti 2021) Genom att kombinera promenader i skogsmiljö ökar också förutom fördelarna av hälsotion även de hälsofrämjande effekterna från naturen. (Forststyrelsen 2020; Li 2018; Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista Terveyskylä, Mielenterveystalo; UKK instituutti 2021)

Li (2018) konstaterar att promenader både i skogs- eller stadsmiljö sänker värdet för oro, depression, ilska och förvirring men det är enbart promenader i skogsmiljö som har en positiv inverkan på trötthet och energi. Man har även vetskap att motion i naturmiljöer känns lättare än motion i byggda och inomhus miljöer. Detta i sin tur sänker tröskeln för att röra på sig. (Tyrväinen et al. 2017) Grahn (2019) påpekar i sin studie att barnens motorik utvecklas bättre då de får röra på sig och vistas i naturområden. Enligt studien utförd av Tomoyuki et al. (2013) fanns det en betydande ökning av den dagliga fysiska aktiviteten under en 3 dygn räckande skogsbadutflykt jämfört med tiden efter utflykten dessutom visade resultaten en betydande ökad sovtid under utflykten jämfört med tiden innan skogsbadutflykten. I studien av Li (2018) kunde även konstateras en ökad sovtid under och genast natten efter en skogsbadresa, trots att deltagarna inte direkt ökade sin fysiska aktivitet – de promenerade ca 2,5 km per dag dvs. ungefär samma mängd de skulle ha promenerat under en normal arbetsdag. I studien av Kaikkonen (et al. 2013) kom man fram till resultatet att fysiskt välbefinnande ökade hos fler av deltagarna som hade normal vikt, genomförde träningsrekommendationer, klarade en tidsmässigt längre utflykt och stannade över natten under besöket i naturskyddsområdet. Enligt resultaten kunde man även påvisa att träning i naturen är också lämplig för målmedveten träning. Löhmus Sundström (Karolinska institutet 2020) påstår att barn som föds och bor i gröna grannskap har mindre risk för låg födelsevikt och övervikt senare i livet.

Utanförskap och ensamhet är i dessa dagar en utmaning likväl i städer som i mera avsides belägna områden. THL uppgav år 2018 att var tionde finländare känner sig ensamma rätt ofta eller jämt. Enligt undersökningar förekommer ensamhet främst i början och slutet av vuxenåldern, det vill säga hos unga vuxna i åldern 20 – 29 år och hos äldre över 70 år. (THL 2018b; Westergård 2018) Det har yttrats att det känns trevligare att vara ensam i naturen än i stadsmiljö. (Forststyrelsen 2020) Det har konstaterats leda till att människor tänker mer positivt både om sig själva och andra då de tillbringar tid i naturen, har naturen nära sig eller deltar i naturbaserad verksamhet. (Li 2018, Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista Terveyskylä, Mielenterveystalo) Hos dem som rör sig i sällskap i parker och naturreservat är sannolikheten att uppnå positiva effekter på det sociala välbefinnandet två gånger större än hos dem som kommer ensamma Naturen kan stärka känslan av att höra till en grupp, till en plats eller en större helhet. En så kallad oskriven regel är att det är acceptabelt att vara tysta tillsammans "vid lägerelden". Detta gör det ännu lättare för den blyga och tysta att hitta sin plats i gruppen. Att i naturen frigöra sig från sina

vardagsrollerna bidrar till att en känsla av gemenskap uppstår. (Kaikkonen et al. 2013). Professor Grahn (2019) hävdar att naturbaserad intervention som komplement till annan vård fungerar. Interventionen har dubbel så hög effekt då den leds av ett av team, jämfört om den utförs utan ett. Ett mångprofessionellt team ger de bästa resultaten. I studien kom man även fram till resultatet att gruppbaseade interventionerna bör vara trygga och inte utföras i alltför stora grupper - en grupp på 5 - 10 personer gav det bästa resultatet. Gruppinterventionen bör även utföras under en tillräckligt lång tid. Enligt Grahns analys bör man ha 10 - 20 interventioner i noggrant valda naturutflyktsmål för att de skall ge önskad effekt.

5 TEORETISK REFERENS RAM

I detta kapitel beskrivs den teoretiska referensramen för arbetet. Teman som kommer att beskrivas är hälsofrämjande, känslan av sammanhang (KASAM) samt hälsofrämjande miljöer.

Hälsoskog verksamhetsmodellen främjar och upprätthåller hälsa och välbefinnande och främjar rehabilitering enligt Leppänen och Pajunen (2017) och är en hälsofrämjande verksamhetsform. Personalen inom hälso- och sjukvården bör jobba för att underlätta individen att möta sina hälsoutmaningar, ge individen verktyg för att ta kontroll över de faktorer som inverkar på hens hälsa, samt arbeta för att uppmuntra och stärka det friska. (Medin et al. 2000)

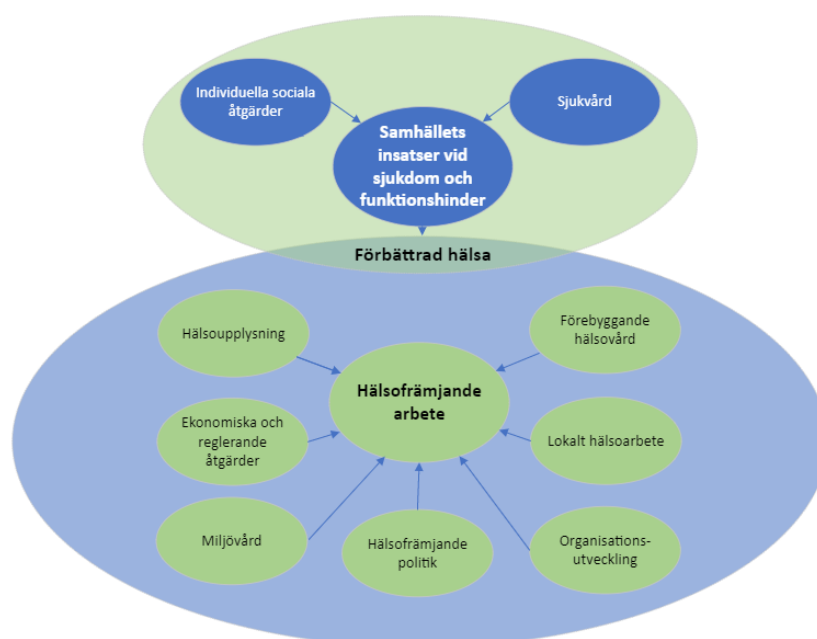
Denna studie har ett hälsofrämjande perspektiv, där syftet är att få en större förståelse för hur deltagare, under åren 2018 - 2020, upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. I studien ställs frågan hur Hälsoskog gruppverksamheten fungerar som en hälsofrämjande intervention.

5.1 Hälsofrämjande

Världshälsoorganisationen (WHO) definierade hälsa år 1948 som ” ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte enbart frånvaro av sjukdom och

svaghet” (WHO 1986; Ewles et al. 2003). Synen på begreppet hälsa har utvecklats och kan ses som en resurs för det vardagliga livet, inte som livets mål. Hälsan är en mänsklig rättighet och behövlig för all social och ekonomisk utveckling. Hälsa definieras närmast i termer av välbefinnande snarare än avsaknad av sjukdom. (WHO 1986; Medin et al. 2000) Hälsa handlar om ett tillstånd, en position, en process eller egenskap hos en individ. Naidoo och Wills som flertal andra, skiljer på positiv och negativ hälsa. Negativ hälsa står för avsaknad av sjukdom medan positiv mera handlar om välbefinnande. Konarski ser i sin tur välbefinnande som den viktigaste beståndsdel av hälsa. (Medin et al. 2000)

Hälsofrämjande är enligt WHO en process där man gör det möjligt för människan att öka kontrollen över och förbättra sin egen hälsa och därmed leva ett aktivt och produktivt liv för att uppnå välbefinnande och livskvalitet (WHO 2009). Medin et al. (2000) ser begreppet hälsofrämjande om en verksamhet, aktiv åtgärd eller ett förhållningssätt. Hälsofrämjandet i Finland baserar sig på folkhälsolagen och utgör en del av folkhälsoarbetet i Finland (Finlex). Folkhälsoarbetet innefattar systematiska och planerade åtgärder för att främja hälsa och förebygga sjukdom i hela befolkningar eller samhällen (Eriksson 2015; Ewles et al. 2003). Modifierad utifrån Ewles et al. (2003) kan de hälsofrämjande aktiviteterna illustreras enligt Figur 1, de poängterar att begreppen ”hälsofrämjande arbete” och ”hälsoarbete” används då de nämner personer och aktiviteter som syftar till att förbättra hälsa på individ- eller lokalsamhällsnivå.



Figur 1. Hälsofrämjande aktiviteter modifierad utifrån Ewles et al. (2003)

I den nya social- och hälsovårds reformen överförs tyngdpunkten inom social- och hälsovården på basservice och på tidiga insatser för att förebygga problem. Kommunerna kommer fortfarande att ansvara för främjande av hälsa och välfärd. Landskapen ska producera tjänsterna huvudsakligen som offentliga tjänster. De offentliga tjänsterna kompletteras av tjänster som utförs av privata aktörer och tredje sektorn (Social- och hälsovårdsministeriet 2020). WHO (2009) poängterar att hälsofrämjande är sektoröverskridande verksamhet. Hälsofrämjande är att i samverkan med många sektorer, skapa möjligheter för individer att utveckla sin förmåga att nå välbefinnande.

5.1.1 Salutogenes och känslan av sammanhang (KASAM)

Det allmänna tillvägagångssättet i hälsoforskning är att förklara faktorer som leder till sjukdom, det vill säga ett patogent tillvägagångssätt. I det salutogena närmelsesättet för hälsofrämjande bör man enligt Medin (et al. 2000) beakta de faktorer som bidrar till hälsa och inte på de faktorer som är sjukdomsframkallande. Antonovsky (1987) påstår att olika grader av påfrestningar, stress och kaos är jämt närvarande i våra liv så som då en nära anhörig dör, blir svårt skadad eller insjuknar allvarligt. Det salutogena närmelsesättet fokuserar inte på det som orsakar sjukdom utan hur vi trots olika påfrestningarna kan bevara eller uppnå hälsa. I den salutogena teorin är känslan av sammanhang (KASAM) och de allmänna motståndsresurserna mot stress viktiga faktorer för hur individer kan upprätthålla och utveckla hälsa. Känsla av sammanhang förstås genom de tre, sammanhängande komponenterna meningsfullhet (jag vill), begriplighet (jag vet) och hanterbarhet (jag kan) (Antonovsky 1987). Individer med ett starkt KASAM upplever en bättre livskvalitet och har en bättre upplevd hälsa och mental hälsa (Bodman 2019) och kan hantera livets med- och motgångar och göra det bästa av det existerande läget (Antonovsky 1987).

Meningsfullhet är delaktighet och motivation i olika sammanhang, där vi har betydelse och som betyder något för oss, och den är kanske mest centrala komponenten i KASAM (Antonovsky 1987). Samhörighet bildas i betydelsefulla relationer. Meningsfullheten förstärks genom positiva upplevelser som kan ta sig uttryck i vackra miljöer, kultur och natur. (ISM 2017) Med en stark känsla av begriplighet upplever individen händelser som strukturerade och möjliga att förklara (Antonovsky 1987). Individen kan även skapa

förståelse som behövs för att den ska känna sig trygg (ISM 2017). En individ med en stark känsla av hanterbarhet känner sig inte orättvist behandlad av livet eller som ett offer. (Antonovsky 1987). Hanterbarhet kan tolkas som en kombination av resurser och förmågor som finns hos individen själv (Antonovsky 1987) och i omgivningen (ISM 2017) som finns tillgängliga för att möta de krav livet ställer på oss.

Ericsson (2015) nämner att det salutogena närmelsesättet förstärker WHO:s hälsobegrepp genom att integrera kunskap om hur salutogena faktorer kan bidra till utveckling av hälsa och välbefinnande. Enligt Eriksson och Lindström (Eriksson 2015) definieras att främja hälsa och livskvalitet från ett salutogent perspektiv på följande sätt:

”den process som gör det möjligt för individer, grupper och samhällen att öka kontrollen över och förbättra sin fysiska, mentala, sociala och andliga hälsa. Detta kan uppnås genom att skapa miljöer och samhällen som karakteriseras av tydliga strukturer där människor känner delaktighet och där de kan identifiera sina interna och externa resurser. Miljöer, där de kan utnyttja dessa resurser om och om igen med målsättningen att förverkliga sina ambitioner och att tillfredsställa sina behov, att uppleva och uppnå meningsfullhet i livet och slutligen förändra eller anpassa sig till sin miljö på ett hälsofrämjande sätt.”

Detta kan tolkas bl.a som att hälsan betraktas holistiskt, hälsa är tillämpbar på individ-, grupp- samt organisationsnivå, hälsa ses som en process som är i ständig rörelse, människor får leva i stödjande miljöer samt att individer ges förutsättningar att kunna anpassa sig till livets förändringar på ett hälsofrämjande sätt. (Eriksson 2015) Bodman (2019) använder det salutogena perspektivet i sin avhandling *Leva ett med naturen* och Grahn (2019) nämner salutogenesis i samband med forskning gällande naturbaserade interventioner. Det salutogena perspektivet valdes i denna studie för att se på temat genom ett positivt närmelsesätt.

5.1.2 Hälsofrämjande miljöer

I WHO:s konferens år 1991 var fokuset på stödjande miljöer för hälsa, och år 1997 nämnde WHO även begreppet “health promoting settings”. (WHO 2009) I stödjande miljöer har personer utrymme att ta ansvar och försöka uppfylla de vitala mål hon har. Detta

kallas även för hälsofrämjande arenor. Vitala mål anses som nödvändig förutsättning för att en person skall kunna uppnå ett tillstånd av minimal tillfredsställelse. Personen ges på så vis möjligheten att ta beslut som främjar just hens hälsa. Hälsofrämjande miljöer har vissa kriterier för den fysiska hälsan som att miljön är ergonomisk och utan gifter. För den mentala hälsan skall miljön vara hanterbar, förutsägbar och estetisk. I sociala sammanhang skall det finnas utrymme för bl.a delaktighet och flexibilitet. (Medin et al. 2000).

År 2015 framhövdes för första gången vikten av naturkontakten för att förebygga både icke-smittsamma inflammatoriska och smittsamma sjukdomar av både WHO samt UNEP dvs. FN:s miljöprogram (Haahtela et al. 2017). Leppänen och Pajunen (2017) räknar upp 31 kännetecken för en Hälsoskog, dessa har kopplingar med kriterierna för hälsofrämjande miljöer.

6 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Hälsofrämjande inom den kliniska verksamheten betonar betydelsen att utgå från ett deltagarperspektiv. Brukare definieras som en person som använder sig av de resurser samhället erbjuder. Då man använder sig av begreppet brukare sätter man tyngdvikten på att hen är expert gällande sina egna livssituationer och att brukaren ska vara med och påverka de tjänsterna de använder. (Ewles et al. 2003) Delaktighet för brukare och patienter jämnar ut maktbalansen mellan beslutsfattare och dem som får vården eller insatserna. Genom delaktighet för brukare och patienter får beslutsfattarna inom social och -hälsovården mer kunskap om målgruppernas behov, synpunkter och erfarenheter. Detta ger bättre service och kvalitet. (Kunskapsguiden 2020)

Syftet med detta arbete är att få en större förståelse för hur deltagare, under åren 2018 - 2020, upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårds-tjänster och huruvida denna inverkat hälsofrämjande.

Frågor som hjälper att nå syftet är

- 1 Hur anser deltagarna att Hälsoskog gruppverksamheten fungerat som en hälsofrämjande intervention?

- 2 Hur skulle deltagarna utveckla Hälsoskog gruppverksamheten på basen av sina upplevelser?

7 METOD

7.1 Design

I denna studie använde forskaren MH kvalitativ forskningsmetod då den avser att forska människors levda erfarenheter av ett fenomen. Kvalitativa metoder är öppna och flexibla. De är lämpliga när man vill nå en djupare förståelse och utveckla ny och detaljrik kunskap som kan ge en ökad förståelse för fenomen ur ett en synvinkel som kvantitativa fynd inte kan fånga. En intervju är då en användbar datainsamlingsmetod (Henricson 2012).

7.2 Urval och datainsamling

Denna studie riktades till 18 år fyllda personer som deltog, under åren 2018 - 2020, i Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. Enligt forskningslovet (LK/7.2.2018§2) och lovet av HUS etiska kommitté (HUS/3520/2017) skickade forskaren MH informationsbrevet och informerat samtycke till alla gruppdeltagare enligt den insamlade kontaktlistan från åren 2018–2020 av THL. Forskaren MH hade tillgång till kontaktlistan via det dataskyddade programmet Microsoft Teams (Microsoft 2021). Informationsbrevet och informerat samtycke postade forskaren MH till alla deltagare. Den som ville delta i studien returnerade det informerade samtycket i det färdigt frankerade kuvertet till forskaren MH och blev kontaktad därefter. Deltagaren valde platsen för intervjun, och den skedde i den intervjuades hem, på social- och hälsovårdsstationen i Sibbo eller annan valbar lugn och trygg plats. Intervjun kunde alternativt ske via det dataskyddade programmet Microsoft Teams (Microsoft 2021).

I denna studie deltog sammanlagt 23 personer, med en medelålder på 60,9 år. Deltagarna bodde eller har bott inom Sibbo kommun eller har valt Sibbo social- och hälsovårdstjänster enligt valfrihets möjligheten. 15 personer deltog i en höstgrupp medan 8 personer deltog i en vårgrupp. 12 personer deltog i alla gruppträffar, 8 personer i 6 av 7 träffar, resten deltog minst i 4 träffar. 14 personer har blivit rekommenderade Hälsoskog

gruppverksamheten av en hälsovårdare, 4 personer av en sjukskötare, 4 personer av en läkare och 1 person av en psykolog. Forskaren MH utförde två av intervjuer i deltagarens hem, fem via Microsoft teams och resten på social- och hälsovårdsstationen.

Forskaren MH samlade in data per intervjuer under mars-april 2022, det var ett möte bara mellan deltagaren och forskaren. Dessa intervjuer är lätta att arrangera. Fördelen är även att informationen bara kommer från en källa, dvs respondenten och intervjun är relativt lätt att kontrollera. (Denscombe 2016) Intervjuerna i denna studie är semistrukturerade, dvs. det finns en färdig lista med ämnen som skall behandlas och frågor som skall besvaras. Det finns ändå en flexibilitet då det gäller ämnenas ordningsföljd. Den intervjuade kan även tala mera ingående om ämnen som berörs samt utveckla sina egna idéer. Svaren är öppna. (Denscombe 2016) Intervjuaren, i denna studie forskaren MH, skall vara väl införstådd med sina intervjufrågor.

Forskaren använde en intervjuguide (bilaga 2) på en A4 (Henricson 2012), som stöd under själva intervjun. Teman i intervjuguiden utgår från studiens teoretiska referensram samt tidigare forskning i ämnet som presenterats i denna studie. Intervjun började med inledande frågor och forskaren avslutade den med att summera frågorna kort och här hade ännu deltagaren möjlighet att fylla på sina svar. Huvudrubrikerna i intervjuguiden är formulerade av frågeställningarna i denna studie. Alla deltagare blev tillfrågade om de vill att deras intervju blir inspelad och hade rätt att neka. Dock kan intervjun ändå genomföras, men då bör forskaren föra anteckningar under samtalet (Henricson 2016). Intervjuerna beräknades att pågå i 45–60 minuter.

7.3 Databearbetning och analys

Analysen i denna studie utförde forskaren MH med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (Jacobsen 2012, Denscombe 2016), med en induktiv ansats. Induktiv ansats då studien präglas av öppenhet och man försöker styra insamlandet av materialet i så liten grad som möjligt. Forskaren skall även undvika att skapa i förhand bestämda antaganden (Jacobsen 2012). Det finns även lite tillgänglig forskning gällande Hälsoskog gruppverksamhetsmodellen och forskaren MH utgick från innehållet i intervjumaterialet. Forskaren transkriberade data från intervjuerna och läste igenom det flera gånger. Att transkribera inspelningar är tidskrävande och bör beaktas i planeringsskedet. Det är dock en

betydelsefull del av forskningen och väcker intervjuerna igen till liv. Utöver det får forskaren en form av data som är enklare att analysera. (Denscombe 2016)

I analyskedet är det viktigt att fokusera på påståendenas frekvens, dvs hur ofta ett ämne kommer upp i materialet. Omfattningen i sin tur fokuserar på hur många individer talar om ett visst ämne. Intensiteten förmedlas i sin tur genom talhastighet och -volym samt betoningen av vissa ord. (Henricson 2012)

Det insamlade materialet från intervjuer kan delas in i olika domäner, som här är svaren från en intervjufråga. Från domänen plockas ut lagom stora meningsenheter, och därefter kondenseras meningarna så texten blir lättare att hantera. Koden sätter en etikett på meningsenheten. (Lundman & Hällgren Graneheim 2017) Textnära koder i sin tur kan ha ett antal underkategorier. Av koderna utarbetas relevanta kategorier, nyckelord eller teman, och forskaren bör ha en tydlig föreställning om vilka typer av kategorier som intresserar hen (Denscombe 2016). Om någon av koderna är relaterad till begrepp eller kategorier i existerande litteratur kan det vara ändamålsenligt att använda dessa. (Bryman 2018) I denna studie bildade jag kategorierna från datainsamlingsmaterialet som beskriver fenomenet och innehållsanalysen av det insamlade materialet följer modellen av Lundman & Hällgren Graneheim (2017), se översikt över den utförda innehållsanalysen i bilaga 5.

7.4 Etiska aspekter

Materialet behandlades konfidentiellt, det var tillgängligt endast för forskaren MH på en dator, skyddat med lösenord. Studien följde de etiska riktlinjerna utformade av forskningsetiska delegationen TENK (2012). Deltagarnas personuppgifter behandlade forskaren MH enligt EU:s dataskyddsförordning GDPR (2016), vilket förbättrade deltagarnas rättigheter bl.a rätt till information om hur personuppgifter behandlas, samt skyddet av personuppgifter. Enskilda deltagare kan inte identifieras i den slutgiltiga rapporten. Säkerhetsrisken minimerade forskaren MH även då ingen persondata insamlades vid intervjun. Intervjumaterialet förstörs efter genomfört masterarbete.

Deltagande i denna studie var frivilligt och den intervjuade kunde när som helst under studiens gång kunnat avbryta sin medverkan utan att det inverkar på hans vård eller verksamhet vid Sibbo social- och hälsovårdstjänster. Deltagarna var medvetna om att

innan eventuellt avbrytande kunde av dem insamlat forskningsmaterial fortsättningsvis användas i studien.

Forskaren MH informerade deltagarna gällande studien i ett informationsbrev (bilaga 3), samt informerat samtycke (bilaga 4) både på finska och svenska. Etikprövningen uppdaterades och godkändes 15.12.2021 av Helsingfors och Nylands sjukvårdsdistrikts (HUS) etiska kommitté (HUS/3520/2017). Forskningslovet godkändes av Sibbo kommun 16.12.2021 (LK/7.2.2018§2).

8 RESULTATREDOVISNING

Redovisningen av resultatet utgår från kategorier samt deras underkategorier som forskaren MH bildade utgående från analysen av intervjuerna. Utgående från resultatet för denna studie sammanfattade forskaren deltagarnas upplevelser i en figur för att förtydliga resultatet hur deltagarna upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster och hurudvida denna inverkat hälsofrämjande. Tyngdpunkterna ligger på huvudkategorierna Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna, Se naturen genom nya glasögon samt Framtidens hälsofrämjande naturinterventioner, där underkategorierna är viktiga beståndsdelar i figuren.

Kategorier	Underkategorier
Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna	Moderna och flexibla vårdinsatser Tryggt tillsammans i naturen
Se naturen genom nya glasögon	Uppleva naturkontakt Gemensamt ansvar för naturen Redskap för egenvård Samhörighet, delad glädje och kunskap
Framtidens hälsofrämjande naturinterventioner	Den lokala Hälsoskogen i det nya välfärdsområdet Multiprofessionella samarbetsmodeller

Tabell 1. Resultatet av hur deltagarna upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster och hurudvida denna inverkat hälsofrämjande.

8.1 Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna

Kategorier	Underkategorier
Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna	Moderna och flexibla vårdinsatser Tryggt tillsammans i naturen

8.1.1 Moderna och flexibla vårdinsatser

I resultaten framkom att de flesta deltagarna inte hade förståelse eller kraft i sin dåvarande livssituation att söka upp en Hälsoskog gruppverksamheten självständigt. Det ansågs betydelsefullt att en sakkunnig inom social- och hälsovårdstjänsterna (senare även förkortat sote) såg dem som en individ och erbjöd alternativ för hen att ta hand om sig själv och må bra, att det ordinerades och var en del av vårdplanen.

” Det krävdes att jag hänvisades dvs det ordinerades mig. Jag sku inte ens har orkat i det livsskede att söka ngt sådant. ”P8

”En olisi itse siinä tilanteessani osannut hakeutua tähän ryhmään jos ei lääkäri olisi tätä tarjonnut. En olisi uskaltanut. ”P23

”Siihen oli syy miksi olin asiakas silloin sotessa. En olisi ollut siellä jos en olisi halunnut apua. Se oli osamun hoitoa. ”P11

” Se että sote ammattilainen tukee, minut huomioidaan ja että tällainen voisi minua auttaa. Sote ammattilainen välittää meistä. Sillä on iso merkitys. ”P21

”Paras se on kun joku sen sulle henk kohta tarjoaa. Kun lääkäri sanoo että olisiko tästä sinulle apua. Se lähti kivasti näin.. Se oli niin uutta. Mä en tiedä mitä se oli. Se pitää olla ohjattua. ”P22

Hälsoskog gruppverksamheten ansågs som ett ekologiskt, modernt men även ett nytt alternativ att vårda människan helhetsmässigt där deltagarna kunde bekanta sig om den lokala naturen och skogen genom vården. Det framkom synvinklar att det kändes genomtänkt då en sakkunnig inom sote rekommenderat Hälsoskog gruppverksamheten, att verksamheten baserade sig på forskning och kvalitet.

”Nähdään että ihminen on kokonaisvaltainen otus jota pitää pönkittää monesta suunnasta niin se ei ehkä kolkuttele täällä Soten ovia. ”P15

”Det berättar mycket att de är i Sote, att det finns andra sätt att bota o hjälpa människor än bara via mediciner. Jag tycker att det är tufft at detta kommer via Sote! Att det är friskvård som kommer in i sjukvård. ”P7

”Man mår mycket bättre att man går ut i skogen och kan träffa människor. Det är inte bara att man motionerar, människan är en helhet. Man får så många saker och möjligheter. Men man måste få människan dit. ”P3

”Tää on hyvin luonnollinen ja ekologinen ja vihreä tapa kehittää sote eteenpäin. Ja vastaa kyllä kovisti nykytrendejä. ”P17

” Den är så härlig, o vår omgivning kan ge oss så mycket, människor vet inte sin näromgivning fast den är nära. ”P8

”Se tuo ammattimaista otetta ehkä tai että ajattelee että tätä on myös vähän tutkittu tätä juttua ennekuin tätä on ruvettu toteuttaa. Kun nykyään voi kuka vaan vetää minkäläistä vaan toimintaa. Mutta jos se on terveyskeskuksen toteuttamaa niin se on jollakin tapaa niin kuin paremmalla pohjalla.”P16

8.1.2 Tryggt tillsammans i naturen

Naturen upplevdes som ett kravlöst ställe där man kände sig trygg tillsammans i grupp. Under gruppverksamheten kunde deltagarna vara sig själva som de kände sig just i stunden och komma just som de var. Några deltagare poängterade även att kroppsmedvetenheten minskade i skogsmiljö, som sänkte för dem tröskeln att delta. Infotillfället hade ändå betydelse för flertal deltagare så de överhuvudtaget vågade och ville delta i gruppverksamheten. Flera poängterade att de gärna träffades först i en s.k. byggd omgivning innan skogsutflykterna påbörjade

”Jag har obehag att berätta inför grupp, men i naturen var det naturligt, Det va inte obehagligt! Men i ett rum och sal är det anständigt. I naturen är det kravlöst.”P8

”Helpompi olla ja avautua luonnossa kuin esim. luokkahuoneessa ja avata ihmisiä kun olen sosiaalinen jännittäjä.”P12

”Ei ollut paineita, et täytyy ostaa niken verkkarit ja adidasen hattu, sinne vain tupsutettiin.”P4

”Naturen är ett enkelt sätt att komma med. I jumpan måst an byta kläder och visa sin kropp, men i skogen är det lättare.”P3

”Info tilaisuus oli kyllä hyvä koska näki ketä sinne oli tulossa, edes että vähän millaista porukkaa.”P16

” Se voi nostaa kynnyistä jos ei ole mitään tietoa ketä sinne on tulossa. Jos pitäisi mennä suoraan sinne suorituspaikkaan.”P19

”Me saatiin siinä jo vähän kontaktia. Se oli tärkeää, muuten olisi voinut olla aika orpo olo jos tavattaisiin siellä metsän laidassa.”P18

Flera deltagare poängterade att de var en aning oroliga för hur de skulle klara av de fysiska kraven som de skulle ställas inför, trots att en sakkunnig inom sote hade sållat och rekommenderat gruppen för dem. Deltagarna var ändå positivt överraskade över att de klarade det och en viss stolthet över sig själv uttalades vid flera tillfällen. Deltagarna hjälptes åt

om det så behövdes och detta ökade samhörigheten i gruppen och deltagarna kände sig likvärdiga.

”Mä pelkäsini jos se rima olisi liian korkealla että me oltaisiin jouduttu todella koville.” P1

” Mä pelkäsini sitä fyysistä jaksamista mä olin silloin paljon painavampi. Mutta senkin takia olin tosi tyytyväinen. Oli positiivinen yllätys. Olen ollut ylpeä itsestäni ja mennyt epämuokavuusalueelle.” P19

” Me oltiin jossain siellä, kun jossain metsäkuntokoulussa ja välillä tosi haasteellisia ja jänniä juttuja. Ja me auteltiin toinen toisiamme.” P17

” Kiva että on eri ikäisiä antaa ymmärrystä jaksamisesta ja erillisestä fyysisyydestä. Niin kuin elämässä muutenkin.” P20

Deltagarna var ense om att ledarna hade en betydelsefull roll och deras yrkesskicklighet poängterades i flera uttalanden. Ledarna bidrog till en känsla av trygghet och gav deltagarna utrymme att vara sig själva i grupp. Det nämndes även betydelsefullt att ledarna tog i beaktande individernas enskilda behov och erbjöd exempelvis alternativ i vandringsruterna.

”Ne vetäjät. Ne tiesi ja osasi sen asian. Ne oli perehtyneet asiaan.” P20

”Ne vetäjän niiden kanssa mukava ja rentoa olla. Uskalsi kysellä ja jutella.” P11

” Tunne että tää on niin hanskassa, ei tarvitse huolehtia mistään.” P16

” Ledarna tvingade oss inte, inte som i skolan. I skolan tvingas en massa saker.” P2

”Saa olla yksin mutta ryhmässä. Sain omaa tilaa ryhmässä. Minut huomioitiin. Sai jutella jos halusi tai olla hiljaa ja vain kulkea.” P19

”Mutta kun me käytiin siellä Pilvijärjvellä kun me kierrettiin sieltä kallion takaa, niin se oli hyvä reitti mennä.” P1

”Fyysinen oli huomioitu, jos jollain linkkas polvi niin oli huomioitu, nopeammat meni edellä ja jotkut pitää perää. Olimme kun ankanpoikaset ja mentiin turvallisesti ei menty ääri rajoilla.” P4

8.2 Se naturen genom nya glasögon

Kategori	Underkategorier
Se naturen genom nya glasögon	Uppleva naturkontakt Gemensamt ansvar för naturen Redskap för egenvård Samhörighet, delad glädje och kunskap

8.2.1 Uppleva naturkontakt

Deltagarna upplevde en saknad eller en kontakt som de förlorat till naturen och skogen och framförde tankar gällande sina barndomsminnen och -miljöer. Flera uttryckte att de redan innan de deltagit i gruppverksamheten gärna gått i skogen och naturen men de hade kanske inte tänkt på varför de gjorde ett sådant val. Deltagandet i gruppverksamheten uppmuntrade att återuppta eller förstärka denna kontakt.

"Se suo oli niin erikoinen. Se oli ihan Lappimaisemaa. Se tuo lapsuuden mieleen, se suon tuoksu. Se oli siellä metsän siimeksessä, piilossa."P23

"Mulla ehti olla muutama vuosi että en käynyt sieni metsällä ja tämän jälkeen aloitin taas. Sain uudelleen luotua sen luontokontaktin."P19

"Metsänjuurella olen kasvanut, leikkini olen metsään rakentanut. Nyt rakennan taloni sinne lapsuuden metsään. On aivan ihanaa päästä kotimaisemaan takaisin."P4

"Du liksom får genom den här gruppen, det låter lite patetiskt, men fick jag en djupare kontakt med skogen på ett annat sätt än när jag själv går ut."P5

"Jag upplevde alla gånger naturkontakten, och det va helt en ny sak! Och ändå har jag rört mig i skog o mark."P7

Hälsoskog gruppverksamheten upplevdes vara något unikt och överraskande i sotes serviceutbud och deltagarna var rätt motiverade att delta i gruppverksamheten redan då verksamheten startade. Det framfördes dock tankar att förståelse av vad verksamheten innebar och vad deltagandet bidrog till ökade under gruppverksamhetens gång, och exempelvis

en hektisk arbetsdag eller sämre väder påverkade deltagarnas engagemang ytterst sällan. En deltagare nämnde att hen först insett betydelsen av naturkontakten efter att ha deltagit i gruppverksamheten.

”Det kändes spännande och nyfiket att var gör vi idag. Fast jag hade lite info i förhand så kom det ändå som överraskning, den där ivern och spänningen.”P8

”Mä olin siinä kohtaa sellaisessa tilassa että olin jo aika epätoivoinen ja tää Terveysmetsä kuulosti just siltä että siellä pääsee oman itsensä kanssa sinuiksi. Se niin kuin avasi aika paljon näitä mielenopukoita kun kuuntelin niitä tarinoita ja katselin luonnontapahtumia. Ei se ollut outoa sitten kun oli päätöksensä tehnyt” P23

”Siinä ensi-infossa tuli jo hieman kutinaa mutta kaikkea ei pläjäytetty, mitä on tuleman. Tää oli aivan mieleton.”P4

”Men man har kanske tänkt nu att där gåriktigt det finns ngt där, man tänker att det är liksom bra. Man går nu ut på ett annat sätt.”P5

”Det var ingen skillnad hurudant vädret var, ibland regnade det med det störde inte, jag hade rätt kläder, förväntningarna steg och motivationen. Första gången va bra men det blev bättre och bättre.”P5

”Oli euforinen tila kun oli sinne pyllynsä rahdannut. Jaksaminen oli omasta työstä johtuvaa, se lähtövaikeus, ja kun tietoisuus lisääntyi, niin jaksoi lähteä.”P4

”Det gav en boost till mig, att jag vet att jag gjort ngt rätt.”P9

8.2.2 Gemensamt ansvar för naturen

Betydelsen av människans ansvar för att vårda och bevara naturen nämndes i flera uttalanden, likaså att den ekonomisk nytta och tryggheten naturen och skogen bidrar med. Beslutsfattarnas betydelse i detta ansvarstagande poängterades vid flera tillfällen och det allmänna globala läget och en viss oro för vår framtid omtalades. Deltagarnas respekt för naturen omnämndes och naturen upplevdes som något fundamentalt och heligt.

” Vi ska bevara naturen, det finns många vau upplevelser där och variation.”P9

” On tärkeä. Metsästä oli iloa mutta myös hyötyä. Nyt otan hyödyn. Metsä on pelastanut tiukassa paikassa. ”P22

”Vår hälsa är i skogen, det borde beslutsfattarna begripa..., finländarens själ är i naturen och sjöarna. ”P3

”Sopii hyvin tähän maailman tilanteeseen ja ilmastonmuutokseen liittyen, ihminen on osa luontoa. Ja se että voi sitä ympäristöään tuhota mutten se tuhoaa oman terveytensä. ”P20

”Naturen är rättvis, den något högre och större. ”P2

”Siellä oltiin perimmäisten asioiden äärellä ja oli niitä vau juttuja...siellä tunsivat olevansa elossa ... ”P16

”Se että sitä arvostetaan, sitä luontoa, että se että sillä ei tehdä bisnestä. ”P20

”Nykyisin se on jopa sellaista pientä jumalanpalvelusta, mä vaan ajattelen että tää on ihan valtava, se on mulle tosi elämys, se on iso. ”P17

8.2.3 Redskap för egenvård

Gruppverksamheten uppmuntrade deltagarna att använda sina sinnen, att fokusera och se mera detaljer och uppleva således naturen på ett nytt sätt.

”Mä vaan kattelen muurahaisia, tai kukkaa tai mitä vaan niin se on vaan niin iso elämys, näät taidot on kyllä kehittyneet ”P17

”Att det finns flera dimensioner än att bara traska omkring. Jag insopar lukter ljud och skönheten. Man behöver ngt annat ibland för att kunna stanna upp, se vad som händer. Det har jag aldrig kunnat tidigare, det vara bara status och pengar. ”P3

”luonnon havainnointi ja asenne on avoimempi, ihmettelen ja katson kauneutta. Esim. korvasientä. Muurahaispesää ja tällaisia juttuja. Aistien kautta, se tunne minkä sieltä nykyään saa on rennompi. ”P16

”Jag så mera på detaljer, och sedan fick man se va de andra hittat. O just den övningen gjorde att jag i naturen kan bli mera o titta på växter eller vatten som porlar, titta och känna. ”P7

Deltagare uttalade sig att de fick redskap att sköta sin mentala hälsa. Deltagare var rätt ense om att de fick tankarna bort från vardags- och/eller teknikstressen då de vistades i skogen. Trots att rofylldhet och avslappning var känslor som uttalades, kände ändå många

sig energiska och laddade efter skogspromenaderna, även insomningen kunde upplevas vara lättare vid läggdags. Skogen och naturen upplevdes även som ett ställe där man kunde behandla och lämna sina sorger.

”Mulla oli kanssa keskivaikea masennus ja toi teki hyvää sille...siellä se stressi laukesi. Sitten jälkikäteen oli mukava fiilis ja unikin tuli paremmin. Mä teen nykyään tätä koko ajan!”P12

”Kun mä menen metsään niin niin kuin pyhä paikka, siellä on hiljaisuus. Se on sellainen henkireikä. Nyt kun media tuuttaa tuutin täydeltä niin kyllä sinne kaippaa metsään kaippaa.”P1

”Ja kun mä koen että vielä on se stressi päällä. ehkä havainnoin, ja haluan useammin metsään. Tajusin että se toimii.”P21

*”Om jag inte sku varit med i gruppen sku jag inte sitta stilla o lyssna. Min hjärna går mycket på över-
varv, mycket teknik och stress runt i vardagen.”P8*

”Siellä saan olla pieni tytön tyllerö, ei tarvitse maailmaa ja kaikkea hallita, olen pieni otus, en mennä henkiveiverissä...Kokonaisvaltaista rauhan tunnetta”P4

*”Jag hade alltid gätte mycket energi efter utflykterna. En bra energi. Jag packade allt färdig på morgo-
nen. Jag fick kraft från naturen.”P9*

”Men visst då när man kom hem var man ju lite uppskärnad, man var full av de där intrycken som man hade fått från skogen men inte så att man sku varit uppspelt utan mera rofylld.”P10

*”Om jag är ledsen och nedstämd som nu på vintern så om man då går till skogen så känner man sig mycket
bättre, jag ska inte sova på dagen om jag är trött utan jag ska ut i skogen, jag lämnar sorgen i skogen.”P3*

Uttalanden att se sig själva genom nya glasögon framkom, detta gav några deltagare mera kraft att tro på sig själv. Några nämnde i sin tur att de blev mera kreativa och problemlösningsförmågan förbättrades efter en skogsvistelse.

*”Mulla kasvoi itsetunto ja luottamus itseeni tämän ryhmän myötä. Olen ollut aika varovainen. Huomasin että pystyn osallistumaan ryhmiin. Se vahvisti minua uskaltaan uudelleen, vahvisti minua ja löysin ns. it-
seni jälleen...”P23*

*”Naturen ger vackerhet o lugnet och många gånger får jag bra idéer och lösningar, o blir mera krea-
tiv!”P7*

Gruppverksamheten uppmuntrade att öppnade ögonen för nya alternativ till en aktivare livsstil trots de fysiska utmaningar som en del deltagare framförde. Den fysiska aktiviteten upplevdes inte så ansträngande i naturen som in en byggd omgivning trots att vandringarna ändå räckte allt mellan 2-6 h och utfördes i varierande terräng. Motionen i skog eller natur upplevdes att den kommer lite på köpet. Deltagandet verkade även inspirera att återuppta en naturbaserad hobby.

"Jag vill välja mina rutter så att jag inte mera är i byn utan mera skog o natur" P7

"Mä en halua mennä asfaltille, mä en kuvittelle edes siellä meneväni samoja matkoja, metsässä on niin paljon mielekkäämpää kun pururadalla tai kevyenliikenteen väylällä. Ehkä se on just se metsä!" P19

"Olen nyt ryhmän jälkeen huomattavasti aktiivisempi metsässä kävijä ja myös kävelen muutenkin enempi." P11

"Tämmöisen luonto elämyksen saamisen on ainutlaatuinen ja kertainen. Hakaa moneen kertaan nää jumpparyhmät. Tää oli aivan mieleton." P4

"Enempi ajattelin ja pelkäsin sitä mun fyysistä kuntoa, ja mun lonkka oli tosi kipeä, se oli tosi voimaannuttavaa huomata että mä jaksan ja pystyn!" P17

"Tää on sellainen maalainen tapa liikkua, siellä tehdään jotakin ja samalla tulee se liikunta. Se tuntuu hyvälle." P18

"Kun mä olen taas ruvennut harrastamaan puutarhan hoitoa pitkän tauon jälkeen." P17

"Jo sitä ihan paitsi fyysisesti niin myös psyykkisesti sain paljon ja potkua jatkaa sitä minun hukattua metsäretkeilyä. Metsä on antanut minulle paljon." P19

8.2.4 Samhörighet, delad glädje och kunskap

Den tillåtande stämningen i Hälsoskoggruppen hade en positiv inverkan på deltagaren och hans känsla att höra till en grupp. De andra deltagarnas förhållningssätt verkade hade en betydelse för den enskilda deltagarens upplevelse. Deltagandet i gruppverksamheten ökade medvetenheten och förståelsen för olika människor i varierande livssituationer och att man likväl kan lära sig av varandra trots varierande bakgrund.

” Ehkä erilainen ihminen aina vähän ensiksi katsoo ensin että miten nää kokee mut. Mutta yllättävän samanarvoiseksi koin itseni.”P21

” Kuivailisin ryhmää positiivisesti, porukkaan kuuluminen, joku voi olla yksinäinen.”P15

”Ja että tää ei ole vaan mulle tärkeää vaan muutkin arvostaa tätä.”P20

”O att man lärde sig, man lär sig av varandra. Hur man upplever saker olika.”P6

Vissa deltagare sökte inte dess vidare nya sociala kontakter via gruppverksamheten medan några deltagare uttalade sig att de ändå fått nya bekanta via gruppen och fortsatte träffas efter avslutad gruppverksamhet.

” Ryhmän kanssa se aloitus että saa sen kipinän mennä sinne itsekin, voi ensin mennä porukalla. Mä olen ehkä vähän erakko....En pidä kontaktia muihin osallistujiin. En hakenut mitään uusia ystäviä.”P19

”Jag träffade även nya bekanta via gruppen och vi fortsatte och träffas i efterhand.”P5

Många nämnde att de ville dela med sig den inlärd kunskapen och upplevelsen gruppverksamheten bidragit med. Det gav både deltagaren och till och med hans närkrets glädje och inspiration. Några deltagare upplevde att de förmedlat kunskapen till sina arbetsgemenskaper och det nya inlärd hade tillämpats där.

”Hälsoskog har framhävt familjens naturkontakt.... det är något vi gör tillsammans.”P7

”Jag fick liksom kompisarna med på de här resorna via bilderna. När jag upplever ngt vill jag dela glädjen med mig.”P2

”Tänään on aina joku mukana kun menen metsään. Jopa pyytävät että lähdenkö heidän kanssaan metsään!”P19

” En olisi muuten sammaleeseen laittanut päätäni, tai asiakkaille näyttänyt.”P4

”Fast detta var för mig, men jag har även använt detta i mitt jobb!”P6

8.3 Framtidens hälsofrämjande naturinterventioner

Kategorier	Underkategorier
Framtidens hälsofrämjande naturinterventioner	Den lokala Hälsokogen i det nya välfärdsområdet Multiprofessionella samarbetsmodeller

8.3.1 Den lokala Hälsokogen i det nya välfärdsområdet

Ett mångfaldigt gruppupplägg ansågs positivt, gällande ålder och diagnoser. Dock poängterades dock att just denna gruppverksamhet ändå skulle riktas till 18 år fyllda personer och de fysiska kraven nämndes av flertal deltagare.

”Se että vanhemmat niillä on enempi tietoa ja ne on rauhallisia, nuoret toi intoa.” P11

”Meillä oli nuoriakin siellä. Meitä oli niin eri ikäisiä. Meillä oli sellainen jännä mutta hyvä henki. Erilaisuus on vahvuus!”P21

”Om alla i gruppen e bara stressade är det inte bra, då blir det bara prat om stress”P5

”On kyllä terveellistä tavata erilaisia ihmisiä, joku voisi toki kokea haasteellisina, ei kuitenkaan tosi huonokuntoisia.”P16

Flera yttranden framkom att gruppstorleken inte skulle överskrida cirka 10 deltagare, för att gruppen skulle vara hanterbar och att deltagaren skulle bli uppmärksammas som individ. En trygg och inspirerande ledare skulle vara intresserad av och känna sin närmiljö. Det framkom synpunkter om gruppledarna helst skulle representeras av ett multiprofessionellt team. Flera deltagare uttalade sig att de hade önskat en personlig tales stund med ledaren om de så behövde.

” Vi va ca. 10 pers. Gruppstorleken va bra, större blir inte bra, alla vill tala med den som drar. Man vill visa att jag e också här. Man blir sedd då.”P5

*”Ohjaaja on tärkeä. Ei ehkä se koulutukseen ole niin tärkeä, ne jota vaan on kiinnostuneita ja jakaa tietoa... Pitää valmistella ja osata ympäristö ja osata liikkua. Liikunnanohjaajat voi olla vähän sellaisia hi-
kipinkoja.” P17*

” Dragarna kan mera vara personliga o diskutera. Jag hade önskat att någon i gruppen varit den hälsofrämjande personen. Man kunde få tala om sina egna små grejer. Arbetspar skulle vara någon från sote och fast en geografiker.””P8

Flesta deltagare upplevde att antalet träffar borde vara flera, gruppverksamheten skulle gärna få pågå under ett helt år. I flera yttranden framkom att gruppen skulle gärna få besöka samma ställen både vår och höst. Speciellt hösten och vintern ansågs var en mer utmanande årstid att på egenhand ta sig ut i naturen. Deltagandet i gruppverksamheten kunde uppmuntra deltagaren att ta sig ut i naturen även sådana årstider som tidigare inte varit så tilltalande. Deltagarna upplevde att sote borde sammankalla deltagarna på en uppföljningsträff i naturen en tid efter avslutad gruppverksamheten där deltagarna kunde reflektera över sina upplevelser. Möjligheten att implementera naturinterventioner i annan gruppverksamhet inom sote så som ex. livsstils- och smärtgrupper uttalades liksom möjligheten att använda naturen i enskilda mottagningar, även önskan att Hälsoskog borde i framtiden ordinerats på recept så som motion eller läkemedel framkom.

”Olisi kiva, jos sama ryhmä saisi vielä jatkaa toisen vuodenajan, näkisi kevään ja syksyn”P1

” Mutta miten paljon siellä on kuitenkin paljon asioita ja erilaista katsottavaa ja kauneutta. Huomasin että siellä voi olla mielenkiintoista mihin vuoden aikaan vaan.”P16

”Seuranta tapaaminen olisi hyvä. Kutsu sotelta. Että se on jonkun vastuulla. vetäjät ja myös Soten edustaja mukana, siis ihan sama ryhmä ja metsäympäristössä.”P23

” Kaikki ihmiset tarvitsee jotain huoltoa, kun on kipua niin menee lääkärille mutta tuolla kivutkin voi hävitä jos ne on sellaisia kipuja niin ei niitä siellä oikein huomaa...”P22

” ...bra fortsättning på..gruppen...kunde vara en skojig kombination. Det får inte vara för svårt, lättamt o roligt, frivilligt.... ja o det borde finnas flera grupper.”P10

”Många kunde må bättre genom att få detta utskrivet på recept. Lika som motionsreceptena. Motion kan kännas så tungt.”P9

Deltagare upplevde att brukare som anlitar sote tjänster i framtiden borde med låg tröskel få uppleva och kunna erbjudas den lokala Hälsoskog gruppverksamheten som en del av deras vård. En viss oro poängterades bland deltagare att Hälsoskog gruppverksamhet inte skulle anses betydelsefull bland beslutsfattare och fortsättningsvis implementeras i och med de nya välfärdsområdena.

”Tätä kannattaa kehittää ja viedä eteenpäin. ... eli innostetaan niitä, jotka ei ole välttämättä vielä niin innostuneita niin liikkumaan luonnossa vihreesti, terveellisesti ja turvallisesti.”P17

”Sätt pengar på detta! Detta behövs, de finns de som inte får sig ut och de som inte vågar gå ensamma.”P5

” Toivon että Sote uudistus ei näitä poista vaan lisää, enemmän tätä ennaltaehkäisevää. Mä olen näitä puhunut eteenpäin. Tällaisten vaikeiden aikojen jälkeen niin tarvitaan lisää tällaisia apuja.”P22

” Om nu kommunen har erbjudit ngt så fiffigt så ska ni nog fortsätta. Detta gynnar befolkning och det sprider sig som ringar på vattnet!”P6

”Se ennaltaehkäisevä toiminta on se kaikista tärkein. Ja että sitä paikallisesti saisi tarpeiden mukaan asiakaslähtöisesti jonkun verran räätälöidä. Ne asiat mitä täällä on todettu hyväksi niin niitä voisi jatkaa. Pelottaa se tasapäistäminen.”P21

8.3.2 Multiprofessionella samarbetsmodeller

Deltagare nämde dock att det är en tröskel att ta sig ut i skogen ensam efter avslutad gruppverksamhet, fastän rutterna vore utmärkta. Flesta deltagarna ville helst alltid ha någon annan person med sig, medan vissa nämde att sällskap av exempelvis hunden räcker bra. Många uttalade att de var rädda för att tappa bort sig. Dock poängterade vissa deltagare att de tagit sig modet och märkte att de klarade bra av att ta sig uti, till och med djupare, skogar ensamma. Flesta deltagare nämde iver men även saknad då Hälsoskog gruppverksamheten slutade och önskade att de erbjudits en fortsättningsgrupp.

” Se oli kyllä käänntekevä kokemus niin kuin jossakin mielessä. Se niin kuin vaikutti ihan hirvittävän voimakkaasti minuun. Toivoin heti jatkokurssia. ”P16

"Jatkoryhmästä olisin onnessani. Mä vaan haluan mennä sinne metsään, ja niitä kaiken maailman harjoituksia. Syventää niitä taitoja. Miten tärkeää on ihmiselle se luontoyhteys ja se herätettään henkiin." P1

"Men lite djupt va detta nog in i skogen delvis ... men nu klarar jag betydligt bättre dessa att fara ensam." P7

"Tosi tärkeää että aina joku on mukana, yksin en lähtisi tänäänkään." P23

"Man sku vilja ut ännu mera i skogen, man blev biten. Men ensam går jag inte." P9

Deltagare dryftade kring samarbetsmodeller. Flera nämnde att de önskade att fortsättningsgruppen skulle ordnas med rätt samma koncept som Hälsoskog gruppverksamheten, vara ödmjuk och inte för fysiskt krävande men kunde vara öppen för alla. Det uttalades att någon annan aktör än sote kunde administrera fortsättningsgrupperna, oftast nämndes aktörer som kommunens idrottstjänster eller medborgarinstitut. Några deltagare önskade mera utmaningar i fortsättningsgruppen där man kunde utöva bland annat vildmarksfärdigheter och verksamheten kunde även inkludera övernattningar i naturen. Oftast nämndes i dessa fall aktörer inom privata eller tredje sektorn.

"Jatkoryhmä voisi olla toki liikuntatoimesta, mutta ensin turvallisesti soten kautta ja tietäisin mitä se on." P20

"En fortsättning kan ordnas via idrott eller MI bara den är ödmjuk, inte så jäktig, inte ändå bara för åldringar, inte så prestation utan upplevelse o motion på köpet!" P10

"... vois oppia enempi taitoja metsässä ja rohkaistuisi tekemään itse. Jotain taitoja siinä ohella voisi harjoitella pieniä erätaitoja. Että et ole sormi suussa, kun yksin olet joutunut eksiysiin." P16

Deltagarna poängterade att arbetsgivaren i samarbete med företagshälsovården kunde erbjuda individer och grupper naturbaserade interventioner, som Hälsoskog gruppverksamhet för att stöda arbetsvälbefinnandet även i form av hälsoförmåner. Folkpensionsanstalten nämndes även som en betydande aktör, som kunde inkludera naturbaserade interventioner i sina rehabiliterings- och anpassningskurser.

"Kokisin tärkeäksi kiireen aikatauluttamisen työikäisellä, luontokatkolle! Pitäisi katkasta kiireen tunne. Se antaisi ajatuksiin voimavaroja. Ei pelkästään sairauden hoitoon. Se auttoi minun työssäjaksamiseeni, se kantaa eteenpäin ja sitä voi itse jatkojalostaa." P4

"Det är viktigt att jag stärkte mig själv. Det är arbetsvälbefinnande... Fast jag e frisk har det gett mig massor!"P7

"Smartum sedlarna kunde gå ävenså till Hälsoskog. Då skulle tröskeln vara lite lägre. Tom. arbetsgivaren kunde erbjuda detta."P5

"Mietin myös kustannusta, siksi ajattelen, että Kela voisi tarjota ja tukea. Pitää liittää kuntoutus tai hoitosuunnitelmaan" P11

Flera uttalanden om kostnader framkom. De flesta ansåg att sotes Hälsoskog grupp skall vara avgiftsfri medan för eventuella fortsättningsgrupperna var de flesta beredda att betala. Några uttalade sig att det kunde finnas en deltagarkvot i fortsättningsgrupperna för sotes brukare som behövde ytterligare uppmuntran att ta sig ut i naturen och önskade göra detta tillsammans i grupp och vid behov till reducerat pris.

"Men blir det en tröskel om man e sjuk och har låga inkomster, det inte får blir en tröskel. Det e bra så här."P7

"Möjlighet finns för samarbete. Inget är väl gratis. Men nu tänker jag att nu är inte avgiften en tröskel och detta skulle vara så bra för många."P6

"Om du kommer via sote då betalar sote första gruppen och du själv fortsättningen." P10

" Det kunde finnas reducerade priser, och vara på recept, någon får recept men andra kan komma via MI som öppen grupp."P2

" Mut sun pitäisi myös päästä ryhmään jos sulla on tarve eikä roikkua nappulalla 500 muun kanssa."P16

9 DISKUSSION

Syftet med studien var att få en större förståelse för hur deltagare, under åren 2018 - 2020, upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster och huruvida denna inverkat hälsofrämjande. Resultaten har besvarat syftet med hjälp av frågeställningarna.

9.1 Resultatdiskussion

Sibbo kommun vill öka kommuninvånarnas medvetenhet om naturens positiva inverkan på välbefinnandet samt tjänster som utnyttjar naturens inverkan på att välfärden förverkligas. (Sibbo välfärdsberättelse 2017 – 2020) I resultaten framkom att deltagarna anser att Hälsoskog gruppverksamheten inom social- och hälsovården är ett ekologiskt, modernt, flexibelt och till och med ett överraskande alternativ att främja hälsa, förbygga sjukdom samt vårda människan helhetsmässigt med hjälp av den lokala naturen. Hälsoskog gruppverksamheten inom social och hälsovården upplevs således som en åtgärd inom folkhälsosarbete (Finlex, Eriksson 2015; Ewles et al. 2003) och en hälsofrämjande aktivitet (Ewles et al. 2003). Likväl stöder studien tankar som framgår i tidigare forskningar (Bodman 2019; Cheng et al. 2021; Grahn 2019; Rajoo et al. 2020 osv). att naturbaserade interventioner som komplement till annan vård fungerar.

Studien hämtar fram resultat att det har en betydelse att deltagaren ses som en individ och verksamheten ordinerar av en sakkunnig inom social och hälsovården och inkluderas i deltagarens vårdplan. Deltagarna nämner att verksamhet som finns i social- och hälsovårdens serviceutbud baserar sig på forskning och kvalitet och verksamheten är uttänkt. Hälsoskog verksamheten känns således meningsfull och deltagarens förståelse för naturens hälsofrämjande effekter ökar. Meningsfullheten förstärks genom positiva upplevelser som kan ta sig uttryck i vackra miljöer och natur (ISM 2017) och är central i känslan av sammanhang, KASAM, (Antonovsky 1987).

Trots att en sakkunnig inom social- och hälsovården rekommenderade Hälsoskog verksamheten för deltagaren nämnde flera att de var osäkra hur de skulle klara av de olika kraven att delta. Hälsoskog gruppverksamheten verkar uppmuntra och stärka det friska hos deltagaren, trots fördomar och hinder som deltagarna lyfter fram. Positiva tankar uttalades då några deltagare nämnde att de hade tom överträffat sig själva i och med att de deltagit i verksamheten. Således stöder Hälsoskog gruppverksamheten det salutogena närmelsesättet (Medin et al. 2000) som fokuserar på hur individer trots olika påfrestningarna kan bevara eller uppnå hälsa här med hjälp av naturen och skogen.

Hälsoskog gruppverksamheten anses som en hälsofrämjande miljö (Medin et al. 2000) då verksamheten och miljön upplevs hanterbar och estetisk, ergonomisk och flexibel.

Ledarnas yrkesskicklighet har även en betydelse och bidrar till deltagarnas känsla av trygghet. Framför allt uttalades betydelsen av att få vara sig själv utan att ledarna ställde dess vidare krav. Enligt Antonovsky (1987) kan hanterbarhet tolkas som en kombination av resurser och förmågor som finns hos individen själv och i omgivningen (ISM 2017) och med en stark känsla av begriplighet kan deltagaren skapa förståelse att känna sig trygg (Antonovsky 1987). Trygghet framgår som en komponent i Grahns analys (2019) gällande naturbaserade interventioner, likväl hämtar denna studie fram liknande resultat. Studien visar även att allt då verksamheten framskrider ökar deltagarnas känsla av begriplighet, händelserna blir mera strukturerade, förutsägbara och möjliga att förklara. Deltagarna kände sig trygga och motivationen samt iverk verkar således öka.

Biofili betyder att människorna har ett biologiskt behov av samhörighet med naturen (Li 2018) och syftet med utflyktsserien för Hälsoskog är bland annat att fördjupa deltagarnas naturförbindelse med hjälp av skogsbad. (Leppänen & Pajunen 2019) Li (2018) nämner att samhörigheten med naturen är fundamental för vår hälsa. Resultaten i studien hämtar fram samband att deltagande i Hälsoskog gruppverksamheten bidrar till att deltagaren ser naturen genom nya glasögon. Detta uppmuntrar deltagaren att återuppta och förstärka naturkontakten. Likväl framkommer resultat att deltagarna respekterar naturen och ser sitt eget och beslutsfattarnas ansvar att bevara och vårda naturen och skogen, att vår hälsa är i skogen och vi är en del av naturen. Naturen upplevs som något större och även en andlig aspekt framkommer i uttalanden.

FinHälsa 2017 undersökningen påvisar att den positiva utvecklingen av folkhälsan håller på att avta. (THL 2018) Tidigare forskningar (Bodman 2019; Rajoo et.al. 2020; Tyrväinen 2018) hämtar fram att naturens och skogens hälsofördelar har betydande potential, särskilt då det gäller att främja folkhälsan och förebygga sjukdomar, de kan återställa arbetsförmågan samt har de en mobiliserande effekt. Speciellt har det påvisats samband med naturbaserade interventioner och bättre psykiskt välbefinnande, lägre stressnivåer, bättre sömnkvalitet, mindre aggressionsutbrott (Grahn 2019, Cheng et al. 2021). Li (2018) konstaterar att promenader både i skogs- eller stadsmiljö sänker värdet för oro, depression, ilska och förvirring men det är enbart promenader i skogsmiljö som har en positiv inverkan på trötthet och energi. Studien stöder dessa tidigare forskningar.

Hälsoskog verksamheten uppmuntrar deltagarna att använda sina sinnen och fokusera. I resultaten framkom uttalande att deltagarna får nya redskap för egenvård speciellt vad

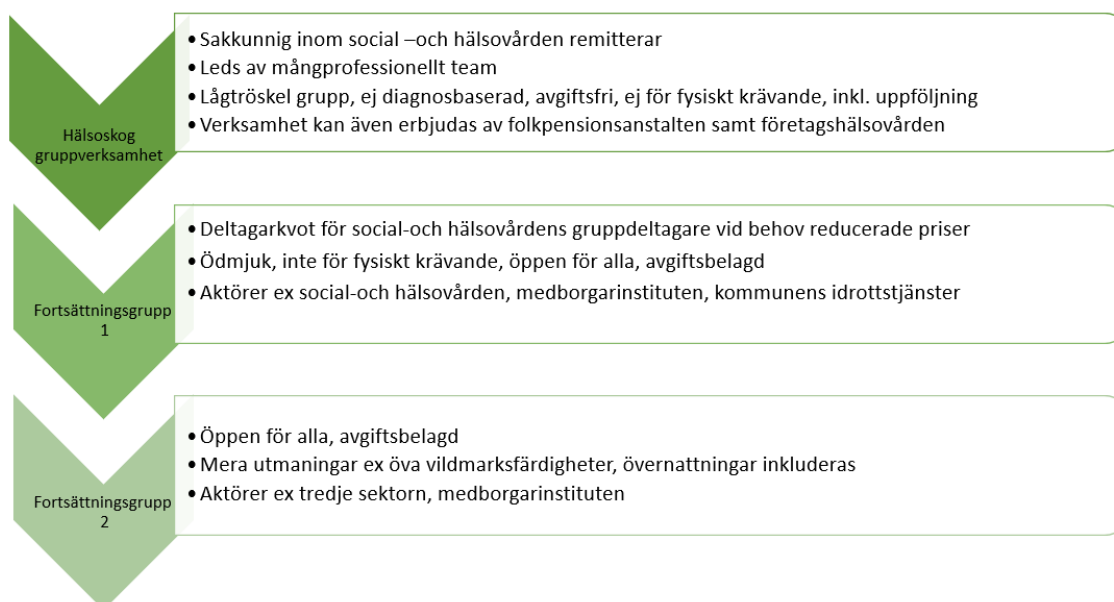
gäller den mentala hälsan, fastän flera nämner att de inte hade någon egentlig diagnos utan det förebyggande och hälsofrämjande aspekten lyfts fram. Uttalanden kring ett hektiskt arbetsliv och utmattning framgår och motvikten som upplevs av att vistas i natur och skog. Deltagarna upplever att skogsvistelsen ger dem rofylldhet och avslappning men även en bra energi. De får tankarna bort från vardags- och teknikstressen och naturen upplevs som en miljö där man kan lämna sina sorger. Några deltagare nämner även att de under verksamhetens gång fått mera kraft att tro på sig själva. Fåtal uttalanden framgår även att vistelse i skog och natur upplevs öka kreativiteten och problemlösningsförmågan och dessa resultat stöder likväl tidigare forskningar (Li 2018; Yu & Hsieh 2017)

Tyrväinen (et al. 2017) nämner att motion i naturmiljöer känns lättare än motion i byggda och inomhus miljöer, och studien hämtar fram likande resultat. Resultatet i denna studie bidrar således till tankegång att erbjuda alternativ till traditionella inomhusmotionsgrupper, då stämningen i natur och skog verkar minska kroppsmedvetenheten och deltagarens tröskel att delta samt känns motionen lättare i naturen. Således stöder studien tidigare forskning genom att kombinera skogsbad med långsam vandring ökar fördelarna av hälsotion och även de hälsofrämjande effekterna av naturen (Forststyrelsen 2020; Kaikkonen et al. 2013; Li 2018; Mielenterveystalo Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista Terveyskylä; UKK instituutti).

I resultaten framkommer att stämningen i gruppen är tillåtande och verksamheten stöder samhörighetskänslan. Deltagarna känner sig likvärdiga trots ett mångfaldigt gruppuppbygg. Mångfaldigheten anses över lag som en positiv egenskap. Tidigare forskningar hämtar även fram liknande resultat att närhet och vistelse i naturen bidrar till att människor tänker positivare om andra och sig själva. (Li 2018, Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista Terveyskylä, Mielenterveystalo) och detta kan även stärka känslan av att höra till en grupp (Kaikkonen et al. 2013). Vissa deltagare fortsatte att träffas tillsammans efter avslutad verksamhet. Deltagare nämner även att de gärna delar med sig den nya kunskapen som de lärt genom att delta i Hälsoskog gruppverksamheten både till sin närmkrets men även till sina arbetsgemenskaper. Infotillfället har dock en betydelse, flera deltagare nämner att det känns tryggare att bekanta sig med de andra deltagarna och ledarna i en byggd miljö innan gruppen träffades i skogen för första gången.

Deltagarna önskar att gruppstorleken inte gärna överskrider cirka 10 personer för att den skall vara hanterbar och deltagaren uppmärksammas och känner sig trygg medan i Hälsoskog gruppverksamheten kan delta upp till 20 personer i en grupp. Flera deltagare yttrar att gruppverksamheten får pågå under en längre tid, gärna ett helt år och antalet träffar skall vara flera än i det ursprungliga upplägget. Dessa resultat stöder tidigare forskning. (Grahns 2019) Deltagarna önskar dock en uppföljningsträff efter avslutad gruppverksamhet för att kunna reflektera över sina upplevelser och gärna så att detta tillfälle även ordnas i naturen eller skogen. Flertal uttalanden att implementera naturbaserade interventioner i annan gruppverksamhet inom social- och hälsovården framkommer men även möjligheten att likväl utnyttja naturen som miljö i enskilda mottagningar. Hälsoskog gruppverksamheten anses likvärdig med motion och läkemedel och uttalanden att detta skulle i framtiden ordnras på recept framgår i resultaten.

Enligt WHO (2009) är hälsofrämjande att i samverkan med många sektorer, skapa möjligheter för individer att utveckla sin förmåga att nå välbefinnande. I Grahns (2019) analys poängteras att det bästa resultatet av en naturbaserad intervention uppnås med ett mångprofessionellt team. I resultatet framkommer att vissa deltagare efterfrågar mångprofessionellt team gällande gruppleddare samt är de flesta deltagarna ense om att Hälsoskog gruppverksamheten och dess fortsättningsgrupper kan utvecklas i samarbete mellan många aktörer och sektorer som exempelvis idrottstjänsterna, medborgarinstituten, företagen, företagshälsovården och folkpensionsanstalten samt social- och hälsovården. Således erbjuder resultatet samarbetsmöjligheter då social- och hälsovårdssektorn inte ensam kan säkra för att implementera, utveckla och trygga dessa hälsofrämjande naturbaserade interventioner. Alla kommuner är dock olika och den lokala naturen varierar. Likväl finns inte så många utmärkta Hälsoskogar i Finland medan hälsoskogar finns det dock rikligt av då naturen och skogen är i Finland fortsättningsvis nära människan och den är relativt lättillgänglig trots urbaniseringen, men som även poängteras av Leppänen och Pajunen (2017) är hälsoskog även en attityd och bara ett träd kan vara källa för välbefinnande. I figur 2 har forskaren MH illustrerat en modell för sektorövergripande samarbete för hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamheten och fortsättningsgrupper enligt deltagarnas utsagor.



Figur 2. Modell för sektorövergripande samarbete för hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamheten och fortsättningsgrupper

Enligt tidigare forskningar framkommer att det finns potential i skogsterapi, den kan riktas till alla åldrar oavsett kön på ett kostnadseffektivt sätt (Rajoo et al. 2020). I undersökningen av Vähäsarja (2014) beskrivs hur människor fastställer det ekonomiska värdet på effekten naturmiljön har på hälsa och välbefinnande och de upplevda hälsoeffekterna ser ut att ha ett betydande ekonomiskt värde. Denna studie tar inte dess vidare ställning till kostnadseffektivitet men deltagarna i denna studie uttalar dock i flera tillfällen att den lokala naturen är relativt lättillgänglig och således ett fördelaktigt alternativ att erbjuda individen redskap att öka sin egenvård och sitt välbefinnande. Det verkar ändå enligt ut-sagorna att en koordinering och en ordination av en sakkunnig inom Sote är av betydelse så den som behöver detta mest kan komma tryggt tillsammans ut i den hälsofrämjande naturen. Yttranden framgår även att Hälsoskog gruppverksamheten inom social- och hälsovården skall vara även i framtiden avgiftsfri medan de öppna fortsättningsgrupperna kan ha en deltagarkvot och vid behov en reducerad avgift för social- och hälsovårds klienter som har behov av fortsatt stöd.

Enligt den nya social- och hälsovårds reformen (SHM 28.8.2020) borde tyngdpunkten inom social- och hälsovården ligga på basservice och på tidiga insatser för att förebygga problem. Kommunerna kommer fortfarande att ansvara för främjande av hälsa och välfärd. Dock uttalar flera deltagare sin oro att de naturbaserade interventionerna, så som

Hälsoskog gruppverksamhet och andra förebyggande och hälsofrämjande insatser inte anses så betydelsefulla bland beslutsfattarna och dras in på i och med den nya social- och hälsovårdsreformen. För stunden är Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo social- och hälsovård inte aktiv som vårdmetod, trots att efterfrågan verkar uppenbar enligt resultaten.

9.2 Metoddiskussion

I denna studie utförde forskaren MH intervjuer vilket hämtar fram ett deltagarperspektiv då forskaren ville nå en djupare förståelse av deltagarens upplevelser. Detta var ett tydligt val av metod redan i planstadiet. Forskaren MH gjorde en testintervju innan de egentliga intervjuerna påbörjades och intervjuguiden visade sig vara användbar. En semistrukturerad intervju var en fungerade metod. Trots strukturen i intervjuguiden präglade intervjun öppen dialog. Intervjuguiden var ett fungerade stöd för forskaren MH. Kvale & Brinkmann (2010) poängterar intervjuarens hantverksskicklighet.

De inledande frågorna hade betydelse för att bygga upp ett förtroende mellan deltagaren och forskaren MH och hjälpte deltagaren att återspegla och komma in på temat. Forskaren MH ställde den intervjuade korta och tydliga intervjufrågor medan svaren var rika, spontana, relevanta och specifika. Alla deltagare svarade på alla frågor, fåtal deltagare upplevde någon fråga mera utmanande och då behövdes följdfrågor. I svaren framkom delvisa upprepningar men det framkom ändå nya in vinklingar o nyanser och gav således ett mervärde och djuphet i svaren.

Alla intervjuerna bandades in i samtycke och forskaren MH gjorde anteckningar under intervjuens gång om det var behövt. Intervjuerna genomförde forskaren MH på svenska eller finska enligt deltagarens val, valet var inte dock alltid deltagarens modersmål. Intervjuerna räckte igenomsnitt 70 min, antagandet var 45–60 minuter. Dock räckte ett fåtal 90 min trots att forskaren MH höll den röda tråden men forskaren hade möjlighet att ge deltagaren mera tid på grund av hens iver och engagemang. Flera sinnesstämningar framkom under intervjuernas gång, allt från glädje till sorg och deltagarna var mycket närvarande.

Transkribering av intervjuerna i denna studie resulterade i 95 sidor text. Transkriberingen var rätt så tidskrävande för forskaren MH men den lyckades ändå väl då forskaren kunde lyssna inbandningarna i en långsammare takt inklusive vissa pauser, och kunde således skriva upp resultaten samtidigt.

9.3 Trovärdighet

Med trovärdighet avses om studien faktiskt mäter vad den avser att mäta eller inom kvalitativ forskning närmast om en metod undersöker vad den är avsedd att undersöka (Kvale & Brinkmann 2010). Metodbeskrivningen redogjorde forskaren MH tydlig och granskade konstant arbetsprocessen under studiens gång. Kvaliteten på studiens analys och rapportering är beroende av intervjukvaliteten. Forskaren MH ställde sig kritiskt till deltagarens svar. Forskaren var alert vid intervjutillfället och uppmärksammade den intervjuades kroppsspråk och miner utöver tonfallet, likväl var forskaren öppen för de nya infallsvinklarna deltagaren kunde erbjuda samt ställde vid behov kritiska fortsättningsfrågor för att säkerställa datans trovärdighet och pålitlighet.

Tilltron är större då källorna är förstahandskällor, exempelvis individer som själva deltagit i en händelse. (Jacobsen 2012) Forskaren MH ställde den kritiska frågan om forskaren fått tillgång till de relevanta källorna. I denna studie är respondenterna de som deltagit, under åren 2018 - 2020, i Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. I denna studie kontrollerade en biolog och två läkare begreppen och frågorna som verkade meningsfulla och förnuftiga.

Objektivitet handlar om i vilken mån studien ger resultat som inte påverkats av forskaren som genomfört studien. (Henricson 2016) Kvalitativa data är dock alltid resultatet av en tolkningsprocess och kommer således alltid att påverkas av dem som genomför forskningen (Henricson 2016). MH är novis som forskare men hade en viss förförståelse för ämnet. Forskaren MH jobbade och jobbar fortsättningsvis på vuxenrådgivningen i Sibbo kommun och har således varit delaktig i utvecklingen av Hälsoskog grupphandledningsmodellen samt fungerat som en av kontaktpersonerna för verksamheten. Dock strävade forskaren MH att jobba opartiskt och med öppet sinne under hela arbetsprocessen. Deltagarna är ävenså skattebetalare och antagande är att de förhåller sig kritiskt till hur de

svarat på frågor kring hur de upplevt och skulle utveckla denna gruppverksamhet inom Sibbo social – och hälsovård.

Deltagarna ställde upp frivilligt och berättade om sina egna upplevelser och tankar. Forskaren MH var positivt överraskad över antalet deltagare. Forskningen fick en datamättnad efter 9 intervjuer. Forskaren valde att inte översätta de finska citaten till svenska för att behålla de ursprungliga nyanserna i svaren. Det fanns variation bland deltagarna bland annat gällande ålder, bakgrund, livssituation, språk och service eller vård de var i behov av. Intervjuerna utförde forskaren MH 2 - 4 år efter att deltagarna varit med i Hälsoskog gruppverksamheten och detta kan påverka deltagarnas minnesbilder. För att kunna återspiegla bifogade forskaren dock alla deltagare programmet (bilaga 1) i början av intervjun innan de inledande frågorna.

En studie med kvalitativ innehållsanalys kan vara svår att generalisera, men den kan ändå vara överförbar till motsvarande kontext som avser ex grupper eller situationer (Henricson 2016) I denna studie har forskaren MH beskrivit urvalet, deltagarna, datainsamlingen och analysen och varit kritisk. Lundman & Hällgren Graneheim (2017) påstår ändå att det är läsaren i sista hand som avgör om resultaten är överförbara. Denna studie stöder även resultat från tidigare likande forskningar.

11 SLUTSATSER

”Vad bra att sote erbjuder detta, det handlar ju om att hälsa och inte sjukdom”P6

Denna studie likväl som tidigare forskningar påvisar att naturen har en läkande och hälsofrämjande kraft. Social- och hälsovårdens betydelse att förmedla kunskap om naturens hälsofrämjande effekter har en betydelse och ökar känslan av sammanhang bland deltagarna. I resultaten framkommer en efterfrågan av olika typer av naturbaserade interventioner som komplimenterande vård och Hälsoskog gruppverksamheten anses likvärdig med motion och läkemedel.

Studien erbjuder individer så väl som beslutsfattare nya perspektiv att se den lokala naturen som en hälsofrämjande arena, som möjliggör serviceutveckling och tvärsektoriellt samarbete mellan social- och hälsovårdscentraler samt andra hälsofrämjande aktörer för att främja individers och gruppers välbefinnande.

Trots att resultaten visar en uppenbar efterfrågan är Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo social- och hälsovård för tillfället inte en aktiv vårdmetod. De positiva resultaten hur deltagare upplevt Hälsoskog gruppverksamheten i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster, 2 - 4 år efter att deltagarna varit med i gruppverksamheten, bör spridas ytterligare och prioriteras bland beslutsfattare och välfärdsområdesdirektörer så att Hälsoskog gruppverksamheten och naturbaserade interventioner kan ses som likvärdig komplementär vård inom de framtida välfärdsområdena.

”Olen kiitollinen, että sain olla mukana ja jäsenenä, olen todella vaikuttunut, suosittelen kaikille sydänjuuria myöten!”P4

KÄLLOR

- Antonovsky, A. 1987. *Hälsans mysterium*. Natur och kultur. Köping.
- Bergström, L., Tronvik. H. *Frisk i naturen - Ett nordiskt projekt*. 2012. Tillgänglig [Normal \(diva-portal.org\)](https://diva-portal.org) Hämtad: 14.9.2021.
- Bodman, G. 2019. *Leva ett med naturen*. Tillgänglig [Ghita Bodman: Leva ett med naturen \(doria.fi\)](https://ghita.bodman.fi) Hämtad: 23.1.2021.
- Bryman, A. 2018. *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber. Stockholm.
- Cheng, X., Liu, J., Liu, H., Lu., H. 2021. *A systematic review of evidence of additional health benefits from forest exposure*. Landscape and Urban Planning. Tillgänglig <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0169204621000864?via%3Dihub> Hämtad: 23.5.2021.
- Denscombe, M. 2016. *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur. Lund.
- Eriksson, M (red.). 2015. *Salutogenes – om hälsans ursprung*. Liber. Stockholm.
- Europeiska unionens dataskyddsförordning (GDPR). 2016. Tillgänglig: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/?qid=1606134472602&uri=CELEX%3A32016R0679> Hämtad: 15.11.2021.
- Ewles, L., Simnett, I. 2003. *Hälsoarbete*. Studentlitteratur. Lund.
- Finlands miljöcentral SYKE. Pressmeddelande 26.6.2020. *Coronavåren har påverkat finländarnas förhållande till naturen i positiv bemärkelse – kunskaperna om de största hoten mot naturen är fortfarande bristfälliga*. Tillgänglig [https://www.ymparisto.fi/sv-FI/Natur/Coronavaren_har_paverkat_finlandarnas_fo\(57862\)](https://www.ymparisto.fi/sv-FI/Natur/Coronavaren_har_paverkat_finlandarnas_fo(57862)) Hämtad: 22.1.2021.
- Finlex. *Folkhälsolag*. Tillgänglig <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1972/19720066> Hämtad: 20.5.2021.
- Forststyrelsen. 2020. *Hälsa och välbefinnande från naturen*. Tillgänglig [Hälsa från naturen | Forststyrelsen \(metsa.fi\)](https://forststyrelsen.fi) Hämtad: 23.1.2021.
- Forskningsetiska delegationen (TENK). 2012. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Tillgänglig [Forskningsetiska delegationen \(tenk.fi\)](https://tenk.fi) Hämtad: 18.10.2021.
- God medicinsk praxis. 8.4.2013. *Astma*. Tillgänglig [Astma \(kaypahoito.fi\)](https://kaypahoito.fi) Hämtad: 1.12.2021.

- Grahn, P. 2012. *Natur och hälsa – i en alltmer urban livsmiljö*. Socialmedicinsk tidskrift. Tillgänglig [Natur och hälsa – i en alltmer urban livsmiljö | Grahn | Socialmedicinsk tidskrift](#) Hämtad: 23.1.2021.
- Grahn, P. 2019. *Naturens hälsofrämjande effekter*. Föreläsning. Tillgänglig (<https://ur-play.se/program/212269-ur-samtiden-djur-natur-och-halsa-2019-naturens-halsoframjande-effekter>) Hämtad: 25.1.2021.
- Green Care Finland*. Tillgänglig [På Svenska \(gcfinland.fi\)](#) Hämtad: 17.10.2021.
- Hahtela, T., Hanski, I., Herten von, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T., Virtanen, S. 2017. *Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi*. Duodecim. Tillgänglig <https://www.duodecimlehti.fi/duo13480> Hämtad: 18.5.2021.
- Henricson, M & Billhult, A. 2012. *Kvalitativ metod*. I: Henricson, M. (red.). *Vetenskaplig teori och metod- från idé till examination inom omvårdnad*. Studentlitteratur. Lund.
- Ideno Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., Lee, J-S., Suzuki, S. 2017. *Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis*. BMC Complementary and Alternative Medicine. Tillgänglig: [Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku \(Forest bathing\): a systematic review and meta-analysis \(biomedcentral.com\)](#) Hämtad: 10.5.2021.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL). 2014. *Allmän information om folksjukdomar*. Tillgänglig <https://thl.fi/sv/web/folksjukdomar/allman-information-om-folksjukdomar>. Hämtad: 9.9.2020
- Institutet för hälsa och välfärd (THL). 2017. *FinHälsa*. Tillgänglig [FinHälsa 2017 -uppföljningsundersökning - THL](#) Hämtad: 10.9.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL). 2018a. *En sund relation till naturen och cirkulär ekonomi ska bli en del av daghemmens och barnfamiljernas vardag*. Tillgänglig <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/-/en-sund-relation-till-naturen-och-cirkular-ekonomiska-bli-en-del-av-daghemmens-och-barnfamiljernas-vardag> Hämtad: 25.1.2021.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL) 19.4.2018b. *Bekanta hälsoproblem är fortfarande vanliga i Finland, men även positiv utveckling kan iakttas*. Tillgänglig [Bekanta hälsoproblem är fortfarande vanliga i Finland, men även en positiv utveckling kan iakttas - Pressmeddelande - THL](#) Hämtad: 20.12.2020.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL). 2019. *Övervikt har ett samband med ungdomarnas försämrade livskvalitet – bland annat med ensamhet och mobbning*. Tillgänglig [Övervikt har ett samband med ungdomarnas försämrade livskvalitet – bland annat med ensamhet och mobbning - Pressmeddelande - THL](#)) Hämtad: 1.2.2021.
- Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2020a. *Ledningen av främjandet av hälsa och välfärd*. Tillgänglig [Kommunens välfärdsberättelse - Ledningen av främjandet av hälsa och välfärd - THL](#) Hämtad: 4.10.2021.

- Institutet för hälsa och välfärd (THL).8.10.2020b. Astma och allergier. Tillgänglig [Astma och allergier - THL](#) Hämtad: 1.12.2021.
- Institutet för stressmedicin (ISM). 2017. *Känsla av sammanhang*. Tillgänglig [Känsla av sammanhang \(KASAM\) - Institutet för stressmedicin \(vgregion.se\)](#) Hämtad: 20.10.2020.
- Jacobsen, D., 2012. *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur. Lund.
- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio M., Korpelainen R. 2013. *Hälsa och välmående från nationalparkerna – undersökning om naturvisitors inverkan på hälsa och välmående*. Forststyrelsen. Tillgänglig <https://julka-isut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf> Hämtad: 10.5.2021.
- Kaplan, R., Kaplan, S. 1989. *The experience of nature – a psychological perspective*. Unive presrsity press. Cambridge.
- Karolinska institutet. 2021. *De ser nyttan med naturen*. Tillgänglig <https://ki.se/forskning/de-ser-nyttan-med-naturen> Hämtad: 13.6.2021.
- Kunskapsguiden. 2020. *Delaktighet*. Tillgänglig: [Delaktighet - Kunskapsguiden](#) Hämtad: 10.10.2021.
- Kvale, S., Brinkmann, S. 2009. *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Studentlitteratur. Lund.
- Leppänen, M., Pajunen, A. 2017. *Terveysmetsä*. Gummerus. Keuruu.
- Leppänen, M., Pajunen, A. 2019. *Suomalainen metsäkylpy*. Gummerus. Latvia.
- Li, Q. 2018. *Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- och skogsterapi*. Scandbook. EU.
- Lundman, B., Hällgren Graneheim, U. 2017. *Kvalitativ innehållsanalys*. I: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red.) *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Studentlitteratur. Lund.
- Luonnontie. 2020. *Mikä on Terveysmetsä?* Tillgänglig [Mikä on Terveysmetsä? – Terveysmetsä \(terveysmetsa.fi\)](#) Hämtad: 25.1.2021.
- Matila, A., Anttila T., 2020. *Kansanterveyttä metsästä –hankkeen loppuraportti*. Tillgänglig [MergedFile \(tapio.fi\)](#) Hämtad: 7.3.2021.
- Mattsson, I., YLE 9.4.2020. *Både djuren och luftkvaliteten tackar coronaviruset*. Tillgänglig <https://svenska.yle.fi/artikel/2020/04/09/bade-djuren-och-luftkvaliteten-tackar-coronaviruset-ur-djurens-perspektiv-ar-det> Hämtad: 22.1.2021.
- Medin, J., Alexandersson K. 2000. *Begreppen hälsa och hälsofrämjande*. Studentlitteratur. Lund.

- Microsoft. 2021. *Microsoftin tietosuojat*. Tillgänglig [Tietosuojat – Microsoftin tietosuojat](#)
Hämtad: 1.11.2021.
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Vikkari A., Tyrväinen, L.
Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana. Tillgänglig [Virtuaali-
luontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana : Virtunature-tutkimushankkeen
loppuraportti \(luke.fi\)](#) Hämtad: 16.3.2021.
- Pajunen, A. 2021. *Frågor kring Hälsoskog grupphandledningen* [skriftl.]. *Intervju per
e-post*: 13.12.2021.
- Pajunen, A. 2022. *Frågor kring Hälsoskog grupphandledningen* [skriftl.]. *Intervju per
e-post*: 25.11.2022.
- Polvinen, K., Pihlajanmaa, J., Berg, P. 2012. *Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille.
Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden
kehittämiseksi*. Tillgänglig: [Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille -
Sitra](#). Hämtad. 13.12.2020.
- Rajoo, K S., Karam, D S., Abdullah, M Z., 2020. *The physiological and psychosocial
effects of forest therapy: A systematic review*. Urban Forestry & Urban Greening.
Tillgänglig [The physiological and psychosocial effects of forest therapy: A sys-
tematic review - ScienceDirect](#) Hämtad: 20.10.2020.
- Roslund, M. et al. 2020. *Biodiversity intervention enhances immune regulation and
health-associated commensal microbiota among daycare children*. Tillgänglig
[Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated com-
mensial microbiota among daycare children | Science Advances \(sciencemag.org\)](#)
Hämtad: 13.12.2020.
- Salonen, K., 2020. *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Tillgänglig:
[978-952-03-1563-4.pdf \(tuni.fi\)](#) Hämtad: 22.10.2021.
- Sipoo hyvinvointikertomus 2017–2020*. Tillgänglig [Hyvinvointikertomus - Sipoo -
Sibbo](#) Hämtad: 8.9.2020.
- Social- och hälsovårdsministeriet (SHM) 28.8.2020. *I social- och hälsovårdsreformen
är tjänsterna för människorna det viktigaste*. Tillgänglig [Om social- och hälso-
vårdsreformen - Soteuudistus –](#) Hämtad: 13.12.2020.
- Suomen ympäristökeskus (SYKE). 2020. *Luontoaskel hyvinvointiin — toimintamalli
varhaiskasvatukseen*. Tillgänglig: [https://issuu.com/suomenymparistokes-
kus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin](https://issuu.com/suomenymparistokeskus/docs/luontoaskel_hyvinvointiin) Hämtad: 18.5.2021.
- Terveyskylä, Mielenterveystalo. *Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista*. Tillgänglig
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luon-
non_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx) Häm-
tad: 20.10.2020
- Terveysmetsä*. 2020. Tillgänglig [Terveysmetsä \(terveysmetsa.fi\)](#) Hämtad: 10.9.2020.

- Tolvanen, T., Jääskeläinen, A., 2016. *Modell för naturunderstödd, delaktighetsstärkande rehabiliteringsverksamhet*. Lapplands yrkeshögskolas publikationer Serie B. Rapporter och utredningar 22/2017. Tillgänglig: [loader.aspx \(lapinamk.fi\)](loader.aspx (lapinamk.fi)) Hämtad: 22.10.2021.
- Tomoyuki, K. Qing, L., Ari N., Hirofumi I., Masao K., Takako S., Yukiyo H., Kimiko H., Hiroko S. 2013. *Effect of Forest Bathing on Sleep and Physical Activity*. Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School, Tokyo. Tillgänglig https://www.researchgate.net/profile/Ari-Itoh-Nakadai/publication/288111347_Effect_of_forest_bathing_on_sleep_and_physical_activity/links/5ae109a5458515c60f65f4ce/Effect-of-forest-bathing-on-sleep-and-physical-activity.pdf Hämtad: 10.5.2021.
- Tyrväinen, L., Savonen, E-M., Simkin, J. 2017. *Kohti suomalaista terveystieteiden maailmaa*. Tillgänglig https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1 Hämtad: 16.3.2021.
- Tyrväinen L., Lanki, T., Sipilä, R., Komulainen, J. 2018. *Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?* Tillgänglig <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421> Hämtad: 21.9.2020.
- UKK-instituutti. 18.1.2021. *Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla*. Tillgänglig <Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla - UKK-instituutti> Hämtad: 1.2.2021.
- Utrikesministeriet (UM). *Agenda 2030 – de globala målen för hållbar utveckling*. Tillgänglig [Agenda 2030 – de globala målen för hållbar utveckling - Utrikesministeriet \(um.fi\)](Agenda 2030 – de globala målen för hållbar utveckling - Utrikesministeriet (um.fi)) Hämtad: 13.12.2020.
- WHO. 1986. *Ottawa Charter for Health Promotion*. Tillgänglig https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf Hämtad: 14.6.2021.
- WHO. 2009. *Milestones in Health Promotion*. Tillgänglig: WHO_NMH_CHP_09.01_eng.pdf Hämtad: 15.10.2021.
- Westergård, A. 20.10.2018. *Var tjugonde av oss är så ensam att det definierar hela personen: "Ensamhet är det som försämrar vår hälsa mest"*. Tillgänglig [Var tjugonde av oss är så ensam att det definierar hela personen: "Ensamhet är det som försämrar vår hälsa mest" | Samhälle | svenska.yle.fi](Var tjugonde av oss är så ensam att det definierar hela personen:) Hämtad: 13.12.2020.
- Vähäsarja, V. 2014 *Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen*. Tillgänglig: [a210.pdf \(metsa.fi\)](a210.pdf (metsa.fi)) Hämtad: 10.5.2021
- Yu, C-P., Hsieh., H. 2020. *Beyond restorative benefits: Evaluating the effect of forest therapy on creativity*. ScienceDirect. Tillgänglig <https://scholars.lib.ntu.edu.tw/bitstream/123456789/518869/1/6.pdf> Hämtad: 10.5.2021.

BILAGOR

Bilaga 1. Ett exempel på programmet för Hälsoskog gruppverksamheten

Bilaga 2. Intervjuguide

Bilaga 3. Informationsbrev för deltagare

Bilaga 4. Samtycke till deltagande

Bilaga 5. Induktiv innehållsanalys

Bilaga 1. Ett exempel på programmet för Hälsoskog gruppverksamheten

Terveysmetsä	Hälsoskog
Kevät 2018	Våren 2018
Ma 9.4. klo 17-19 Presidentin leiri, Sipoonkorpi Ohjelma: toiminnan esittely, mielipaikat	Mån 9.4 kl. 17–19 Presidentlägret, Sibbo storskog Program: presentation av verksamheten, favoritplatser
Ma 16.4. klo 17-19 Sipoonkorpi Ohjelma: aistit auki luonnossa	Mån 16.4 kl. 17–19 Sibbo storskog Program: med öppna sinnen i naturen
La 28.4. klo 10-13 Fiskträsket Ohjelma: suunnistus, maatalaeläimet	Lör 28.4 kl. 10–13 Fiskträsket Program: orientering, djuren på bondgården
Ma 7.5. klo 17-19.30 Pilvijärvi Ohjelma: kauneuden kokeminen luonnossa, rentoutuminen	Mån 7.5 kl. 17–19 Molnträsket Program: njuta av naturens skönhet, avkoppling
Ma 14.5. klo 17-19 Villivihannesretki Hindsbyssä Ohjelma: kasvien opiskelu ja maistelu	Mån 14.5 kl. 17–19 Ätliga vilda växter i Hindsby Program: studera och smaka på växter
La 26.5. klo 9-15 Pirttisaari Ohjelma: meri, linnut, luonnonelementit	Lör 26.5 kl. 9–15 Pörtö Program: havet, fåglarna, naturelementen
La 9.6. klo 10-14 Sipoonkorpi Ohjelma: vaeltaminen, luonto elämäntapana	Lör 9.6 kl. 10–14 Sibbo storskog Program: vandringar, naturen som livsstil
Kiinnostuitko? Ota yhteys terveydenhoitaja Malin Heikkinen puh 040 191 4494 tai terveydenhoitaja Laura Miettinen puh 040 191 4109.	Intresserad? Ta kontakt med hälsovårdare Malin Heikkinen tfn 040 191 4494 eller hälsovårdare Laura Miettinen tfn 040 191 4109



Bilaga 2. Intervjuguide

Bakgrundsinformation (kön, ålder, årstid och år när deltog du i gruppen, minns du vilken sakkunnig rekommenderade gruppen till dig)

- 1) Hur sköter du om dig själv, din hälsa och ditt välbefinnande
- 2) Tankar kring naturens och skogens betydelse för dig

Hälsoskog gruppverksamheten som en hälsofrämjande intervention

3) Din bästa vän har tankar att delta i Hälsoskog gruppverksamheten. Hur skulle du beskriva Hälsoskog gruppverksamheten för hen enligt de erfarenheter och minnen du har av verksamheten

4) Hur upplevde du upplägget av Hälsoskog gruppverksamheten (förhandsinformationen av sakkunnig, infotillfället, förberedelser, praktiska arrangemang)

5) Minns du och kan du berätta mera om något tillfälle under gruppverksamheten som gav dig

a) positiva minnen/upplevelser

b) negativa minnen/upplevelser

Hur kände du dig före och efter verksamheten

6) Hur upplevde du att dina resurser räckte till att delta i Hälsoskog gruppverksamheten
Har du resurser och färdigheter att idag efter avslutad gruppverksamhet genomföra skogsutflykter, berätta mera

7) Upplevelser kring att Hälsoskog utflyktsmålen besöktes i grupp

Andra deltagarnas betydelse för dig/handledarnas betydelse för dig

Håller du fortfarande kontakt med någon av de andra gruppdeltagarna

8) Upplever du att deltagandet i Hälsoskog gruppverksamheten gav dig nya redskap för att sköta och upprätthålla din hälsa och ditt välbefinnande? Kan du ge några exempel om hur du upplever att du tillämpar denna kunskap idag?

Tankar inför framtiden

9) Hur skulle du utveckla Hälsoskog gruppverksamheten på basen av dina minnen och upplevelser

10) Tankar kring om och varför Sote borde erbjuda Hälsoskog gruppverksamhet i framtiden. Hur upplevde du Sote erbjuder en sådan gruppverksamhet, tankar kring ev. samarbetet mellan olika aktörer?

Ordet är fritt

*Hälsoskog programmet (bilaga 1) bifogas deltagarna

Bilaga 3. Informationsbrev för deltagare

Bästa deltagare i Hälsoskog gruppverksamheten

Du får detta brev för att du tidigare år deltagit i Hälsoskog gruppverksamhet inom Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. Inom ramen av masterstudier i hälsofrämjande på yrkeshögskolan Arcada görs en uppföljning av deltagande i Hälsoskogs gruppverksamheten där syftet är att få en större förståelse för hur deltagare upplevt denna gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster. Din erfarenhet är värdefull, och du inbjuds att delta i en intervju för att dela med dig av denna erfarenhet. Resultatet av intervjun kan användas för att möjliggöra och utveckla service och tvärsektorieellt samarbete mellan social- och hälsovårdscentralen samt andra hälsofrämjande aktörer.

Intervjuerna sker individuellt under mars 2022 på en valbar lugn plats, eller via Microsoft Teams. Intervjun beräknas ta ca 45 - 60 min. Intervjuerna kommer att bandas in, sedan renskrivs och analyseras. Materialet behandlas konfidentiellt. Enskilda deltagare kommer inte kunna identifieras i den slutgiltiga rapporten. Dina personuppgifter behandlas enligt EU:s dataskyddsförordning, GDPR, vilket förbättrar dina rättigheter bl.a rätt till information om hur dina personuppgifter behandlas samt skyddet av dina personuppgifter. Det insamlade materialet kommer att vara tillgängligt för forskaren på en dator, skyddat med lösenord och det kommer att förstöras efter genomfört masterarbete.

Deltagande är frivilligt. Du kan avbryta ditt deltagande när som helst utan att det inverkar på din vård eller verksamhet vid Sibbo social- och hälsovårdstjänster. Som bilaga till detta brev finns ett informerat samtycke. Om du vill delta i intervjun, vänligen underteckna samtyckesblanketten och returnera den i det färdigt frankerade kuvertet senast 6.3.2022. Då du skickat ditt samtycke till studien tar vi kontakt med dig för att vi kan bestämma tid och plats för intervju.

Jag hoppas att du har intresse att delta i denna studie. Tack på förhand!

Med vänlig hälsning:	Masterarbetets handledare:
Malin Heikkinen masterstudent ansvarig hälsovårdare, vuxenrådgivningen Sibbo social- och hälsovårdstjänster	Annikki Arola överlärare tfn 044-5505780 annikki.arola@arcada.fi Ira Jeglinsky-Kankainen överlärare tfn 040-5114686 ira.jeglinsky-kankainen@arcada.fi

Bilaga 4. Samtycke till deltagande

Jag intygar härmed att jag bekantat mig med innehållet i informationsbrevet. Jag har fått information om mastersarbetet, hur materialet behandlas samt att intervjun bandas in. Jag är medveten om att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande när som helst utan att det inverkar på min vård eller verksamhet vid Sibbo social- och hälsovårdstjänster.

Jag godkänner att Malin Heikkinen får använda materialet från intervjun i mastersarbetet "Hälsofrämjande Hälsoskog gruppverksamhet i Sibbo kommuns social- och hälsovårdstjänster - upplevelser ur ett brukarperspektiv". Jag är medveten om att innan eventuellt avbrytande av mig insamlat forskningsmaterial kan fortsättningsvis användas i studien.

Datum och ort:

Underskrift:

Namnförtydligande:

Födelseid:

Tfn:

Adress:

E-postadress:

Bilaga 5 Induktiv innehållsanalys

Meningsenhet	Meningskondensering	Kod	Underkategori	Kategori
Det krävdes att jag hänvisades dvs det ordinerades mig. Jag sku inte ens har orkat i det livsskede att söka ngt sådant.	att jag hänvisades dvs det ordinerades, sku inte ens har orkat i det livsskede att söka ngt sådant	ordneras, inte orkat söka själv	Moderna och flexibla vårdinsatser	Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna
En olisi itse sinä tilanteessani osannut hakeutua tähän ryhmään jos ei lääkäri olisi tätä tarjonnut. En olisi uskaltanut	En olisi itse sinä tilanteessani osannut hakeutua, jos ei lääkäri olisi tätä tarjonnut, en olisi uskaltanut	ordneras, inte själv vågat eller kunnat söka själv	Moderna och flexibla vårdinsatser	
Siihen oli syy miksi olin asiakas silloin sotessa. En olisi ollut siellä jos en olisi halunnut apua. Se oli osa mun hoitoa.”	syy miksi olin asiakas sotessa, se oli osa mun hoitoa	i sote, ta emot hjälp, del i vårdplanen	Moderna och flexibla vårdinsatser	
Se että sote ammattilainen tukee, minut huomioidaan ja että tällainen voisi minua auttaa. Sote ammattilainen välittää meistä. Sillä on iso merkitys.	sote ammattilainen tukee, minut huomioidaan, tällainen voisi auttaa, ammattilainen välittää, sillä on merkitys	betydelse att sakkunnig bryr sig om och jag uppmärksammas, alternativ	Moderna och flexibla vårdinsatser	
Paras se on kun joku sen sulle henk kohta tarjoaa. Kun lääkäri sanoo että olisiko tästä sinulle apua. Se lähti kivasti näin.. Se oli niin uutta. Mä en tiedä mitä se oli. Se pitää olla ohjattua.”	paras kun sulle henk koht tarjotaan, lääkäri sanoo että olisiko sulle tästä apua, se oli niin uutta, en tiennyt mitä se oli, pitää olla ohjattua	personligt, ordneras, hjälper mig, ökad förstålse	Moderna och flexibla vårdinsatser	
Nähdään että ihminen on kokonaisvaltainen otus jota pitää pönkittää monesta suunnasta niin se ei ehkä kolkuttele täällä Soten ovia	nähdään että ihminen on kokonaisvaltainen, pitää pönkittää monesta suunnasta, ei kolkuttele soten ovia	människan är en helhet, olika typer av insatser	Moderna och flexibla vårdinsatser	
.....	
Jag har obehag att berätta inför grupp, men i naturen var det naturligt. Det va inte obehagligt! Men i ett rum och sal är det anstängt. I naturen är det kravlöst.”	obehag att berätta inför grupp, i naturen är det kravlöst	tryggt och kravlöst i naturen	Tryggt tillsammans i naturen	Naturinterventioner inom social- och hälsovårdstjänsterna
Helpompi olla ja avatutua luonossa kuin esim luokkahuoneessa ja avata ihmisiä kun olen sosiaalinen jännittäjä.”	helpompi avautua luonossa, olen sosiaalinen jännittäjä	tryggt och lättare att vara tillsammans i naturen	Tryggt tillsammans i naturen	
Naturen är ett enkelt sätt att komma med. I jumppan mäst an byta kläder och visa sin kropp, men i skogen är det lättare	naturen är kravlös, enklare att komma med, minskad kroppsmedvetenhet	naturen är kravlös, minskad kroppsmedvetenhet	Tryggt tillsammans i naturen	
Mä pelkäsin sitä fyysistä jaksamista mä olin silloin paljon painavampi. Mutta senkin takia olin tosi tyytyväinen. Oli positiivinen yllätys. Olen ollut ylpeä itsestäni ja mennyt epämukavuusalueelle	pelkäsin fyysistä jaksamista, olin tyytyväinen, positiivinen yllätys, menin epämukavuusalueelle	rädsla, överträffa sig själv, positiv överraskning	Tryggt tillsammans i naturen	
.....			