

Hur kan man främja ungdomars välmående genom verksamhet och aktivitet i naturen?

Utvecklandet av en broschyr om att ordna
verksamhet i naturen för ungdomar

Elin Hindersson, Frank Wikblad

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Novia

Åbo 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Elin Hindersson, Frank Wikblad

Utbildning och ort: Socionom, Åbo

Titel: Hur kan man främja ungdomars välmående genom verksamhet och aktivitet i naturen?
Utvecklandet av en broschyr om att ordna verksamhet i naturen för ungdomar

Datum: 2.5.2023 Sidantal: 55

Bilagor: 2

Abstrakt

Detta arbete är förverkligat som en del inom yrkeshögskolan Novias projekt "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna". Arbetet gjordes enligt funktionell metod och utreder hur ungdomars välmående kunde främjas genom verksamhet i naturen. Målsättningen med arbetet var att skapa en till professionella inom ungdomsarbete riktad broschyr med syfte att inspirera till att använda verksamhet i naturen som en metod inom ungdomsarbete. Broschyren presenterar de positiva effekter som verksamhet i naturen kan ha på ungas välmående samt ger praktisk vägledning kring säkerhet och ansvar vid ordnande av utfärder i naturen.

Arbetet närmar sig välmående ur ett holistiskt perspektiv så att välmående granskas ur såväl fysiskt, psykiskt, andligt samt socialt perspektiv. Granskningen gjordes i form av en teoretisk kartläggning av finländska ungdomars behov i förhållande till välmående samt vilka positiva effekter på välmående vistelse i naturen kan ge. Utgående från kartläggningen gjordes en syntes för att identifiera korrelationer mellan ungdomars behov och de positiva effekterna av vistelse i naturen. Därtill kartlades också utgående från litteratur hurudana aktiviteter som kunde användas för att uppnå de positiva effekterna på välmående samt generell säkerhet och professionellt ansvar vid verksamhet i naturen.

Undersökningen visar på att det finns ett flertal punkter där finländska ungdomars behov i förhållande till välmående sammanfaller med positiva effekter på välmående av vistelse i naturen. Syntesen visar på korrelationer inom alla områden av välmående och psykiskt välmående träder fram som det område i vilket starkast korrelation förekommer.

Utöver undersökningen användes även en informant från arbetsfältet till stöd för utformningen av broschyren. Informanten bidrog med synpunkter inför utformandet av broschyren samt med respons på den första versionen till färdig broschyr. Broschyren arbetet resulterar i är tolv sidor lång inklusive pärmsblad och baksida och är illustrerad med fotografier och grafiska element i fullfärg.

Språk: svenska

Nyckelord: ungdomar, ungdomsarbete, naturen, välmående, green care

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Elin Hindersson, Frank Wikblad

Koulutus ja paikkakunta: Socionom, Turku

Nimike: Kuinka voidaan luonnossa järjestetyllä toiminnalla edistää nuorten hyvinvointia?

Luonnossa tapahtuvaa nuorten toimintaa käsittelevän esitteen luominen / Hur kan man främja ungdomars välmående genom verksamhet och aktivitet i naturen? Utvecklandet av en broschyr om att ordna verksamhet i naturen för ungdomar

Päivämäärä: 2.5.2023

Sivumäärä: 55

Liitteet: 2

Tiivistelmä

Tämä työ on toteutettu osana ammattikorkeakoulu Novian projektia ”Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna”. Työ tutkii kuinka nuorten hyvinvointia voisi edistää luonnossa järjestetyllä toiminnalla ja työ on toteutettu toiminnallisen menetelmän mukaisesti. Tavoitteena työn tekemisellä oli luoda nuorisotyön ammattilaisille suunnattu esite, jonka ajatus olisi inspiroida luonnossa tapahtuvan toiminnan käyttöä menetelmänä nuorisotyössä. Esite kertoo luonnossa tapahtuvan toiminnan positiivisista vaikutuksista nuorten hyvinvointiin ja antaa sen lisäksi toiminnallisia neuvoja turvallisuuteen ja vastuuseen liittyen toiminnan järjestämiseen luonnossa.

Työssä lähestytään hyvinvointia holistisesta näkökulmasta. Täten hyvinvointia tarkastellaan niin fyysisestä, psyykkisestä, hengellisestä että sosiaalisesta näkökulmasta. Tutkimus tehtiin kartoittamalla kirjallisuuden pohjalta suomalaisten nuorten tarpeita hyvinvoinnin suhteen ja luonnossa oleskelemisesta johtuvia positiivisia vaikutuksia. Kartoituksen pohjalta tehtiin synteesi, jonka avulla korrelaatioita nuorten tarpeiden ja luonnossa oleskelemisen positiivisten vaikutusten välillä pystyttiin identifioimaan. Lisäksi kartoitettiin kirjallisuuden pohjalta minkälaista toimintaa luonnossa voi järjestää positiivisten vaikutusten saavuttamiseksi sekä tietoa luonnossa toimimiseen yhdistyvään yleiseen turvallisuuteen ja ammatilliseen vastuuseen.

Tutkimus osoittaa, että suomalaisten nuorten hyvinvointiin liittyvien tarpeiden ja luonnossa oleskelemisen positiivisten vaikutusten välillä löytyy useita kosketuspisteitä. Korrelaatioita ilmenee kaikilla hyvinvoinnin osa alueilla, ja niitä esiintyy etenkin psyykkiseen hyvinvointiin liittyen.

Tutkimuksen lisäksi käytettiin esitteen luomisen tueksi myös työkenttää edustavan henkilön tiedonlähteenä. Hän osallistui antamalla mielipiteitä esitteen luomisen tueksi, sekä antamalla esitteen ensimmäisestä valmiista versiosta palautetta. Työn tavoitteen mukaisesti valmistettu esite sisältää värillisiä kuvia sekä graafisia elementtejä ja on 12 sivua pitkä, mukaan lukien etukansi ja takasivu.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: nuoret, nuorisotyö, luonto, hyvinvointi, green care

BACHELOR'S THESIS

Author: Elin Hindersson, Frank Wikblad

Degree Programme: University of Applied Sciences, Turku

Title: How Can You Support Youths' Wellbeing Through Activities in Nature? The Development of a Brochure About Organizing Activities in Nature for Youths / Hur kan man främja ungdomars välmående genom verksamhet och aktivitet i naturen? Utvecklandet av en broschyr om att ordna verksamhet i naturen för ungdomar

Date: 2.5.2023

Number of pages: 55

Appendices: 2

Abstract

This work is completed as part of University of Applied Sciences Novias project "Den terapeutiska trädgården och de gröna miljöerna". The work is done according to functional method and looks into how youths' wellbeing could be supported through activity in nature. The objective of the work was to create a for professional within youth work centered brochure with the purpose to inspire to use activity in nature as a method within youth work. The brochure presents the positive effects that activity in nature can have on youths' wellbeing and provides practical guidance on safety and responsibility when organizing outings in nature.

The work approaches wellbeing from a holistic perspective so that wellbeing is examined through a physical, psychological, spiritual, and social perspective. The examination was done as a theoretical mapping of the needs of Finnish young people in relation to wellbeing and what positive effects on wellbeing that time in nature can have. Based on the mapping a synthesis was made to identify correlation between young people's needs and the positive effects that time in nature can give. In addition, based on literature, what kind of activities could be used to achieve the positive effects on wellbeing as well as general safety and professional responsibility during activities in nature were also mapped.

The examination shows that there are several points where the needs of Finnish young people in relation to wellbeing coincide with the positive effects on wellbeing from being in nature. The synthesis shows correlations within all wellbeing areas and psychological wellbeing steps out as the area in which the strongest correlation occurs.

In addition to the examination, an informant from the work field was also used to support the designing of the brochure. The informant contributed with views for the design of the brochure as well as response on the first version of the finished brochure. The brochure the work results in is 12 pages long, including cover and back, and is illustrated with photographs and graphic elements in full color.

Language: Swedish

Key words: youth, youth work, nature, wellbeing, green care

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Metod.....	2
1.2	Centrala begrepp	6
2	Ungdomar som målgrupp.....	8
2.1	Ungdomstiden som utvecklingsfas	8
2.2	Fysisk utveckling	8
2.3	Kognitiv utveckling.....	9
2.4	Socioemotionell utveckling.....	10
2.5	Utmaningar och risker under ungdomsåren	11
2.6	Finländska ungdomars situation	13
3	Naturens effekter på välmående.....	15
3.1	Teorier bakom naturens effekter på välmående.....	16
3.2	Psyiskt välmående.....	18
3.3	Andligt välmående	20
3.4	Fysiskt välmående.....	21
3.5	Socialt välmående	26
3.6	Stressrelaterad ohälsa	27
4	Hur länge ska man vistas i naturen för att nå effekterna?.....	30
5	Vilka positiva effekter kan verksamhet i naturen ha på ungdomars välmående	30
6	Aktiviteter som främjar välmående	37
6.1	Skogsbad	38
6.2	Mindfulness promenad.....	39
6.3	Mandala av naturmaterial	40
7	Ansvar och säkerhet vid ordnande av verksamhet i naturen	40
7.1	Säker och ansvarsfull vistelse i naturen.....	40
7.2	Yrkesrelaterat ansvar vid ordnande av verksamhet i naturen	42
8	Broschyren.....	45
9	Tillförlitlighet och generaliserbarhet.....	47
10	Etiskt tillvägagångssätt	48
11	Diskussion	49
	Källförteckning.....	51

Bilagor

Bilaga 1. Frågeställningar som på förhand har skickats ut till informanten

Bilaga 2. Broschyren

1 Inledning

Ungdomars välmående och brister i det samma är frågor som diskuterats återkommande både i nyheter och andra medier. Arbete för ungdomars välmående är en satsning på framtiden och särskilt i det rådande samhällsläget präglad av kriser och en pandemi som drabbade de unga hårt bland annat genom att skolgången lidit (Tankesmedjan Magma, 2023, s. 7), tänker vi att insatser för att höja ungdomars välmående är viktigt. Enligt Magmas svenskspråkiga ungdomsbarometer 2022 har ungdomars uppfattning om sin egen psykiska hälsa och deras välmående visat en nergående trend (Tankesmedjan Magma, 2023, ss. 5-7)

Då finländarnas frihet begränsades under pandemin sökte sig allt flera till naturen och var fjärde (Miljöförvaltningens gemensamma webbtjänst, 2020) till var femte (Finlands miljöcentral, 2022) finländares relation till naturen förbättrades. Den största skillnaden var hos under 25-åringar, det vill säga hos skolelever och studerande (Finlands miljöcentral, 2022) som helst tillbringade tid i nationalparker och andra utflyktsområden (Miljöförvaltningens gemensamma webbtjänst, 2020). De flesta som rör sig i naturen gör det i första hand för att lugna sig, men även för att röra på sig, för att plocka bär och svamp samt för att göra utflykter i skogen (Finlands miljöcentral, 2022).

Syftet med detta arbete är att utreda hur man kan använda verksamhet i naturen som metod att höja ungdomars välmående. Vi tänker att fördelar med verksamhet i naturen som metod är att alla har någon slags natur tillgänglig inom någorlunda närhet och att man kan använda sig av naturen utan större investeringar eller kostnader.

Vår målsättning är att utgående ifrån insamlad teori göra en till yrkespersoner inom ungdomsarbete riktad broschyr som presenterar vilka positiva effekter man kan uppnå genom verksamhet i naturen och hur man kan förverkliga verksamhet i naturen. Således görs detta arbete enligt funktionell metod.

De frågeställningar vi utgår ifrån i vårt arbete är:

- Vilka positiva effekter kan man uppnå för ungdomars välmående genom verksamhet i naturen?
- Hurudana aktiviteter kan man ordna i naturen för ungdomar för att främja dessa effekter?

I teorin om främjande av välmående fokuserar arbetet alltså specifikt på unga och naturen även om teorin till viss del kunde tillämpas både på andra åldersgrupper och andra gröna miljöer också. I anknytning till aktiviteter närmar vi oss både aktiviteter som är direkt anknutna till främjande av välmående, som mer allmänna aktiviteter vilka inte har främjande av välmående som direkt mål, men vilka motiverar till och kan fungera som sysselsättning för vistelse i naturen. Dock har vi valt att avgränsa aktiviteterna till sådana som i allmänhet kan förverkligas utan särskild utbildning eller specialkunnande inom friluftsliv. Utöver dessa frågeställningar redogör vi också kort för olika praktiska frågor om säkerhet, ansvar och bestämmelser som är viktiga när man ordnar verksamhet i naturen.

1.1 Metod

Detta arbete görs enligt funktionell metod. När man arbetar enligt funktionell metod är det viktigt att ha en tydlig idé och struktur för det arbete man gör. Ett sätt att uppnå detta är att uppgöra en processplan (toimintasuunnitelma) för arbetet. Genom uppgörandet av processplanen tryggar man att arbetets idé och målsättningar är medvetna, övervägda och välmotiverade. De centrala frågorna processplanen skall svara på är: Vad gör vi? Hur gör vi? Samt, Varför gör vi? (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 26-28).

Med dessa målsättningar och de centrala frågorna som grund redogör vi i nedanstående processplan hur vi strukturerat upp vårt arbete steg för steg fram till slutmålet, en färdig broschyr om hur man genom verksamhet i naturen kan främja ungdomars välmående.

Det första steget i vår process är informationssamling och skapande av teoretisk bakgrund för arbetet. Vi behöver teoretisk bakgrund för fyra olika huvudområden: unga som målgrupp, vilka positiva effekter på välmående kan man uppnå genom vistelse i naturen, hurudana aktiviteter kan man ordna i naturen för att uppnå dessa effekter, samt slutligen hur man försäkras sig om att verksamhet man ordnar i naturen är trygg och ansvarsfull. För

att få möjligast hög tillförlitlighet på vår teoretiska bakgrund strävar vi i all vår informationsinsamling till att använda möjligast ny, relevant och tillförlitlig litteratur, forskningsrapporter och publikationer.

Eftersom arbetet uttryckligen handlar om ungdomars välmående behöver vi teoretisk bakgrund för vad som är utmärkande och särskiljande för ungdomar som målgrupp. Vad är särskiljande eller utmärkande för ungdomar jämfört med andra åldersgrupper? Eftersom arbetet också handlar om välmående tänker vi att vi särskilt behöver söka svar på vad som är utmärkande för ungdomars behov i förhållande till deras välmående. Detta både på ett generellt teoretiskt plan samt mer specifikt utgående från statistik över finländska ungas välmående.

Följande området vi behöver teoretisk bakgrund för är vilka positiva effekter på välmående kan man uppnå genom vistelse i naturen? Denna fråga närmar vi oss ur en holistisk synvinkel. Det vill säga att vi redogör för positiva effekter i förhållande till olika aspekter av välmående såsom psykiskt välmående, fysiskt välmående och socialt välmående. Dock gör vi denna teoretiska bakgrund med avgränsning till vad som är relevant för arbetet och på den fördjupningsnivå som är relevant för arbetet och en socionom/ungdomsarbeters yrkeskompetens.

För att kunna göra en lättanvänd broschyr behöver vi också samla in konkret information om hurdana aktiviteter man kan ordna i naturen för att uppnå de positiva effekterna på välmående. Delvis redogör vi utgående från teorin om olika aktiviteter som har som direkt aktivt syfte att främja välmående. Men för att också uppmuntra till vistelse i naturen generellt sammanställer vi också förslag på aktiviteter som kan inspirera till att ta sig ut till, och vistas i, naturen utan att specifikt ha främjande av välmående som aktivt syfte. Men genom vilka välmående främjas indirekt. Eftersom broschyren är riktad till yrkespersoner inom ungdomsarbete generellt kan vi inte förutsätta att broschyrens användare har mer än allmänna förhandskunskaper inom verksamhet i naturen. Därför avgränsar vi förslagen på aktiviteter till sådana som gemene person kan förverkliga utan närmare förhandskunskaper.

Eftersom vi vill att den verksamhet vi uppmuntrar till skall vara trygg och säker finner vi det också relevant att närma oss ansvarsfrågor kring att ordna verksamhet i naturen. Här vill vi både närma oss allmänna regler och bestämmelser kring att vistas i naturen på ett

ansvarsfullt sätt samt ansvars- och säkerhetsfrågor när man som yrkesperson ordnar verksamhet i naturen med unga.

Utgående från teorin inom dessa områden kan vi svara på frågeställningarna om vilka positiva effekter man kan uppnå för ungdomars välmående genom verksamhet i naturen samt hurdana aktiviteter man kan ordna i naturen för ungdomar för att främja dessa effekter? Men för att kunna göra en möjligast adekvat broschyr samlar vi också in information från arbetsfältet om behov och förväntningar på broschyrens innehåll.

Andra steget i vår processbeskrivning blir därför en intervju med en informant som representerar yrkesområdet. Informanten är utbildad socionom, arbetar som ungdomsarbetsledare och har flera års arbetserfarenhet inom området. Dessutom har personen personligt intresse för vistelse i naturen och intresse för ämnesområdet. Dessa egenskaper tänker vi gör personen lämplig som resurs i detta arbete.

Det vi i detta skede vill ha svar på av informanten är: Vilka tankar har hen om vad som är viktigt att ha med i broschyren? Vad kan avgränsas bort, hurdana saker är självklara och onödiga att nämna? Hur omfattande är det lämpligt att broschyren är? Samt i vilken mån är ämnet för närvarande aktuellt inom arbetsfältet, är ämnet aktuellt i diskussioner inom arbetsfältet och vilka förhandskunskaper kan i så fall finnas?

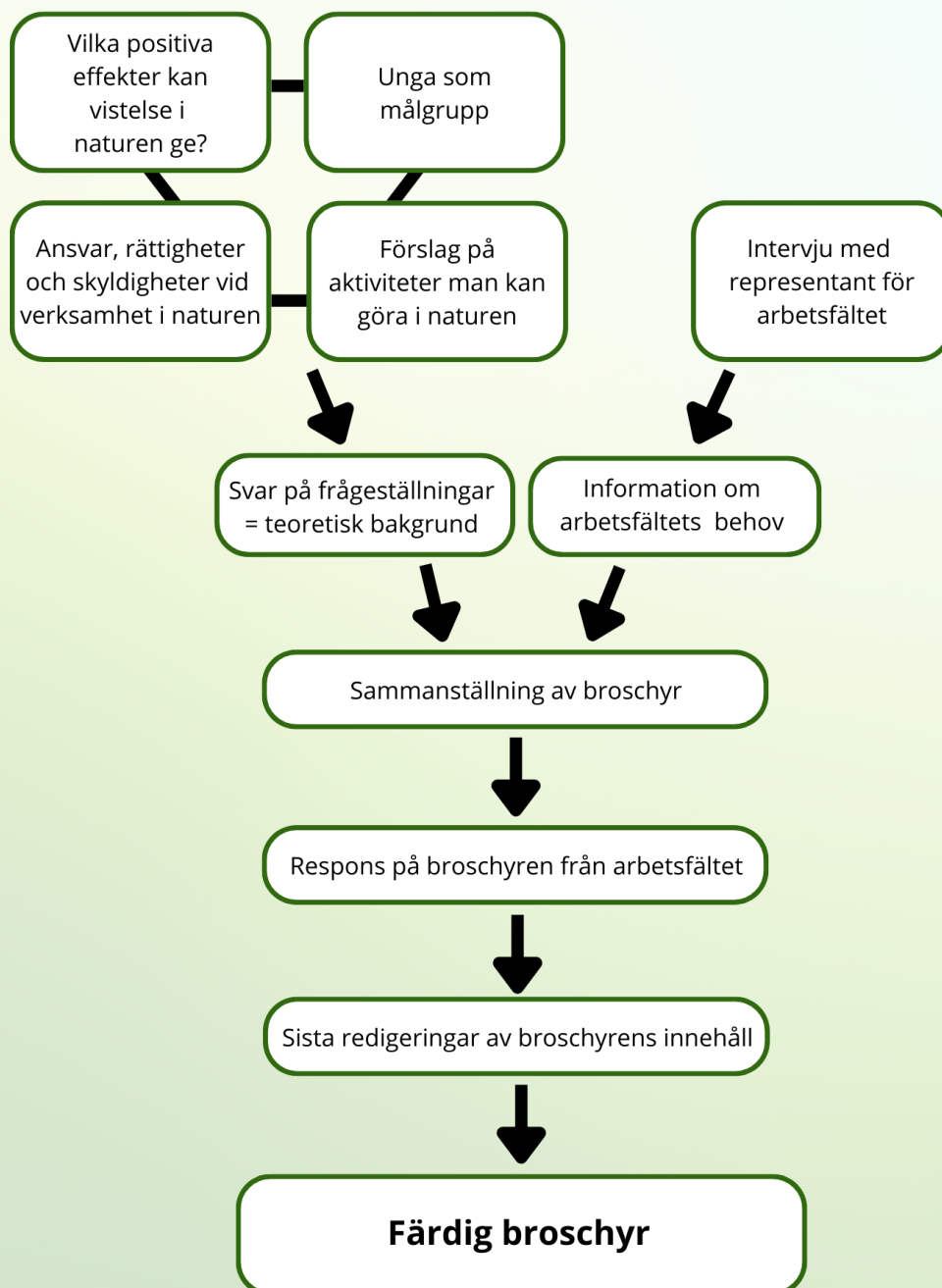
Arbetsprocessens tredje steg är att utgående från bakgrundsteorin och informationen av arbetsfältsrepresentanten sammanställa en första version av broschyren. Eftersom utgångsläget för broschyren är att den riktar sig till yrkespersoner kan läsaren förväntas ha en viss bakgrundskunskap om termer och begrepp inom ungdomsarbete, således bör vi fästa uppmärksamhet vid att inte avsätta utrymme till onödiga förklaringar. Tanken är att broschyren skall ge övergripande och lättillgänglig information och introduktion till området. I broschyren lyfts fram olika tips på lämpliga källor om läsaren vill fördjupa sig inom ämnet. Vi eftersträvar också att göra broschyren visuellt tilltalande genom att använda olika färger och egna bilder.

Som fjärde steg i vår arbetsprocess överlämnar vi broschyrens första version till samma informant för arbetsområdet som i steg tre för genomläsning. Informanten ger efter utförd genomläsning respons på broschyren. Frågor vi i detta skede vill ha svar på av informanten är: Finns det otydligheter eller slarvfel? Är broschyrens innehåll lämpligt till sin omfattning

och logiskt till följd och innehåll. Är broschyren tilltalande och inspirerande? Finns det onödigt innehåll i broschyren? Finns det något viktigt som saknas i broschyrens innehåll.

Det femte och slutliga steget i processplanen är att vi gör korrigeringar och ger broschyren sin slutliga form utgående från den respons vi fått på broschyrens första version. Nedanstående figur (figur 1.) illustrerar vår processplan i sin helhet med samtliga steg och i vilken ordning de kommer i förhållande till varandra.

Processschema



Figur 1. Processschema för vårt arbete

1.2 Centrala begrepp

De centrala begrepp som bygger upp detta arbete är ungdomar, natur och välmående. Begreppet ungdom är inte så lätt att hitta en klar och överenskommen definition på då det

kommer till åldersintervallen, Ungdomslagen kategoriserar nämligen alla under 29 år som unga (Ungdomslag, 1285/2016), Suomen nuorisolan kattojärjestö Allianssi ry (2022) skriver att unga själva definierar unga som 10–20 åringar och i den årliga svenska ungdomsbarometern (Tankesmedjan Magma, 2022) är åldern på de svenska ungdomarna 15 till 19 år. I den finska motsvarigheten Nuorisobarometri är åldersintervallen däremot 15 till 29 år (Tietoanuorista, 2016). I detta arbete använder vi oss själva av ett åldersintervall på 13 till 29 år, eftersom det inkluderar en större andel ungdomar och redan från högstadiets början, som kan vara en svår tid för många. I 20 - års åldern söker ännu de flesta sig själva och provar sig fram i livet för att hitta sig själv och då kan användandet av och vistelse i naturen vara främjande.

Vi har valt att hålla definitionen av natur enkel och fokuserande på vårt område för detta arbete i stället för att beskriva begreppet utgående från ett flertal källor och därmed få en bredare definition. Boverket (2022) definierar naturen som ett friväxande grönområde som inte avsevärt underhålls eller som underhålls begränsat eller enligt en skötselplan. Ett grönområde som kräver mycket underhållning går i stället under benämningen park. Begreppet natur omfattar frilufts-, och vattenområden, gång- och cykelvägar, gångstigar, motionsslingor eller banor, våtmarker och dammar. Normalt sett är fordonstrafik och betesmarker inte tillåtet i naturen. Till detta kan tilläggas att Vetenskapstermbanken i Finland (2018) definierar naturen som jord och vatten, med växter och djur, och speciellt i en miljö som är endast lite, om inte alls, förändrad av människan.

Världshälsoorganisationen (WHO), (1946) beskriver hälsa redan i ett tidigt skede enligt följande: *”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”* Med detta menar WHO att hälsa inte bara är att avsaknaden av sjukdom och handikapp, utan ett tillstånd där fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande hänger ihop i en större helhet och därmed även påverkas av varandra.

Ottawa Charter for Health Promotion (1986) förklarar att främjandet av hälsan innebär att det är möjligt för människan att själv ha kontroll över och påverka på sin egen hälsa. För att kunna nå ett komplett fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande måste människan själv kunna identifiera och förverkliga viljan att förändra sin omgivning och att tillfredsställa sina egna behov. Detta innebär att hälsa ses som en resurs från dag till dag i stället för ett mål att uppnå i livet. De grundläggande resurserna och villkoren för hälsa är fred och skydd,

mat, utbildning och inkomst, ett stabilt ekosystem, hållbara resurser, social rättvisa och rättvisa. En god hälsa är en viktig resurs för ekonomisk, social och personlig utveckling och en betydelsefull faktor för livskvaliteten.

2 Ungdomar som målgrupp

Eftersom detta arbete är specifikt riktat mot ungdomar behöver vi definiera vad som utmärker och särskiljer denna målgrupp från andra åldrar och grupper. Detta gör vi genom att närma oss frågan från två olika infallsvinklar. Delvis granskar vi vad som generellt utmärker personer i denna ålderskategori utgående från teori om människans utveckling. Eftersom arbetets målsättning är att ta fram material för främjande av ungdomars välmående bekantar vi oss därutöver också med hurdana utmaningar och problem som förekommer hos personer i denna ålderskategori. Detta både generellt, och mer specifikt för finländska ungdomar idag utgående från aktuell statistik angående finländska ungdomars välmående.

2.1 Ungdomstiden som utvecklingsfas

Enligt Hwang, Friséen och Nilsson (2018, s. 11) börjar tiden som ungdom omkring 12 års ålder och pågår till ungefär till 19 års ålder. Därefter övergår ungdomstiden vid en flytande gräns till en fortsättningsfas de kallar "de unga vuxenåren" vilken fortsätter till dess att man är 30 år.

Vad som definierar ungdomstiden och dess startpunkt och slutpunkt kan definieras på flera olika sätt, men grovt definierat kan man säga att ungdomstiden är den period då man inte längre är ett barn, men heller inte är vuxen. Som utvecklingsfas är ungdomsåren en omstörtande fas av människans liv. Under denna fas genomgår människan en snabb utveckling såväl psykiskt, fysiskt som socialt. (Hwang & Nilsson, Utvecklingspsykologi, 2019, s. 315).

2.2 Fysisk utveckling

Den största fysiska utvecklingen under ungdomsåren är puberteten, det vill säga att den unga utvecklas från barn till könsmogen. Ålder när puberteten inträder varierar mellan olika personer och den psykologiska mognaden kan också utvecklas i annan takt än den

fysiska pubertetsutvecklingen. Stor skillnad mellan fysisk och psykologisk utveckling kan skapa utmaningar då omgivningen tenderar behandla och ställa sociala förväntningar på en person utgående från den fysiska utvecklingen och förväntningarna då kan bli för stora eller små i förhållande till den psykologiska utvecklingen.

Den fysiska pubertetsutvecklingen medför för den unga också flera olika psykologiska och sociala konsekvenser. Övergången från barn till mer vuxen kropp kan medföra nya sociala förväntningar på den unga då den unga av omgivningen mer börjar uppfattas som kvinna eller man och därmed kan möta förväntningar om att bete sig enligt samhällets stereotypa könsnormer. Vilket kan kännas begränsande för den unga. Dessutom kan det vara så att den unge inte känner sig bekväm med att identifiera sig med de binära könsrollerna eller att den unge upplever att dennes födelsekön inte stämmer överens med dennes könsidentitet. I anknytning till pubertetsutvecklingen sker också en tillväxtpurt. Tillväxten sker inte samtidigt i alla kroppsdelar vilket kan medföra en viss opropotionerlighet och klumpighet under en viss tid. (Hwang & Nilsson, Utvecklingspsykologi, 2019, ss. 317-321).

Alla de kroppsliga förändringarna kan också påverka den ungas kroppsuppfattning, det vill säga upplevelser, känslor, attityder och beteende i förhållande till den egna kroppen. Hur ungdomar förhåller sig till sin kropp påverkas starkt av de ideal och det sammanhang de växer upp omgivna av. I vår kultur finns en tendens att sammankoppla ett utseende som motsvarar idealen med framgång, lycka och positiva personliga egenskaper. Detta leder till att många unga brottas med känslor av att inte duga, inte se tillräckligt bra ut och att de skulle bli mer omtyckta om de såg annorlunda ut. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 322).

2.3 Kognitiv utveckling

Under ungdomsåren utvecklas också de kognitiva förmågorna, i takt med att de unga blir äldre får de delvis nya förmågor att bearbeta och lagra information, till problemlösning och till att förstå och samspela med andra människor. Ungdomsårens utveckling av de sociala förmågorna innebär att den unga blir mer lyhörd för sociala signaler såsom andra människors ansiktsuttryck och beteenden. Ungdomar är också känsligare än både barn och vuxna när det gäller att bli socialt bedömd, och de kan lättare än andra åldersgrupper uppleva saker som pinsamma och jobbiga. (Hwang & Nilsson, 2019, s. 329).

I övrigt handlar den kognitiva utvecklingen till stor del om att ungdomar till skillnad från barn får möjlighet till att tankemässigt frigöra sig från det konkreta och bekanta och föreställa sig alternativ som de inte har direkt erfarenhet av. Ungdomar kan bättre fundera över vad som är möjligt i stället för att vara begränsade till vad som är verkligt. De får också förmåga att reflektera över sitt eget tänkande och ställa upp och systematiskt gå igenom hypoteser. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 330-331).

En särskiljande kognitiv aspekt för ungdomar är också att de tenderar vara mer risktagande än andra grupper. Yngre ungdomar tenderar ännu ha en mer försiktig inställning till skadligt beteende, men äldre ungdomar underskattar ofta risker i samband med exempelvis bilkörning, sexuella aktiviteter och drogbruk. Någon entydig orsak till denna underskattning av risker finns inte men beteendet kan ha samband med hjärnans mognad, att ungdomar är mer fokuserade än vuxna på de eventuella vinster ett riskfyllt beteende kan ge och på gruppträck och rädsla att bli utanför. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 333-334)

2.4 Socioemotionell utveckling

Under ungdomsåren sker också den utveckling som leder till att den unga blir vuxen i social bemärkelse. Den socioemotionella utvecklingen under ungdomsåren möjliggör för den unga att relatera till sina föräldrar med större oberoende och till sina vänner med ny närhet. Att relatera till samhället med nytt engagemang och till sig själv med ny förståelse och insikt. Sammantaget har den socioemotionella utvecklingen och de nya förmågorna som stor funktion att söka sin identitet. Vem är jag? Vad är viktigt för mig? Hur ser min framtid ut och vad vill jag få ut av mitt liv? En central del av att skapa sin identitet är att den unga söker nya personliga erfarenheter och prövar på olika roller. Samtidigt som den unga jobbar med dessa frågor karakteriseras ungdomstiden också av att man ställs inför olika val som har betydelse för identiteten. Den unga behöver till exempel ta ställning till frågor om utbildning, yrkesval och eventuella partner. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 341-342).

Relationer till jämnåriga har en mycket betydelsefull roll i den socioemotionella utvecklingen. Jämnåriga vänner fungerar som bollplank när den unga söker sin identitet samtidigt som vänskapsrelationerna också underlättar den ungas process att känslomässigt separeras från familjen och alltmer bli en egen självständig individ. Att vänskapsrelationerna är viktiga i denna ålder gör att det också är särskilt smärtsamt om det

finns problem med vänskapsrelationerna. Särskilt för ungdomstidens vänskapsrelationer är också att de ofta innehåller närhet och djup på ett sätt som tidigare vänskapsrelationer inte gjort. Nära relationer kännetecknas av öppenhet, ärlighet och tillit och de är under hela livet viktiga för att uppleva stöd, meningsfullhet och välbefinnande. Ungdomstiden är också viktig när det gäller utvecklande av sexualitet och att integrera sexualiteten i den egna självbilden. En del i detta är att söka och acceptera sin sexuella läggning. Trots en stor positiv förändring mot en mer accepterande syn finns ännu negativa föreställningar och attityder gentemot sex och sexualitet utanför heteronormen. Vilket givetvis kan försvåra och medföra utmaningar för unga som är utanför normen. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 350-357).

2.5 Utmaningar och risker under ungdomsåren

Som i beskrivningen av ungdomsåren som utvecklingsfas redan delvis framkommer kan det under ungdomstiden uppstå olika utmaningar och risker. Under ungdomsåren tar eventuella risker och svårigheter ofta sig nya uttryck jämfört med tidigare. Bakgrunden till utmaningarna och riskerna kan finnas både i den ungas egna fysiska utveckling och i de nya samhälleliga krav och förväntningar som riktas mot den unga (Hwang & Nilsson, 2019, s. 358).

Hwang och Nilsson (2019) ägnar särskild uppmärksamhet till tre områden i anknytning till risker och utmaningar under ungdomsåren. Dessa är kroppsuppfattning och ätstörningar, rusmedel samt antisocialt beteende.

De stora fysiska förändringar som sker under ungdomsåren i kombination med den smalhetsbetonande utseendekulturen kan leda till missnöjdhet och kritisk inställning till den egna kroppen. Särskilt kamraters attityder och att bli retad för sin vikt kan bidra till en negativ uppfattning om den egna kroppen. En negativ kroppsuppfattning kan ytterligare förvärras av att det finns negativa attityder och fördomar om att till exempel övervikt hör ihop med lättja, snällhet och tröghet. En följd av missnöje med den egna kroppen kan vara olika ätstörningar. Ätstörningar finns av olika former, men med det gemensamma att den insjuknade ofta innan utvecklandet av ätstörningen har bantat. Symtom kan vara bland annat bantning, hetsätning, att kräkas, att använda laxermedel eller överdriven träning. Förutom att vara ett sätt att hantera missnöje med den egna kroppen kan ätstörningar

också vara ett sätt att hantera upplevelser av oro, ångest eller stress. Då kan det att ta kontroll över kroppen bli ett sätt att uppleva kontroll. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 322-325). Enligt Ätstörningsförbundet i Finland rf visar den senaste forskningen att 10,5% av finländska unga vuxna i något skede varit sjuka i en ätstörning. Därtill uppger man att många med otypiska ätstörningar lämnar utanför statistiken. (Ätstörningsförbundet i Finland rf, 2023).

För många börjar användande av rusmedel under ungdomsåren. Det innebär också att eventuella problem, såsom missbruk och andra negativa konsekvenser, förknippande med rusmedel grundläggs under den här tidsperioden. De vanligaste rusmedel ungdomar provar är tobaksprodukter och alkohol. Tobak är ofta det första rusmedlet unga kommer i kontakt med. För en del unga stannar kontakten som en övergående experimentfas till följd av faktorer som nyfikenhet eller påverkan från jämnåriga, medan kontakten för andra leder till ett bruk som fortsätter upp i åldrarna. Alkoholbruket hos unga har enligt undersökningar gått ner under hela 2000-talet. Dock är riskerna av frekvent alkoholbruk allvarigare hos ungdomar än hos vuxna. Det då alkoholbrukets påverkan på hjärnfunktionerna är allvarigare hos ungdomar, impulskontrollen kan minska och minnesfunktionerna kan påverkas. Risken för alkoholmissbruk är också relaterad till låg alkoholdebutålder. I anknytning till droger verkar olika former av cannabis vara den vanligaste drogen ungdomar kommer i kontakt med. Användning av cannabis kan förutom att leda till beroende också få många negativa följder såsom skador på koordinationsförmåga och motorik, höjd risk för psykisk ohälsa samt försämrad kognition. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 359-361).

Slutligen närmar sig Hwang och Nilsson antisocialt beteende som ett riskområde för ungdomar. Begreppet antisocialt beteende innebär handlingar vilka innebär att sociala normer och regler överträds. Sådana handlingar kan vara att rymma hemifrån, skolk, stöld och inbrott, vandalisering eller fysisk grymhet och våld mot människor eller djur. Det kan alltså handla både om beteende som ställer till problem, men också om rent kriminella handlingar. Ungdomstiden är också den ålder då det begås mest brott per individ. Ungdomar som uppvisar antisocialt beteende kan indelas i två grupper. En grupp uppvisar antisocialt beteende redan innan ungdomstiden och fortsätter med det upp i åldrarna, medan den andra gruppen endast uppvisar antisocialt beteende som en övergående fas under ungdomsåren. De allra flesta ungdomar som uppvisar antisocialt beteende upphör

med det, särskilt om insatser för det sätts in. Orsaker till antisocialt beteende kan vara svårigheter i att vara i den övergångsfas ungdomsåren är, det kan vara ett sätt att imponera på andra eller att hävda sin autonomi gentemot vuxenvärlden eller ett jagande efter nya och utmanande upplevelser. (Hwang & Nilsson, 2019, ss. 361-363).

2.6 Finländska ungdomars situation

Information om hur finländska ungas situation ser ut i förhållande till deras välmående får vi från aktuella undersökningar. Tankesmedjan Magma's svenskspråkiga ungdomsbarometer 2022 lyfter fram vissa centrala drag i anknytning till hur unga upplever sin situation och sitt mående. Det första som lyfts upp i ungdomsbarometern är att ungas oro över framtiden ökat under sista åren. Andelen unga som helt eller delvis håller med påståendet "Jag känner ångest inför framtiden" har ökat från 39 % år 2018 till 53 % år 2022. Coronapandemin, krisen i Ukraina och Finlands säkerhet samt oro för miljön nämns som bidragande faktorer till ökningen. Även ungdomarnas självskattning över deras nöjdhet med livet och deras psykiska hälsa visar en tydligt nedgående trend under samma tidsperiod. När det kommer till vad ungdomarna upplever att ger mening åt deras liv är det relationer med kompisar, familj samt eventuell partner och att göra saker med andra som toppar listan. Ett problemområde som särskilt lyfts fram är ensamhet. En nedgång uppges ha skett i siffrorna över ungdomars relationer och år 2022 höll 27 % av ungdomarna helt eller delvis med om påståendet "jag känner mej ofta ensam". En försämring har också skett gällande andelen unga som upplever att de har någon att vända sig till om de har det svårt. Upplevd ensamhet har också ett tydligt samband med sämre psykisk hälsa. Slutligen lyfts i ungdomsbarometerens statistik fram att ungdomarna också upplever oro gällande framtida arbete. 54 % av ungdomarna i enkäten håller helt eller delvis med om påståendet "Jag oroar mej för att börja jobba inom fel bransch" och 50 % håller helt eller delvis med om påståendet "Jag oroar mej för hur jag ska orka i arbetslivet i framtiden". En ökning på 8 respektive 11 procentenheter har skett inom påståendena bara sedan år 2020. (Tankesmedjan Magma, 2022, ss. 5-14).

Mer konkret statistik om ungdomars psykiska hälsa visar att år 2011 led 20 – 25 % av finländska ungdomar av någon slags psykisk ohälsa. Vanligast förekommande var depressionssjukdomar och ångeststörningar med förekomst hos 10 – 15 % respektive 5 – 10 % av ungdomarna. Rusmedelsproblem och beteendestörningar förekom hos 5 – 10 %

av de unga. Koncentrationssvårigheter förekom hos 2 – 5% och ätstörningar hos 3 – 6 % av ungdomarna (Marttunen, Huurre, Strandholm, & Viialainen, 2013, s. 10). År 2021 uppgav 30 % av unga flickor och cirka 8 % av unga pojkar att de upplevt måttlig eller svår ångest (Institutet för hälsa och välfärd, 2023). Statistiken från Marttunen m.fl. (2013) kan ses som aningen föråldrad i och med att den är från 2013. Men det att resultaten i den märkbart nyare ungdomsbarometern från Tankesmedjan magma (2022) anger att ungdomars självskattning över deras psykiska hälsa de senaste åren visar en tydligt nedgående trend antyder att siffror knappast förbättrats sedan 2013. Mera troligt kunde snarare vara att de försämrats.

Ungdomars situation i förhållande till stress behandlas i en rapport gjord av Statens ungdomsråd på deras hemsida 8.10.2022. Rapporten baserar sig på en undersökning Statens ungdomsråd gjort tillsammans med Statistikcentralen för att undersöka ungdomars åsikt om Coronakrisen. Enligt undersökningen upplever ungdomar mer stress än äldre åldersklasser. Under den undersökta perioden upplevde 25 % av ungdomarna väldigt eller ganska mycket stress och över hälften av ungdomarna upplevde stress åtminstone i någon mån. Unga kvinnor och unga arbetslösa lyfts fram som särskilt stressdrabbade grupper. (Statens ungdomsråd, 2023). Statistiken kommer alltså från en undersökning kopplad specifikt till coronakrisen, men eftersom coronakrisen berört samtliga medborgare blir statistiken ändå samtidigt allmängiltig över ungdomars aktuella situation.

I aktuell statistik och information om ungdomars fysiska hälsa stiger övervikt och brister i fysisk funktionsförmåga särskilt fram. Institutet för hälsa och välfärd har publicerat en särskild rapport angående övervikt och fetma bland barn och unga. I rapporten framkommer att övervikt eller fetma år 2021 förekommer hos 40 % av pojkarna och 26 % av flickorna i åldern 13 – 16 år. Vidare konstateras i rapporten att endast en liten ökning på en till två procentenheter kan ses sedan 2014 och skillnaden i förekomsten är betydande mellan kommunerna (Institutet för hälsa och välfärd, 2023).

Både Utbildningsstyrelsen (2023) och Statsrådet (2023) har gjort särskilda rapporter år 2021 respektive 2022 på sina hemsidor om brister i ungas fysiska kondition. Såväl utbildningsstyrelsen som statsrådet anger i sina rapporter att enligt en mätning har 40 % av unga på årskurserna 5 och 8 svårigheter att orka i vardagen på grund av sin fysiska funktionsförmåga. Mätningen anges bestå av olika moment som mäter uthållighet,

muskelkondition, rörlighet och motoriska färdigheter. Båda anger också att stora regionala variationer dock förekommer i mätningens resultat. Utbildningsstyrelsen anger att även beväringarnas resultat i konditions- och uthållighetstester försämrats. Slutligen lyfter utbildningsstyrelsen fram att bristerna i den fysiska förmågan får betydande konsekvenser för folkhälsan och samhällsekonomin. Det genom växande sjukdomsburda, ökande arbetsoförmåga och samhällsekonomiska kostnader (Utbildningsstyrelsen, 2023).

3 Naturens effekter på välmående

Forskare har identifierat hundratals olika sätt som människans välmående, både psykiskt och andligt samt genom tillhörighet och samhörighet, påverkas positivt genom växelverkan med naturen. Den största inverkan på välmående syns på den psykiska hälsan i och med att naturen verkar stressreducerande och förnyande på hälsa och välmående. (Chiu, 2022). Hur naturen mer specificerat påverkar hälsan, det vill säga psykiskt, andligt, fysiskt, socialt samt på stressnivåerna går mer specifikt in på under de egna rubrikerna längre ner i kapitlet.

Naturens påverkan på välmående och hälsan är välkänt sedan länge tillbaka, och är ett mycket populärt forskningsämne. Dock har det forskats och skrivits rätt generellt om hur naturen påverkar på välmående och hälsan och inte så mycket om främjande på välmående hos just en specifik åldersgrupp, eller varför barn och ungdomar skulle må bra av att vara i naturen. Det finns bra med information om vad man kan göra i naturen med barn och unga, men inte varför de bör vistas i naturen.

Green Care Finland (u.d.) skriver till exempel om hur tiderna för barn har förändrats, att skärmar och ledda hobbyer ökar tiden inomhus och att tiden utomhus och för lek därmed har minskat. Precis som naturen generellt påverkar positivt på det psykiska, fysiska och sociala välmående, påverkas även barnen positivt av naturen. I naturen ökar rörelsen, självständigheten och ansvaret och barnets minne, koncentrationsförmåga och motoriska färdigheter främjas. Barnet kan leka och röra sig fritt i en omväxlande miljö, medan det har visat sig att barnen tillbringar mindre tid och leker mindre i enformiga utomhusmiljöer, som till exempel ett parkområde. Chowdhury (2019) påpekar att barn som uppmuntras att tillbringa mera tid utomhus har bättre mental hälsa och är mindre sannolika att bli överviktiga, få depression, astma och barndomsångest och det visar sig att de är mer

fokuserade på sina liv än andra. Även ungdomar som haft en nära relation till naturen är mera emotionellt stabila och har bättre hanteringsförmåga än andra i samma ålder.

En stor del av informationen om barn och naturen handlar om barn i skolålder och om någon form av undervisning i naturen så som naturskola, olika läger eller friluftsdagar. Forststyrelsen (u.d.) skriver om hur viktigt det är att barnen kommer ut i naturen för att relationen till naturen ska föras vidare till följande generation. Polvinen, Pihlajamaa och Berg (2012, s. 7) understöder detta med att ställa sig frågan om barnens nya hjälplöshet och missmod beror på att de inte fått prova sina gränser för att föräldrarna varit för försiktiga med sina barns rörelse och vistelse i naturen? De påpekar att en generation redan verkar ha tappat kontakten till naturen och för följande generation blir naturen även mer främmande. Detta tyder på hur viktigt det är att hålla en god relation till naturen redan från barnsben för att även som äldre ha lätt att söka sig ut i naturen och ta åt sig av dess hälsoeffekter.

3.1 Teorier bakom naturens effekter på välmående

Varför naturen påverkar så starkt och helhetligt på välmående, stress, den psykiska och fysiska hälsan har intresserat forskare sedan 1970-, 1980-talet och har sedan dess blivit ett stort område för forskning. Forskarna har inte kommit fram till något enhetligt svar, utan har lite olika förklaringar. Därmed finns det ett flertal teorier som förklarar sambandet. De vanligaste teorierna är Biofilia – hypotesen, Savannteorin, Attention Restoration Theory (ART), Teorin om betydelsespelrummet, Teorin om stödjande miljöer samt Stressreduktionsteorin. Alla dessa teorier har en gemensam sak, och det är ett synsätt som är evolutionärt och utgår ifrån människans utveckling och kontakt med naturen. (Larsson, 2020, s. 83). Weir (2020) påpekar att det kanske en är blandning av de olika teorierna som förklarar sanningen, och inte enbart en teori som är den rätta.

Den äldsta teorin är Biofilia – hypotesen och Larsson (2020, ss. 83 - 84) beskriver den på svenska som *”kärlek till liv och allt levande”*. Hypotesen kopplas ihop med Edward Wilson, en amerikansk biolog, som förklarar att människan påverkas positivt av det levande för att det finns en evolutionärt nedärvd kontakt till andra organismer och sådant som lever. Detta är orsaken varför vi söker oss till naturen, särskilt sådan natur som det är möjligt att överleva i.

Savannteorin förklarar ett nedärvt beteende för överlevnad och reproduktion eftersom öppna landskap och tillgänglighet till vatten då varit nödvändiga. I teorin antas våra nedärvda sätt att samspela med naturen som en följd av naturens viktiga roll i människans utveckling. Vi har anpassat oss och överlevt i naturen i flera miljoners år sedan våra förfäder levde på savannen. (Larsson, 2020, s. 84).

Attention Restoration Theory (ART), kan översättas till svenska som *"teorin om återhämtning av koncentrationen"* och har utformats av forskaren Stephen Kaplan utgående från den forskning som han och hustrun Rachel Kaplan tillsammans har gjort. Hjärnan har två sätt att ta in information på, det ena är styrt med viljan men inte det andra. Det sättet vi styr själva kallas riktad uppmärksamhet och den använder vi oss av vid sådana uppgifter som kräver full koncentration och att kunna stänga ute onödiga intryck. Den riktade uppmärksamheten blir lätt trött och behöver återhämtning, annars leder det till något som kallas tröttad uppmärksamhet. Det andra sättet att ta in information på är genom fascination, och styrs inte av viljan utan används spontant då vår uppmärksamhet fastnar av något kravlöst, till exempel fågelsång, reflektionen på vattenytan eller doften av naturen. Då hjärnan fascineras av något kan inte den riktade uppmärksamheten användas och får då återhämta sig. (Larsson, 2020, ss. 84 - 86).

Teorin om betydelsespelrummet är en viktig teori för att förklara de positiva resultat som naturbaserad rehabilitering ger. Det är den svenska forskaren Patrik Grahn som ligger bakom teorin och förklarar att vi omedvetet, med alla våra sinnen, fångar upp signaler som naturen eller trädgården sänder ut. Vår dåvarande sinnesstämning och hälsoläge påverkar på hur vi tolkar signalerna och vilken betydelse de får för oss. Även tidigare erfarenheter, både medvetna och omedvetna, som vi bär med oss påverkar på tolkningen och betydelsen av signalerna. Teorin utgår ifrån ett psyko-evolutionärt perspektiv där människan utvecklats i naturen och i mindre grupper. (Larsson, 2020, s. 86).

Teorin om stödjande miljöer är en uppföljning till Teorin om betydelsespelrummet och är även den utformad av Patrik Grahn. Teorin förklarar behovet av omgivningens stöd för att en person som drabbats av stressrelaterad ohälsa ska friskna till. Detta stöd kan se ut som aktiviteter som möter personens behov och energi, mjuk sinnesstimulering och stöd från personer i ett multiprofessionellt team. Här är även små grupper viktiga för att minska på

mängden sociala möten, eftersom sociala aktiviteter ofta upplevs som väldigt tunga för en person med stressrelaterad ohälsa. (Larsson, 2020, ss. 86 - 87).

Stressreduktionsteorin som går också under namnet Psyko-evolutionära teorin utformades av Roger Ulrich, en amerikansk forskare. Ulrich kom tillsammans med sina kollegor fram till att en film på vandring i naturen gjorde så att tittarna snabbare återhämtade sig från stressreaktioner än de som tittade på en film med vandring i en stad. Detta förklarar att naturmiljön bjuder på sådana upplevelser som inte ses som farliga eller hotande, utan väcker känslor av säkerhet och trygghet som gör återhämtningen efter en stressreaktion snabbare. Alla naturmiljöer är inte trygga och säkra, men genom evolutionen har människan lärt sig att undvika sådana miljöer i naturen som kan betyda fara, som till exempel stup och mörka miljöer. (Larsson, 2020, s. 87).

3.2 Psykiskt välmående

Då det kommer till naturen och dess främjande på den psykiska hälsan är vissa karaktärer bättre än andra. Attention Restoration Theory (ART) presenterar fyra egenskaper som sannolikt bidrar till en stödjande och stärkande miljö: Att vara borta (psykiskt och fysiskt), utsträckning (tillräckligt stor plats för att ge känslan av samhörighet), fascination (en plats som låter uppmärksamheten fångas och hållas och som väcker fascination) och slutligen förenlig (stöder personens behov och intresse). (Pálsdóttir, Stigsdotter, Perqsson, Thorpert, & Grahn, 2018).

Avlägsna och lantliga platser samt kustområden har enligt Weir (2020) visat sig vara mer återhämtande och ge en starkare koppling till naturen än urbana gröna områden. Områden som anses ha hög kvalitet på miljön, till exempel naturreservat och skyddade områden, har mer främjande effekter på hälsan än områden med låg kvalitet på miljön. Chiu (2022) påpekar att ett landskap som är fult eller dåligt underhållet till och med kan påverka negativt på hälsan genom att väcka känslor av rädsla eller att man inte vill vara där.

Eskelinen, Smeds, Soini, Tuohimetsä och Vehmasto (2018, ss. 9–10) är bland de få som specifikt har fokuserat på vattnet och hur vattnet påverkar främjande på hälsan och välmående. Olika vattnelement inverkar mångsidigt på det fysiska, psykiska och sociala välmående och hälsan. Vattenmiljöer minskar stress, förbättrar sinnesstämningen, lockar till ökad fysisk rörlighet och den vackert visuella synen av vattnet behagar känslorna,

oavsett om det är vinter eller sommar och om vattnet är stilla, forsande eller stormigt. Exakt vilka miljöer som är bäst för oss är ett aktuellt ämne inom forskning, men Weir (2020) menar att småbåtshamnar och sötvattensmiljöer till och med kan vara mera återhämtande än gröna miljöer. Vattenmiljöernas påverkan på hälsan och välmående är dock fortfarande mindre forskat om än de gröna miljöerna och dess påverkan på hälsan och välmående.

Vistelse i naturen ger en rad av hälsoeffekter så som förbättrad uppmärksamhet, bättre humör och förmåga att känna empati och att samarbeta. Naturen ökar känslan av lycka och av syfte och mening i livet, men sänker även stressnivåer och minskar risken för att få ångest och psykiatriska störningar. Redan en promenad i ett mindre naturområde, så som i en park, förbättrar humöret, och känslan av kontakt till det naturliga kan bidra med lycka även då man inte fysiskt är i naturen. (Weir, 2020).

För personer med depression har promenader i skogen visat sig påverka positivt på humöret och gett både motivation och energi för att återhämta sig och gå tillbaka till det normala (Chowdhury, 2019). Naturen påverkar helhetligt både på humöret och tankestrukturen och genom att vistas utomhus och använda våra sinnen kan vi vara mera närvarande, vår emotionella motståndskraft stärks, vi blir immuna mot ångest, känslomässiga upp- och nedgångar slätas ut och tänkandet löper smidigare. Bara genom att andas i naturen blir vi mera medvetna om våra sinnen och uppmärksamma på vad vi hör, ser, luktar och känner. Naturen är en av de bästa indikatorerna för läkning då våra sinnen väcks upp och ger mer klarhet. Forskning tyder på att personer med en stark relation till landskap är lyckligare på insidan och därmed har en positiv tankestruktur och bättre motståndskraft än andra. En stark relation till naturen innebär känslomässig balans, bättre fokus, lösningsorienterat tankesätt och över lag en uthålligare och bättre inställning till livet generellt sätt. (Chowdhury, 2019).

Naturliga miljöer stärker arbetsminnet, den kognitiva flexibiliteten och förmågan att kontrollera uppmärksamheten, medan urbana miljöer är kopplat till brister i uppmärksamheten. Att lyssna till naturliga ljud, så som fågelsång eller vågor, har visat sig vara bättre vid uppgifter som kräver tankeverksamhet, jämfört med att lyssna på urbana ljud så som trafik eller oväsen på ett café fullt med kunder. (Weir, 2020). Naturen inverkar främjande på minnet och undersökning visar att personer som promenerat i naturen klarar sig bättre på minnes test än personer som gått på urbana gator (Chowdhury, 2019).

En bra relation till naturen ökar det känslomässiga välbefinnandet och hjälper personer med psykiska tillstånd så som olika former av ångest, uppmärksamhets- och humörstörningar, skriver Chowdhury (2019). En bra relation till naturen fungerar även i förebyggande syfte för uppmärksamhetsstörningen Attention Deficit Disorder (ADD). Weir (2020) poängterar hur viktigt det är med en stark relation till naturen, även då man inte är i naturen. Bland forskare går detta under olika begrepp, till exempel natursamhörighet, samhörighet till naturen och inkludering av naturen i sig själv. Att känna samhörighet till naturen är en förmån både för humöret och den psykiska hälsan. Forskning visar att personer med en stark natursamhörighet har bättre eudaimoniskt välbefinnande, det vill säga ett välbefinnande som Wikipedia förklarar att överskrider att bara må bra och som inkluderar ett meningsfullt syfte i livet (Eudaimonia, 2022). Samhörighet till naturen sträcker sig utöver samhörighet till ens vänner eller samhälle och bidrar avsevärt till lycka, och Weir (2020) påpekar att naturen inte är den största indikatorn för lycka, men att kopplingen mellan dem är stark.

3.3 Andligt välmående

Kontakt med naturen stärker vår andliga hälsa och ger en djupare insikt, och bättre perspektiv på de positiva och negativa i livet. Vi blir mer tacksamma och starkare i oss själva och naturen medför en känsla av värde mot sig själv, mot andra och mot Moder Jord. Det byggs upp en anslutning som leder till tacksamhet och uppskattning i livet, och Chowdhury (2019) förklarar att då vi ser naturens underverk väcks en lust inom oss att skydda den.

Thurfjell (2020) menar att naturen till och med blivit något av svenskarnas religion, att naturen har blivit den plats majoritetssvenskarna går till för existentiella reflektioner. För att finna inre ro och för att få kontakt med sig själva (Thurfjell, 2020, s. 9). Tillfällen då man kommer sig ut i naturen kan för många vara viktiga och högt värderade stunder och även personer som inte anser sig religiösa har upplevelser av att i naturen komma i kontakt med något större och djupare. Något utöver det vanliga och som har med tillvarons mening och gränser att göra. I naturen kan människor uppleva att tillvaron lugnar sig, att en stillhet sprids i kroppen och att kroppen känns levande. I naturen kan man också uppleva koppling till sin identitet. Koppling till sitt ursprung och de innersta rummen i ens person. Till naturplatser där man tillbringat tid i sin barndom kan det finnas särskilt starka känslband och kopplingar till minnen och känsla av hemmahörande (Thurfjell, 2020, ss. 7-8).

Även i ett kristet perspektiv kan naturen vara en källa till andliga upplevelser och andligt välmående. I skapelseberättelsen i första Moseboken kapitel 1 kan vi läsa hur Gud skapar naturen med land, vatten, växter och djur som den omgivning människan därefter skapas att leva och verka i. I nya testamentet framkommer naturen tydligt både i liknelser och att Jesus drar sig undan till avskilda platser i naturen. Till exempel används i Markusevangeliet kapitel 4 verserna 30 – 34 ett senapsfrö som växer till ett stort träd där fåglar kan bygga bo som liknelse för himmelriket, och i Markusevangeliet kapitel 14 verserna 34 – 36 går Jesus till en avskild plats i Getsemane trädgård för att be när han är fylld av bävan och ångest.

Jalics (2009) anger också naturen som en plats för positiv andlig inverkan. I naturen kan man överallt uppleva närvaron av Jesus i det skapade. Han lyfter också upp att flera av bibelns personer som Abraham, Moses, Johannes döparen och Paulus tillbringade tid i avskildhet och på olika sätt mötte Gud i naturen. Naturens andliga funktion beskriver han som att naturen är vår stora andliga mästare i kontemplation. Med hjälp av naturen och i naturen kan vi lära oss stanna upp och gå in i varseblivande. Varseblivande beskriver Jalic som ett tillstånd där vi saktar ner när vi går i naturen och slutar tänka och reflektera. I stället får vi bara få vara i nuet och ta in naturen som den är genom att se på träden, lyssna på fåglarna, känna vinden mot ansiktet och kanske ha en näve jord i handen. Varseblivningen är en form av kontemplation och innebär en stund av befrielse från prestationstryck. Precis som naturen får finnas precis som den är får vi också finnas i den utan att behöva uppnå något, befriade från alla slags måsten och borden som tynger och ger ångest. (Jalics, 2009, ss. 30-38).

3.4 Fysiskt välmående

Att bo vid, eller ha nära tillgång till grönområden och naturen ökar enligt Chowdhury (2019) chansen för utomhusaktivitet så som promenad, lek och trädgårdsarbete och främjar både den psykiska hälsan och den fysiska konditionen hos barn och vuxna. Över lag tillbringar vi mycket av utomhustiden med någon form av fysisk aktivitet, till exempel att gå, jogga, cykla eller simma, och all aktivitet hjälper till att bränna fett och förbättrar kroppens ämnesomsättning. Forskning visar att personer som tränar utomhus bättre tycker om sina träningspass och är mer sannolika att träna regelbundet, än personer som tränar inomhus. Personer som tränar utomhus är mindre trötta och har lägre risk för fetma och därtill relaterade tillstånd. Forskning har kopplat ihop personer med en stark relation till naturen

och ett lägre BMI. Att vistas och röra sig nära intill naturen hjälper även med tillstånd så som högt blodtryck, hjärtsjukdomar och kronisk smärta.

För att ett grönområde i ett urbant område ska leda till högre fysisk aktivitet krävs det att det är tillräckligt stort och har något mer att erbjuda, till exempel en gång- eller cykelbana. Tillgång till olika grönområden som erbjuder olika upplevelsevärden och faciliteter är viktigt för ökad fysisk aktivitet. Det är också viktigt att grönområdet är tryggt, rent, välskött och öppet för till exempel bollspel eller frisbee för att det ska locka till fysisk aktivitet. (Engström, Juuso, Liljegren, & Lundmark Alfredsson, 2022, s. 191).

Forskning visar att ju mindre grön en persons omgivning är, desto högre är sjukligheten och dödligheten, oavsett socioekonomisk status och andra möjligen påverkande faktorer. Omgivningens biodiversitet spelar även en viktig roll för immunförsvarets funktion, beroende på vilka effekterna är på mikroorganismerna som lever på huden och i tarmen. (Kuo, 2015).

Att tillbringa tid utomhus i solen kan fylla på vårt lager av D-vitamin, något som vi inte får i oss tillräckligt av endast från maten, skriver Chowdhury (2019). D-vitamin stärker vårt immunsystem och skyddar oss från sjukdomar så som osteoporos, cancer, diabetes och Alzheimers. Larsson (2020, s. 68) påpekar att dagsljusets frekvensområde är mycket bredare än frekvensområdet för inomhusbelysning och att det även upprätthåller många funktioner i kroppen. Att tillbringa tid utomhus i dagsljus ökar betydligt mängden betaendorfin, kroppens egna opioid, som kan både lindra smärta och hjälpa till att slappna av. Även det allmänna välmående och humöret förbättras och man blir gladare då det är ljus ute (Engström m.fl., 2022, ss. 186 – 187). Dagsljuset gör även att mängden kollagen i huden stiger och huden därmed blir tjockare och friskare. Brist på dagsljus kan enligt Larsson (2020, s. 68) leda till koncentrationssvårigheter, depression och obalans mellan hormonerna kortisol och melatonin som har som uppgift att styra dygnsrytmen och därmed kan brist på dagsljus även leda till sömnproblem. Engström m.fl. (2022, s. 188) påpekar att vistelse i dagsljus är bra speciellt på morgonen för barn och unga för deras prestationer i skolan.

Larsson (2020, s. 49) skriver om kopplingen mellan närsynthet och andelen timmar barn och speciellt unga tillbringar inomhus med studier och blicken på datorn, telefonen, läsplattan och böcker. Chowdhury (2019) menar att fenomenet "Computer Vision

Syndrome” (CVS), uppstår då man tittar för länge på skärmar och kan förorsaka ögonproblem så som myopi, kronisk huvudvärk och torra ögon. Närsynthet, myopi, är enligt Larsson (2020, s. 49) ett växande folkhälsoproblem som lätt kan åtgärdas genom att tillbringa mer tid utomhus. Till närsynthet och ögonproblem skriver Chowdhury (2019) att det hjälper att tillbringa tid speciellt i gröna miljöer med träd, gräs, blommor och andra aspekter i omgivningen som kan förbättra både syn och fokus. Även utomhusaktiviteter minskar risken för ögonproblem och en studie på barn i Australien visar att barn i skolåldern som deltar i utomhusaktiviteter har bättre syn än barn som tillbringar mer tid inomhus. Barn som tillbringar mer än fyra timmar utomhus om dagen har fyra gånger lägre risk för att utveckla problem med ögonen än barn som tillbringade mindre än en timme om dagen utomhus. Larsson (2020, s. 49) skriver att man tidigare trodde att närsynthet berodde på brist på D-vitamin, men inget samband mellan dessa har hittats och även om sambandet mellan tid utomhus och en mindre risk för närsynthet är stark, är orsaken till detta ännu oklar. Engström m.fl. (2022, s. 197) skriver att närsynthet går att förhindra bara det görs tillräckligt tidigt, vilket innebär att speciellt barn kan undvika närsynthet genom att tillbringa mer tid utomhus, men viktigt är att vara mycket utomhus före tonårsåldern.

Chowdhury (2019) påpekar att mindre tid framför skärmar och teknik och mera tid utomhus kan höja vår problemlösningsförmåga och förbättra vårt kreativa tänkande. Ett begrepp som ännu är relativt nytt och som bra beskriver det senaste årtiondet och användningen av skärmar och teknik är ”kognitiv trötthet” som Suomi, Juusola och Anundi (2016, s. 21) skriver om. Kognitiv trötthet är något som uppstår då man dagligen går igenom nätsidor efter nätsidor, läser massvis med e-postmeddelanden och följer hundra, eller tusentals personer som man inte ens känner på sociala medier. Hjärnan är inte gjord för att ta in allt detta och blir överbelastad av alla intryck och all information. Många människor går omkring med en diffus känsla av otillfredsställelse, men ändå omedvetna om vad det är som saknas i livet. En stor del av människorna är kontaktlösa och främmande från sig själva, sin kropp och sin magkänsla. Kontakten och relationen med naturen har blivit utbytt mot underhållning, beroenden och nyhetsflöden från hela världen. Detta är på bekostnad av naturmiljön och andligheten och syns utåt som en form av psykisk ohälsa. Som tur finns det något att göra för att åtgärda detta och det är att söka sig till naturen. Naturen verkar lugnande på sinnet och kroppen, speciellt då man inte har telefonen i handen och hörlurarna i öronen. (Chowdhury, 2019).

Naturen fungerar som en naturlig rengörare och att vistas i naturen hjälper kroppen att göra sig av med gifter (Chowdhury, 2019). Larsson (2020, s. 71) menar att vi får i oss massor med smuts via luften vi andas på grund av industriella ångor, trafik föroreningar och föroreningar inomhus så som damm, lösningsmedel, mögelsvamp och bakterier. Även målfärg, tobaksrök och radon bidrar med att försämra inomhusluften och ämnen från rengöringsmedel som kan vara cancerframkallande, skriver Mana Medical Associates (u.d.). Inomhusluften är normalt två till fem gånger mer skadlig än utomhusluften, men kan till och med vara upp till hundra gånger skadligare än utomhusluften. Samtidigt som lungorna hämtar ny luft i kroppen gör de sig även av med onödiga gaser och partiklar och ju mera partiklar det finns i inandningsluften, desto hårdare får lungorna jobba för att göra sig av med dem. Dålig luftkvalitet påverkar människor i alla åldrar, men barn tar åt sig mera partikelföroreningar än vuxna då de andas snabbare och är mer fysiskt aktiva. Dålig luftkvalitet gör det svårt för lungorna att fungera normalt och kan ha en negativ inverkan på hälsan. Hälsoproblem som kan uppstå på grund av dålig luftkvalitet är bland annat astma och problem med andningen, försämrad funktion av lungorna, oregelbunden hjärtrytm, hjärtinfarkter med icke-dödlig utgång och för tidig död hos personer med lung- och hjärtsjukdom. (Mana Medical Associates, u.d.).

Att immunförsvaret förstärks då man vistas i naturen eller trädgården beror enligt Engström m.fl. (2022, s. 199) på flera saker, varav en är att kroppen kommer i kontakt med mikrober, även så kallade "gamla vänner". Människan har levt tillsammans med dessa mikrober i miljontals år och mikroberna finns i våra mag- och tarmsystem, på huden och i lungorna. Mikroberna ingår i människans naturliga mikrobiom och deras uppgift är att skydda oss från sjukdomar, både psykiska och fysiska, samt att stärka vårt immunsystem, vår hälsa och vårt naturliga mikrobiom. De mikrobiom som finns inomhus och utomhus i städer innehåller dock ofta organismer som är farliga för oss. Byggda miljöer saknar sådant organiskt material, så som träd, gräs, löv och jord, som snabbar upp en hälsosam mikrobiell tillväxt (Stamper m.fl., 2016).

Stamper m.fl. (2016, ss. 290 - 311) skriver att människor som livnär sig genom jakt, fiske och att samla växter har en mikrobiom med signifikant bättre biodiversitet och stabilitet än de som lever i västerländska samhällen. Människor i de västerländska samhällena får omedvetet konsekvenser för hälsan på grund av brist på mikrobiell biologisk mångfald. Speciellt under den viktiga tiden före födseln och de första åren i livet kan brist på

mikrobiell biologisk mångfald leda till en låg grad av kronisk inflammation som visar sig genom astma, pollen- och matallergier, multipel skleros, typ 1 diabetes, inflammatorisk tarm och Crohns sjukdom. I städer lider upp till 40% av barnen av atopisk känslighet och personer som bor i städer löper 21% högre risk för att få ångeststörningar och 39% större risk för att få affektiva störningar. De som föds och växer upp i städer har ungefär dubbelt större risk än andra för att utveckla schizofreni. Brist på mikrobiell diversitet kan leda till konsekvenser även för bland annat de kognitiva funktionerna och väcka ångest relaterat beteende. Genom att öppna fönster och naturligt vädra inomhusluften får man in av utomhusluften. Speciellt tidigt i livet kan utomhusluft skydda mot astma, atopisk känslighet och kronisk inflammation. Att bo nära intill gröna och blåa miljöer ökar biodiversiteten innanför och utanför den byggda miljön. (Stamper m.fl., 2016).

Engström m.fl. (2022, s. 199) påpekar att mull som inte kommit i kontakt med gödsel och andra gifter har en hög biologisk mångfald och är viktig för människan för att motverka bland annat allergier. Mullen innehåller även en för människan viktig bakterie vid namn *Mycobacterium Vaccae* som finns i mull och jord och som enligt Chowdhury (2019) har blivit populär då man konstaterat att den kan kopplas ihop med god hälsa och psykiskt välbefinnande. *Mycobacterium Vaccae* är mer känd på engelska under "happy/happiness bacteria" och studier visar att denna bakterie är användbar för att behandla astma, depression, fobier, cancer, eksem och till och med tuberkulos. En studie visar också att genom att injicera bakterien i patienter med kronisk lungsjukdom frisknade de till snabbare och med bättre förutsägelse. En annan undersökning på möss om stress och utbrändhet visar att bakterien fungerade på samma sätt som antidepressiva medan ingen reaktion syntes hos de möss som inte fick någon bakterie. Bakterien har visat sig aktivera de signalsubstanser i hjärnan som utlöser serotonin och ökar känslan av lycka och positivitet. Förutom att bakterien gör oss lyckliga, blir vi också mer resistent för influensa och infektioner samt stärker hjärnans funktioner. (Chowdhury, 2019).

Människan kan komma i kontakt med *Mycobacterium Vaccae* bakterien genom att andas in den eller via maten och händerna. Forskning har visat att bakterien gett bra resultat på sjukdomar så som psoriasis, allergiska inflammationer och tarmsjukdomen Crohns sjukdom. Denna bakterie används inte ännu inom medicin och sjukvård, men det finns ingen orsak att inte dofta på jorden då man är ute, eller att stoppa barnen från att smutsa ner sig när de leker. (Robild, 2017, ss. 42 - 43).

Skogsluften är, som redan konstaterat, ren och hälsosam att andas. Luften är så ren att den är så gott som steril jämfört med luften i städer. Speciellt bra är luften i gamla skogar, gärna barrskog, eftersom luften i dessa skogar är fylld av så kallade fytoncider. Fytoncidernas uppgift är att skydda träden från skadeinsekter och olika mikrober, men även människan har nytta av dessa fytoncider eftersom de både rensar luften på mikrober och stärker vårt immunförsvar. (Engström m.fl., 2022, ss. 198 – 199). Suomi m.fl. (2016, s. 40) påpekar att fytoncider skulle ha en liknande effekt på sjukdomsalstrare i kroppen som antibiotikan har, men till detta behövs ännu mera forskning.

Då man rör sig i skogen och känner doften av skog, är det egentligen fytonciderna man känner doften av (Suomi m.fl., 2016, s. 40). Engström m.fl. (2022, ss. 198 – 199) påpekar att av de barrträd vi har i Norden, är det enen som avger mest fytoncider. Under ett dygn kan barrskog på en hektar avsöndra mellan fem och trettio kilogram fytoncider (Robild, 2017, s. 40). En timmes promenad i en gammal barrskog har enligt Engström m.fl. (2022, ss. 198 – 199) synliga effekter på hälsan ännu en lång tid efteråt. Även om mera forskning behövs och evidensen ännu är låg, tyder forskning på att skogsbad i en barrskog kan ha effekter på välmående ännu 30 dagar senare (Engström m.fl. 2022, ss. 198 – 199). Larsson (2020, s. 72) håller med om de långvariga effekterna på immunförsvaret efter att ha rört sig i en barrskog, men påpekar också att de undersökningar som gjorts har genomförts i Japan och enbart på ett fåtal personer. Under vintern avger skogen endast små mängder fytoncider, medan skogsluften är betydligt rikare på fytoncider på sommaren (Robild, 2017, s. 114).

3.5 Socialt välmående

Naturen är en lugn och återhämtande miljö som fungerar bra för närvaro och att vara i kontakt med sig själv och de egna känslorna, men även för att stärka gemenskap (Forststyrelsen, 2019, s. 33) och främja de sociala relationerna (Eskelin m.fl., 2018, ss. 3, 9). Chowdhury (2019) förklarar att natura miljöer i städer kan hjälpa till att stärka sociala relationer och kommunikation. En stark relation till naturen kan lindra känslor av social isolering och öka känslan av tacksamhet samtidigt som vi lär oss uppskatta vad naturen har att erbjuda. Det sociala välmående främjas i naturen genom empati, effektivare samspel, starkare relationer och djupare känslomässig anknytning samt mindre konflikter och aggressioner hemma. Även Kuo (2015) tar kort upp sambandet mellan starkare sociala

relationer och tid i naturen och Yli-Viikari (2022, s. 20) påpekar att barn och unga kan ha lättare att ta åt sig tankar och åsikter från en jämnårig grupp i en lugn naturmiljö än från vuxna och professionella.

Människan är en social varelse och riskerar att drabbas av ohälsa vid ensamhet, men även om det endast finns lite studier om kontakten mellan grönområden och sociala samspel är det bevisat att grönområden kan stärka den sociala sammanhållningen, integrationen och hälsan (Engström m.fl., 2022, s. 201). Enligt Weir (2020) är kontakt med naturen associerat med positiva sociala interaktioner och dämpad ensamhet. Normalt sett är social avskildhet kopplat till lägre välbefinnande, men det har visat sig att personer med låg social anknytning, men som har gott om natur omkring sig, ändå hade ett gott välbefinnande. Detta tyder på att det finns personer som inte nödvändigtvis vill tillbringa tid tillsammans med andra, men som känner sig samhöriga till den naturliga omgivningen och på det sättet kan höja nivåerna av välbefinnande.

3.6 Stressrelaterad ohälsa

Med världsläget som det är med pågående pandemi, krig i Ukraina, klimatförändringar och andra stora osäkerheter blir långvarig stress bara vanligare och vanligare, även bland unga. Även skolan orsakar i stor mån stress för många unga. Eftersom långvarig stress påverkar kroppen helhetligt, det vill säga psykiskt, fysiskt och socialt, har vi valt att skriva om stressen under en egen rubrik, i stället för att plocka in det under de andra rubrikerna.

Forskning visar tydliga resultat mellan upprepade besök i naturområden och en minskad risk för stressrelaterad ohälsa, skriver Engström m.fl. (2022, s. 192). Ju mera tid man tillbringar i naturen och gröna områden, desto mindre är risken för stressrelaterad ohälsa. Många studier har kommit fram till sambandet mellan lägre stressnivåer, lägre halter av stresshormonerna adrenalin, kortisol och noradrenalin, lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt mindre risk att drabbas av stressrelaterade sjukdomar så som depression och utmattningssyndrom. Effekten av naturen kommer ganska snabbt och minskar känslan av sorg och ilska och samtidigt ökar känslan av nyfikenhet och glädje. Även avståndet till urbana grönområden spelar stor roll för stressnivåerna och den psykiska hälsan hos invånarna och ett längre avstånd än 300–400 meter är kopplat till en högre risk av psykiska ohälsa. Längre avstånd till grönområden är kopplat till färre besök och därmed

också högre nivåer av stress. Kopplingen mellan stressrelaterade sjukdomar och risken för psykiska sjukdomar och högre dödlighet är stark.

Engström m.fl. (2022, s. 194) skriver att mörker, höga klippor, ormar, spindlar och vissa ljud och lukter väcker känslor av rädsla, medan öppna, ljusa landskap - särskilt om de ligger nära ett vattenelement, gör människan mera vaken och minskar snabbt stressnivåerna. Människan har svårt att återhämta sig från höga nivåer av stress i bebyggda miljöer då detta inte är en för människan naturlig miljö. Dock fungerar inte heller alla grönområden som avstressande. Studier visar att grönområdena bör vara fria från sådant som kan ses som ett hot så som oljud, mörker, skräp och andra stökiga miljöer.

"Stillhet är ett utrotningshotat tillstånd." skriver Robild (2017, ss. 156 - 162). Hon menar att vi hela tiden är upptagna och att vi glömmar bort att ta paus emellan. Hjärnan återhämtar sig endast då vi är stilla och precis som naturen har perioder av vila och aktivt liv behöver även vi det. Sommaren är aktiv och vintern är vila, dagen är aktiv och natten är vila. Det är endast genom pauser och vila som man igen kan njuta av det aktiva. Långt bakåt i tiden, innan det fanns elektricitet och lampor, tog man det lugnt, eller gjorde något lätt arbete då det var mörkt och arbetade då det var ljust. Nu finns det lampor, väckarklockor och skärmar som stör denna naturliga rytm och gör det svårt att få tillräckligt med vila. Det är lätt att det uppstår sömnproblem som i sig kan bidra med ytterligare problem. För att få tillräcklig vila och för att undvika sömnproblem kan man söka sig ut i dagsljuset för att balansera nivåerna av vakenhetshormonerna kortisol och melatonin.

Robild (2017, ss. 163 - 169) förklarar att tempot är långsammare i naturen än i de urbana områden och det är därmed lättare att slappna av i naturen. Naturen sänker stressnivåerna, gör andningen djupare och långsammare och sänker blodtrycket. I naturen skyndar inget, utan allt tar sin tid. Årstiderna och dess förändringar går inte att ändra på eller snabba upp - så som det mesta i städer och urbana ställen. I naturen händer saker inom en, även om man inte gör något annat än sitter stilla eller ligger ner. Ibland är det bästa man kan göra att göra ingenting alls. Då får kroppen och huvudet vila och om man regelbundet stannar upp på samma ställe lär sig kroppen att varva ner snabbare då den kopplar ihop stället med vila. Dessa små stunder av att stanna upp kan hindra en från sjukdomar och till och med förlänga livet. En promenad i skogen, frisk luft och vila är en stor investering i hälsan och kostar ingenting, men glöms ofta bort bland allt annat som går att sätta pengar på.

Forskning visar enligt Chowdhury (2019) att naturen minskar stress genom att minska på stresshormonen kortisol i kroppen. Långvarig stress kan enligt Larsson (2020, ss. 21 – 22, 27) utlösa olika sjukdomstillstånd, till exempel diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, generell smärta och olika former av psykisk ohälsa. Alla reagerar olika på långvarig stress och faktorer så som genetik, tidigare erfarenheter och sårbarhet gör en stor skillnad i motståndskraften mot stress. Det är viktigt att förebygga stress och utmattningssyndrom med tillräcklig återhämtning både i arbetet och i privatlivet. Omgivningen kan både på arbetet och fritiden ställa höga krav på vår prestation, sociala kompetens och flexibilitet under hela dygnet. Detta leder ofta, tillsammans med höga krav på oss själva, till ohälsa.

Ohälsan, det vill säga varningssignalerna på allvarlig stress och utmattningssyndrom, är enligt Larsson (2020, ss. 22 – 24) bland annat huvudvärk, sömnproblem, bröstsmärtor, yrsel, problem med magen/tarmen, humörsvingningar och problem med minnet eller koncentrationen. De vanligaste signalerna är nedsatt kognitiv förmåga och att ta till sig stora mängder information. Ju tidigare man lägger märke till varningssignalerna och söker hjälp och åtgärdar problemet, desto mindre resurser krävs det för att återgå till en god hälsa. Det bästa är förstås att arbeta förebyggande för stress och utmattning och att vara medveten om vilka varningssignalerna är. Då det kommer till utmattningssyndrom tar det lång tid att återhämta sig. En svensk långtidsuppföljning av personer med utmattningssyndrom som fått hjälp med sömn, vardagsstruktur, fysisk aktivitet och täta läkarbesök, visade att av dessa personer hade 31% fortfarande symtom (vanligast kognitiv nedsättning) av utmattningen mellan sju och tolv år efter insjuknandet.

För rehabilitering av utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa används ofta naturen, även om detta är en vårdmetod som professionellt inte används tillräckligt effektivt. Gröna trädgårdar och skogspromenader har visat sig göra stora skillnader på hälsan och kunna spara in stora summor pengar både för en själv och för social- och hälsovården. Dock behövs mera forskning inom detta innan det kan bli en vanligare form av rehabilitering för stressrelaterad ohälsa och utmattningssyndrom. (Larsson, 2020, s. 27).

Genom studier har konstaterats åtta viktiga kvaliteter, även kallade "*upplevda sensoriska dimensioner*", på engelska "*perceived sensory dimensions*" (PSD), som personer i urbana grönområden föredrar och som är betydelsefulla för att minska stress. Dessa kvaliteter är: Lugn (tyst, säker, trygg, lugn); Natur (fascination av vild natur); Rik på arter (variation av

flora och fauna); Utrymme (som att besöka en annan värld); Prospekt (öppet utrymme och vyer); Tillflykt (en avskild plats); Social (en social plats); och Kultur (tecken på mänskligt arbete och mänskliga värden från bakåt i tiden). (Pálsdóttir m.fl., 2018).

4 Hur länge ska man vistas i naturen för att nå effekterna?

Undersökning tyder på att hälsoeffekterna är som högst efter åtminstone två timmar i naturen per vecka och det skiljer sig inte ifrån om vistelsen är delad i flera kortare delar eller i en enda vistelse på två timmar (Weir, 2020). White, M., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B., Hartig, T., Warber, S., ... Fleming, L. (2019) understöder detta med en undersökning som kom fram till att 120 till 300 minuter, alltså två till fem timmar, per vecka i naturen visar de största effekterna på hälsan. Under 60 minuter i naturen per vecka visade ingen skillnad ifrån ingen tid alls i naturen, utan hälsoeffekterna började först efter 60 minuter. Tid i naturen utöver fem timmar visar heller inga tecken på bättre hälsoeffekter. Även denna undersökning visar att det inte är någon skillnad ifall tiden i naturen tillbringas under ett enda långt tillfälle eller under flera kortare tillfällen. Författarna föreslår att 120 minuter borde ses som en "tröskel" eller startpunkt till vistelse i naturen, där kortare tid inte ger några betydande hälsoeffekter, medan allt över 120 minuter påverkar hälsan signifikant. Kuo (2015) påpekar kortfattat att ju mera tid man tillbringar i och omkring naturen, desto bättre är resultaten på hälsan och välmående, oavsett socioekonomisk status och andra faktorer.

Tyrväinen, Lanki, Sipilä och Komulainen (2018, s. 1398) påpekar att faktorer så som naturtyp och storlek, hur ofta och hur länge man besöker naturen samt vad man gör där påverkar vilka hälso- och välmåendefördelar man får. Även enskilda faktorer så som ålder, kön, hälsotillstånd, socioekonomiska faktorer, den personliga relationen till naturen och vad man föredrar för omgivning inverkar på naturens fördelar på välmående och hälsan.

5 Vilka positiva effekter kan verksamhet i naturen ha på ungdomars välmående

Den första frågeställningen för detta arbete är vilka positiva effekter för ungdomars välmående man kan uppnå genom verksamhet i naturen. Genom att jämföra ungdomarnas behov i förhållande till sitt välmående med de positiva effekter på välmående vistelse i

naturen skapades en syntes som svarar på frågeställningen. För att skapa kontinuitet i strukturen och överskådlighet används i syntesen samma områdesindelning som i redogörelserna av de positiva effekterna på välmående vistelse i naturen kan ge. Det vill säga fysiskt, psykiskt, andligt, och socialt välmående samt stressrelaterad ohälsa. I detta kapitel presenteras områdesvis de olika sammanfallande områdena mellan ungdomarnas behov och naturens positiva effekter i förhållande till välmående som framkom i syntesen.

I anknytning till fysiskt välmående framstod behov i förhållande till fysisk kondition och funktionsförmåga som ett centralt behov bland finländska unga. Övervikt och dålig fysisk funktionsförmåga är vanligt förekommande och leder både till direkta problem för individen genom att förmågan att orka i vardagen påverkas negativt och till långsiktiga hälsoproblem. Då vistelse i naturen lockar till ökad fysisk aktivitet finns här en tydlig koppling mellan ungdomarnas behov och naturens effekter på välmående.

Tabell 1. Ungdomars behov i förhållande till fysiskt välmående och till dem kopplade positiva effekter av att vistas i naturen.

Ungdomars behov i förhållande till fysiskt välmående	Positiva effekter av att vistas i naturen
<ul style="list-style-type: none"> • Dålig fysisk kondition är ett vanligt problem bland finländska unga. En mätning visar att 40% av unga på årskurserna 5 och 8 har svårigheter att orka i vardagen på grund av sin fysiska funktionsförmåga. • Övervikt och fetma är vanligt bland finländska unga och förekommer hos 40% av pojkarna och 26% av flickorna i åldern 13 - 16 år. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vistelse i naturen lockar till fysisk aktivitet. • Personer vilka tränar utomhus tycker bättre om sina träningspass och är mer sannolika att träna regelbundet jämfört med personer som tränar inomhus. • Personer som tränar utomhus är mindre trötta och har lägre risk för fetma och därtill relaterade tillstånd. • Forskning visar på samband mellan stark relation till naturen och lågt BMI. • Närsynthet är ett växande folkhälso-problem. Till skillnad från i vardagen där unga tillbringar långa tider framför skärmar får blicken i naturen fokusera på olika långa avstånd, vilket verkar förebyggande.

Personer som tränar utomhus tycker bättre om sina träningspass och är mer sannolika att träna regelbundet. De är också mindre trötta och har mindre risk för fetma och följdproblem av fetma. Forskning har också visat samband mellan att ha en stark relation till naturen och lågt BMI. En aspekt som också framkom som en positiv effekt på just ungas fysiska välmående är att vistelse i naturen angavs motverka ett växande folkhälsoproblem med närsynthet till följd av långa tider framför skärmar. Tabell 1 visar utgående från i arbetet använd litteratur korrelerande behov och positiva effekter kopplade till fysiskt välmående.

Angående ungdomars psykiska välmående framkom både att utmaningar kopplade till utvecklingsfasen i sig och psykisk ohälsa förekommer som utmaningar för välmående. Generellt finns också en nedåtgående trend gällande finländska ungdomars psykiska välbefinnande. Drygt hälften av finländska ungdomar känner oro inför framtiden och då i synnerhet över att klara sig i arbetslivet. År 2011 led mellan var fjärde och var femte ung person av psykisk ohälsa. Depressions- och ångesttillstånd är de vanligaste diagnoserna, följt av rusmedelsproblem, beteendestörningar, ätstörningar och koncentrationsproblem. Angående ångest visar statistik att 30% av unga kvinnor och 8% av unga män själva uppger att de upplevt måttlig till svår ångest. Utvecklingsfasen medför stora kroppsliga förändringar, dessa i kombination med att unga är omgivna av en stark utseendekultur kan medföra utmaningar och en negativ kroppsuppfattning. Statistik visar att åtminstone 10,5% av finländska vuxna i något skede haft en ätstörning. Ätstörningar kan förutom att vara ett resultat av en negativ kroppsuppfattning även vara ett sätt att hantera ångest och oro.

Den insamlade teorin om positiva effekter av att vistas i naturen visade på en rad effekter som kunde vara gynnsamma för dessa utmaningar kopplade till ungdomars psykiska välmående. Generellt visar teorin på att vistelse i naturen stärker positiva aspekter av psykiskt välmående och dämpar negativa aspekter. Att vistas i naturen uppges medföra bättre humör och öka känslor av lycka, nyfikenhet och mening med livet. Det emotionella välbefinnandet påverkas också positivt. Den emotionella motståndskraften stärks och känslomässiga upp- och nergångar slätas ut. Även tankestrukturen påverkas så att vi blir mer närvarande och fokuserade. Uppmärksamheten förbättras, tänkandet löper smidigare och ett lösningsorienterat tankesätt stärks. Vistelse i naturen kan också förebygga psykisk

ohälsa genom att vistelsen sänker stressnivåerna och därmed minskar risken för tillstånd som depression, ångest och utmattning. Vistelse i naturen minskar också generellt känslor av sorg och ilska. Personer som lider av olika psykiska tillstånd kan också få gynnsamma effekter av vistelse i naturen. I teorin uppges vistelse i naturen ha en hjälpareffekt på depression, ångest och uppmärksamhetsstörningar. Tabell 2 åskådliggör utgående från i arbetet använd litteratur korrelerande behov och positiva effekter kopplade till psykiskt välmående.

Tabell 2. Ungdomars behov i förhållande till psykiskt välmående och till dem kopplade positiva effekter av att vistas i naturen.

Ungdomars behov i förhållande till psykiskt välmående	Positiva effekter av att vistas i naturen
<ul style="list-style-type: none"> • Utvecklingsfasen kan i sig medföra utmaningar. Bakgrunden till utmaningarna kan finnas både i den ungas egna utveckling som i nya krav och förväntningar från omgivningen. • År 2011 led 20 - 25% av finländska unga av någon slags psykisk ohälsa. Depressions- och ångesttillstånd var de vanligaste diagnoserna, följt av rusmedelsproblem, beteendestörningar, ätstörningar och koncentrationsproblem. • Ungdomars psykiska välmående har senaste år visat en tydligt nedgående trend. • I en undersökning år 2021 uppger 30% av unga kvinnor och 8% av unga män att de upplevt måttlig eller svår ångest. • I en undersökning 2022 uppger 53% av unga att de känner oro och ångest över framtiden. • Ätstörningar förekommer till följd av negativ kroppsbild men också som sätt att uppleva kontroll vid oro, ångest eller stress. Ungefär 10% av unga finländska vuxna har i något skede bekräftats ha en ätstörning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vistelse i naturen leder till bättre uppmärksamhet och humör. • Vistelse i naturen ökar känslan av lycka, syfte och mening med livet samt sänker stressnivåer. • Naturen påverkar humöret och tankestrukturen. Att vistas i naturen och använda sina sinnen leder till större närvaro, stärkt emotionell motståndskraft, tänkandet löper smidigare samt att känslomässiga upp- och nedgångar slätas ut. • En starkt relation till naturen är förknippad med känslomässig balans, bättre fokus, lösningsorienterat tankesätt och generellt bättre och uthålligare inställning till livet. • En bra relation till naturen hjälper och ökar det känslomässiga välbefinnandet hos personer med psykiska tillstånd så som ångest, affektiva störningar och uppmärksamhetsstörningar. • Promenader i skogen verkar positivt på personer med depression. Humör, motivation och energi höjs. • Vistelse i naturen minskar känslor av sorg och ilska medan känslor av nyfikenhet och glädje höjs.

När särskilda behov angående ungdomars andliga välmående framkommer inte i den teori som använts. Men i det utvecklingspsykologiska hänseendet framkommer att en viktig del under ungdomstiden som utvecklingsfas är att hitta och skapa en egen självständig identitet. Den unga kan relatera till sin omgivning på ett helt nytt sätt och frågor som vem är jag, vad är viktigt för mig och vad vill jag få ut av mitt liv är centrala i utvecklingen. Dessa frågor menar vi kan ses som existentiella och till andligt välmående anknutna. Därmed är det rimligt att anta att naturvistelsens andliga positiva effekter kan vara gynnsamma för ungdomar. Särskilt då effekter som upplevelse av att komma i kontakt med något större och djupare, något som har med tillvarons mening att göra. Att uppleva hemmahörande, koppling till sin identitet, sitt ursprung och de innersta rummen i en person. Samt för den som har en kristen tro att uppleva gudsnärvaro både genom naturen i sig och genom den kontemplation vistelse i naturen kan möjliggöra. I kontemplationens effekt att bara vara i nuet precis som den man är och befria sig från alla måsten och borden som tynger och ger ångest kan också tänkas en anknytningspunkt till de psykiska utmaningar som kan finnas under ungdomstiden. Tabell 3 åskådliggör utgående från i arbetet använd litteratur korrelerande behov och positiva effekter kopplade till andligt välmående.

Tabell 3. Ungdomars behov i förhållande till andligt välmående och till dem kopplade positiva effekter av att vistas i naturen.

Ungdomars behov i förhållande till andligt välmående	Positiva effekter av att vistas i naturen
<ul style="list-style-type: none"> Till utvecklingsfasen hör sökande av identitet och att kunna relatera till omvärlden på ett helt nytt sätt. Vilket medför att sökande efter svar på existentiella frågor som vem är jag, vad är viktigt för mig och vad vill jag få ut av mitt liv är en viktig del av utvecklingsfasen. 	<ul style="list-style-type: none"> Vistelse i naturen kan ge upplevelser av att komma i kontakt med något större och djupare. Något utöver det vanliga och som har med tillvarons mening och gränser att göra I naturen kan människor uppleva koppling till sin identitet, till sitt ursprung och de innersta rummen i ens person. Personer med en kristen tro kan i naturen uppleva gudsnärvaro i det skapade och genom tillstånd av kontemplation som naturen kan möjliggöra.

På det sociala planet framkom att det sker en stor utveckling under ungdomstiden. Samtidigt med de nya förmågorna att relatera till omvärlden börjar också processen att frigöra sig från föräldrarna för att bli en egen självständig individ. Relationer till jämnåriga vänner fyller en central del i denna process, varför dessa relationer blir viktiga för den unga. I relationerna med jämnåriga vänner kan den unga spegla sig, pröva nya roller och söka nya erfarenheter. Finländska ungdomar uppger också själva relationer med kompisar, familj och eventuell partner och att göra saker tillsammans med dem som det som främst gör livet meningsfullt. Ändå framkommer samtidigt i statistiken att många finländska ungdomar upplever ensamhet, ungefär var fjärde ungdom uppger att de ofta känner sig ensamma.

Tabell 4. Ungdomars behov i förhållande till socialt välmående och till dem kopplade positiva effekter av att vistas i naturen.

Ungdomars behov i förhållande till socialt välmående	Positiva effekter av att vistas i naturen
<ul style="list-style-type: none"> • Umgänge med jämnåriga kompisar är mycket viktigt under utvecklingsfasen eftersom det fungerar som en central del i processen att frigöra sig från föräldrarna och skapa en egen självständig identitet. • Ungdomar söker nya erfarenheter och prövar nya roller som en del i sin utveckling. • Utmaningar kan uppstå då den unga börjar betraktas som kvinna/man och därmed blir föremål för medföljande könsnormer. • I en undersökning år 2022 uppger finländska unga själva att relationer med kompisar, familj och eventuell partner och att göra saker tillsammans med dem som det som främst gör livet meningsfullt. • I en undersökning 2022 uppger 27% av finländska ungdomar att de helt eller delvis håller med om påståendet "jag känner mig ofta ensam". 	<ul style="list-style-type: none"> • Naturen är ett lugnt ställe där närvaro främjas, gemenskap stärks och sociala relationer främjas. • Vistelse i naturen kan stärka sociala relationer och kommunikation. • Vistelse i naturen lindrar social isolering och ökar känslan av tacksamhet. • Det är lättare för unga att ta till sig tankar och åsikter från varandra när de är i grupp i naturen än av vuxna och professionella. • Vistelse i naturen stärker empati, samspel, relationer, känslomässig anknytning och social sammanhållning samt minskar på aggressioner och konflikter i vardagen.

Här verkar ungdomars behov sammanfalla väl med naturens positiva effekter på det sociala välmående. Naturen är ett lugnt ställe som främjar närvaro och stärker gemenskap och sociala relationer. Vistelse i naturen uppges också stärka känslomässig anknytning, empati, samspel och social sammanhållning. I teorin nämns också att unga har lättare att ta till sig tankar och åsikter från varandra när de är i grupp i naturen. Angående ensamhet nämns att vistelse i naturen lindrar känslor av social isolering och minskar ensamhet, aggressioner och konflikter i vardagen. Att tillsammans med jämnåriga vänner söka nya erfarenheter och pröva nya roller kunde också vara en funktion det är tänkbart att olika utflykter i naturen kan svara mot. Tabell 4 åskådliggör utgående från i arbetet använd litteratur korrelerande behov och positiva effekter kopplade till socialt välmående.

Stress och stressrelaterad ohälsa framkom väl synligt såväl i teorin angående ungdomars välmående och situation som i teorin om naturens positiva effekter på välmående varför vi valde att närma oss detta som ett eget temaområde. Att stress påverkar alla aspekter av välmående gjorde det också svårt att kategorisera problematiken och motiverade ytterligare till att behandla det som en egen del. Ungdomstiden som utvecklingsfas med all den snabba utveckling som sker kan vara utmanande i sig. Därtill kan omgivningen i skolan och på fritiden ställa höga krav på prestationsförmåga, social kompetens och flexibilitet under hela dygnet. Ungdomsbarometern (2022) visade att var fjärde finländsk ungdom upplevt ganska eller väldigt mycket stress. Över hälften av ungdomarna har upplevt stress åtminstone i någon mån och särskilt unga kvinnor uppges vara drabbade av stress. Att ungdomar redan innan de har kommit ut i arbetslivet oroar sig över att orka i arbetet och att välja rätt bransch visar också på närvaro av, och rädsla för, stress i ungas liv. Naturens positiva effekter kopplade till stress gör att vistelse i naturen också kunde vara ett sätt att hantera och lindra stressproblem hos ungdomar. Teorin visar att vistelse i naturens lugn kan minska stress och negativa följder av stress. Att tillbringa tid utomhus i dagsljus påverkar kroppen biologiskt så att man lättare slappnar av. Vid vistelse i naturen sänks stressnivåerna, andningen blir djupare och långsammare och blodtrycket sänks. Att stressnivåerna sänks minskar också risken att drabbas av depression och utmattning. Tabell 5 åskådliggör utgående från i arbetet använd litteratur korrelerande behov och positiva effekter kopplade till stress.

Tabell 5. Ungdomars behov i förhållande till stress och till stress kopplade positiva effekter av att vistas i naturen.

Ungdomars behov i förhållande till stress	Positiva effekter av att vistas i naturen
<ul style="list-style-type: none"> • Unga behöver ta ställning till stora frågor såsom val av utbildning och yrke. • Enligt en undersökning år 2022 förekommer oro och ångest över framtiden hos 53% av finländska ungdomar. Särskilt vanligt förekommande är oro över att välja rätt yrkesbana och att orka i arbetslivet. • I en undersökning år 2022 uppger 25% av finländska ungdomar att de upplevt ganska eller väldigt mycket stress. Över hälften uppger att de upplevt stress åtminstone i någon mån. 	<ul style="list-style-type: none"> • Att tillbringa tid utomhus i dagsljus ökar mängden betaendorfin vilket kan lindra smärta och hjälper att kunna koppla av. • Vistelse i naturen sänker stressnivåer och ökar känslor av lycka samt syfte och mening med livet. • Vistelse i naturen sänker stressnivåerna, gör andningen djupare och långsammare samt sänker blodtrycket. • De lägre stressnivåerna till följd av vistelse i naturen minskar också risken att drabbas av depression och utmattning.

6 Aktiviteter som främjar välmående

Att vistas i naturen utan att göra något speciellt har i sig redan positiva effekter på välmående, men vill man främja något specifikt i hälsan kan man ta hjälp av någon målmedveten aktivitet. Förslag på olika målmedvetna aktiviteter för främjande av det psykiska välmående listas kort upp i detta arbete, men noggrannare instruktioner till utförandet av dem finns i broschyren.

I broschyren listas upp förslag både på allmänna aktiviteter som kan locka till att vistas mera i naturen och målmedvetna aktiviteter för främjandet av den psykiska hälsan. I broschyren är de allmänna aktiviteterna uppdelade under rubrikerna fysiska, sociala och psykiska aktiviteter, men flera av dem passar in under fler än en rubrik och de kan göras både ensamma och i grupp. Detta är för att tydliggöra de olika aktiviteterna samt vad de i första hand främjar. En del aktiviteter är korta och andra är lite längre, men de kan alla fritt varieras i längd. Dessa aktiviteter är enbart förslag och idéer på vad man kan göra i naturen, det är viktigt att veta att all tid i naturen påverkar välmående positivt, oavsett vad man gör. Främjandet av välmående genom naturen är inte, och ska inte vara, varken svårt eller

krävande. Känner man inte för att göra något speciellt då man är i naturen ska man absolut inte göra det, då är det bästa man kan göra att bara vara.

De målmedvetna aktiviteterna är specifikt utvalda för att främja den psykiska hälsan, eftersom det tidigare i arbetet kom fram att ungdomar i första hand har en försämrad psykisk hälsa. Eftersom den psykiska hälsan går hand i hand med stress är en person under stress även psykiskt ömtålig och därmed lämpar sig dessa aktiviteter både för främjande av den psykiska hälsan samt för lindrande av stress. Aktiviteterna låter hjärnan koppla av och återhämta sig genom att man fascineras av något och låter uppmärksamheten fastna spontant och kravlöst. Tvärtom då man en längre tid riktar uppmärksamheten vid något specifikt, till exempel en viktig skol- eller arbetsuppgift, leder det lätt till tröttad uppmärksamhet om hjärnan inte får koppla av och återhämta sig tillräckligt.

Miyazaki (2018, s. 147) skriver i sin bok *Shinrin yoku: bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi* om skillnaden mellan att sitta i naturen och att vandra och kommer fram till att sitta sänker pulsen effektivare än att vandra, men utöver det har vandrandet större hälsoeffekter på blodtryck, nervaktivitet och på sänkandet av kortisolhalten i saliven. Detta tyder på att aktiviteter i naturen där man är i rörelse på ett helhetligt sätt är effektivare på välmående än att enbart sitta stilla, men att även stilla sittandet har positiva effekter på välmående. Genom att variera aktiviteter och verksamhet i naturen kan man se till att få en helhetlig positiv påverkan på välmående och därmed är en stillavarande aktivitet i naturen inte något sämre än en där man är aktiv och i rörelse.

Nedan förklaras vad skogsbad är för något och hur det påverkar hälsan. Två förslag ges sedan på målmedvetna aktiviteter för främjande av den psykiska välmående, men som tidigare redan nämnts hittas närmare instruktioner i broschyren för hur de utförs.

6.1 Skogsbad

Skogsbad påverkar hälsan helhetligt, men speciellt bra är det för den psykiska hälsan och för den som är stressad. Skogsbad är därmed ett utmärkt sätt att tillbringa tid i naturen och målmedvetet främja den psykiska hälsan samtidigt som kroppen och hjärnan får vila och återhämta sig från negativa påfrestningar.

Engström m.fl. (2022, s. 535) skriver att skogsbad ursprungligen kommer från Japan och därför även går under namnet Shinrin-yoku, som, citerat av Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (u.d.), betyder att *"ta in skogsatmosfären med alla sinnen"*. Skogsbad i Japan sträcker sig tillbaka till 1980-talet (Engström m.fl., 2022, s. 535), men det är oklart när det har kommit till Norden. I Finland är skogsbad ännu nytt och den första utbildningen till skogsbadsguide började så sent som 2018 (Widestam, 2019). Skogsbad är en aktivitet som kan vara både guidad och icke - guidad och går ut på att bara vara i skogen, känna den och ta in den med alla sinnen (Engström m.fl., 2022, ss. 535, 574). Under ett skogsbad ansluter man sig till naturen genom att känna, lukta, smaka, höra och se. Man kan känna på träden eller vinden i ansiktet, lukta på träden eller blommorna, smaka på friska luften och skogens bär, höra på fåglarna eller löven som prasslar i vinden, ta in det man ser så som olika färger och landskap (Qing, 2022, ss. 1 - 2).

Skogsbad är inte någon fysisk aktivitet, även om man under aktiviteten kan röra sig i skogen, utan ett stilla besök för att stärka våra resurser, vårt välmående, både psykiskt och fysiskt, och vår förmåga till återhämtning. Skogsbad har visat sig sänka stressnivåerna, pulsen och blodtrycket, stärka immunförsvaret, förbättra koncentrationsförmågan, minska negativa känslor och oro (Engström m.fl., 2022, ss. 535, 574 – 575) samt enligt Chowdhury (2019) även minska tarmsjukdomar och främja ett välfungerande nervsystem. Skogsbad förbättrar sömnen och tillstånd så som ångest, depression, ilska, trötthet och förvirring minskar (Qing, 2022). Undersökning föreslår att regelbundna besök till vildmarken stimulerar kroppens produktion av anti-cancer proteiner som hjälper vid kämpandet av obotliga sjukdomar (Chowdhury, 2019). Den ökade produktionen av anti-cancer proteiner tros bero på fytonciderna som finns i skogar (Robild, 2017, s. 114). En två timmars vistelse i skogen ökar mängden anti-cancer proteiner med cirka 50 % och förblir förhöjda även i de urbana miljöerna med omkring 23 % till och med 30 dagar senare (Kuo, 2015). Qing (2022, s. 1) skriver också om ökningen av anti-cancer proteiner vid skogsbad och påpekar att anti-cancer proteinerna har en förebyggande effekt för olika typer av cancer.

6.2 Mindfulness promenad

En mindfulness promenad går utmärkt att göra som ett skogsbad. Promenaden går ut på att röra sig i skogen med öppna sinnen; det vill säga lyssna, känna, se, dofta och smaka. Att se sig själv som ett litet barn som nyfiket utforskar skogen. Aktiviteten görs bäst i skogen,

men kan även göras i ett större naturområde. Aktiviteten går även att varieras på olika sätt och kan anpassas efter eget behov och behag. En mindfulness promenad kan göras både på egen hand och i en mindre grupp. (Suomi, Juusola, & Anundi, 2016).

6.3 Mandala av naturmaterial

En annan mindfulness övning som går att utföra var som helst; i skogen, mindre naturområden eller till och med i trädgården, är en mandala av naturmaterial. Till en mandala samlar man ihop olika material från naturen; till exempel kottar, gräs, blommor, löv, stenar och sand. Av detta görs sedan en symmetrisk figur. Figuren ska inte bli perfekt, utan det viktiga är själva görandet och att det känns bra och är roligt. En mandala görs främst på egen hand, men kan även göras tillsammans med någon annan eller i en mindre grupp. Närmare instruktioner och en exempelbild på hur en mandala kan se ut finns med i broschyren. (Robild, 2017).

7 Ansvar och säkerhet vid ordnande av verksamhet i naturen

När man som professionell ordnar verksamhet för ungdomar medföljer också ett ansvar för att verksamheten är trygg och säker för deltagarna. Att ordna verksamhet i naturen skiljer sig från att ordna verksamhet i en byggd och för ändamålet planerad och utformad verksamhetsmiljö. När verksamheten förläggs i naturen ställer det därför speciella krav på yrkespersonens professionella ansvar för tryggheten och säkerheten. Även det att röra sig i naturen är i sig förknippat med olika slags ansvar, normer och skyldigheter både i förhållande till den som rör sig i naturen som till själva naturen. I detta kapitel närmar vi oss ansvar och säkerhet ur både dessa perspektiv, det professionella ansvaret för verksamheten och ansvaret för trygg och hållbar vistelse i naturen.

7.1 Säker och ansvarsfull vistelse i naturen

Det kanske mest grundläggande och officiella regelverket för allmän vistelse i naturen utgörs av allemansrätten. Allemansrätten ger möjlighet för var och en som vistas i Finland att röra sig i och nyttja naturen, oberoende av vem som äger marken. Att vistas i naturen inom allemansrättens ramar kräver inte tillstånd och kostar inget, men får inte orsaka markägaren eller naturen mer än smärre olägenheter (Forststyrelsen, 2023).

Allemansrätten är synnerligen omfattande i Finland till skillnad från i många andra länder. Den är i sig inte fastslagen i någon lag. Men ur innehållet i miljöministeriets publikation *Allemansrätten – Lagstiftning och praxis (2023)* framkommer att rättigheterna allemansrätten ger baserar sig i att de inte är förbjudna i någon lag medan de begränsningar som allemansrätten innehåller baserar sig på förbud och begränsningar andra lagar medför. I nedanstående figur (figur 2 Allemansrätten) framkommer allemansrätten såsom miljöministeriet sammanfattar den i sin publikation.

Allemansrätten

Du får:	Du får inte:
<ul style="list-style-type: none"> • Röra dig utomhus till fots, på skidor eller cykel, utom på gårdsplaner och områden som tagits i särskilt bruk (till exempel åkrar som odlas och planteringar) • Tillfälligt vistas på sådana platser där det också annars är tillåtet att röra sig (till exempel tälta på tillräckligt avstånd från närmaste bebyggelse) • Plocka vilda bär, svampar och blommor • Meta och pilka • Färdas i vattendrag och på isen 	<ul style="list-style-type: none"> • Störa eller orsaka olägenheter eller skador för andra människor eller naturen • Störa vilda djur och fåglars häckning • Fälla eller skada träd • Ta mossor, lavar, jordmaterial eller träd • Störa hemfriden • Skräpa ner • Köra med motordrivna fordon i terräng utan tillstånd av markägaren • Fiska och jaga utan vederbörligt tillstånd.

Figur 2 Allemansrätten (Miljöministeriet, 2023)

Forststyrelsen presenterar också på sin webbtjänst för friluftsliv, utinaturen.fi, en del andra råd och riktlinjer utöver allemansrätten. Bland annat presenteras på sidan ett antal punkter för etikett i friluftslivet. I etiketten lyfts fram att man ska respektera naturen och inte ändra

något i den. Man uppmanas att hålla sig till markerade leder och följa regler gällande det färd sätt man använder. Man skall också ta reda på om det finns begränsningar som gäller det aktuella utflyktsmålet. Angående att slå läger konstateras att man får slå läger på anvisade platser och följa regler som gäller vid ödestugor. Eld skall man endast göra upp där det är tillåtet och helt undvika när det råder varning för skogs- eller gräsbrand. Slutligen lyfts i etiketten upp att man inte skall skräpa ner. (Forststyrelsen, 2023).

På Forststyrelsens webbtjänst finns också en sida angående säkerhetsaspekter vid utfärder i naturen. Inledningsvis konstateras att det sällan inträffar allvarigare tillbud i samband med friluftsliv, men att det lönar sig att förbereda sig och öva på förhand. Som första steg för säker vistelse i naturen bör man på förhand bedöma vilka risker som kan uppstå under den planerade turen. Man lyfter också upp bland annat orientering, förstahjälp och att göra upp eld som viktiga friluftsfärdigheter att behärska när man beger sig ut i naturen. På sin utfärd skall man vara beredd på det värsta och inte överskatta sin kondition. Till att vara beredd på det värsta hör att ha med nödvändig säkerhetsutrustning, tillräckliga kläder, tillräcklig proviant och dricksvatten samt lämplig karta och kompass. Slutligen varnas för att ställa för stor tillit till elektronisk utrustning såsom telefon och GPS, eftersom de av olika orsaker kan sluta fungera. (Forststyrelsen, 2023).

7.2 Yrkesrelaterat ansvar vid ordnande av verksamhet i naturen

När man som professionell beger sig på utfärd i naturen med en grupp har man förutom det allmänna ansvaret att följa allemansrätten, iaktta allmän säkerhet och att inte orsaka onödiga olägenheter även ansvar för den grupp man har med sig. Olika organisationer kan ha föreskrifter och normer för säkerhet och planering vid utfärder. Om sådana finns för uppdragsgivaren den professionelle agerar för blir dessa en självklar grund för ansvar och säkerhet under utfärden.

Evangelisk Lutherska kyrka i Finland är en organisation som har tydliga föreskrifter och anvisningar för säkerheten vid utfärder. Föreskrifterna och anvisningarna innehåller hänvisningar till lagar och stadganden och det att kyrkan är en stor nationell organisation ger anledning att anta att föreskrifterna och anvisningarna ger en tillförlitlig bild av det formella ansvar som medföljer när man som professionell ordnar utfärder. Enligt kyrkans instruktioner är deltagarnas behov och den miljö i vilken utfärden är förlagd som utgör

grunden för behovet av säkerhetsplanering. Beroende på deltagarnas ålder och utvecklingsnivå samt utfärdens kunskaps- eller färdighetskrav varierar deltagarnas förmåga att fungera självständigt och den professionelles ansvar. Hurudan utfärdsplatsens terräng och omgivning är, väderförhållanden i kombination med ledarnas antal och skicklighet inverkar på vilka krav utfärdsmiljön ställer på säkerheten. Deltagarna skall enligt föreskrifterna innan utfärden få information om den. I informationen bör framkomma uppgifter såsom vilka krav utfärden ställer på deltagarna, förberedelser eller förkunskaper som eventuellt krävs, hurudan utrustning som eventuellt förutsätts medtagas, nödvändiga säkerhetsinstruktioner samt vem som ansvarar för säkerheten under utfärden. Vid behov skall också deltagarna ombedjas lämna in uppgifter om exempelvis simkunnighet eller allergier om de behövs för utfärdens säkerhet. Är deltagaren under 18 år behöver personalen under utfärden ha tillgång till kontaktuppgifter till vårdnadshavare och är deltagaren under 16 år behövs vårdnadshavares samtycke till deltagandet. (Kyrkostyrelsen, 2023, ss. 17-19).

Under en utfärd behöver antalet anställda som medverkar vara tillräckligt i förhållande till utfärdens karaktär samt deltagarnas antal, ålder och eventuella särskilda behov. De anställda som medverkar bör vara förtrogna med säkerhetsföreskrifterna och ha tillräckligt säkerhetskunnande. Som centrala säkerhetskunskaper lyfts färdigheter i första hjälp och primärsläckning upp. Enligt föreskrifterna förutsätts att det under utfärder medverkar en anställd som har minst Finlands röda kors (FRK) förstahjälp 1 utbildning eller motsvarande kunskaper. När man rör sig i terrängen där det kan dröja längre än vanligt att få hjälp förutsätts FRK:s första hjälp 2 utbildning eller motsvarande kunskaper. Om man under utfärden idkar aktiviteter som ställer särskilda krav på säkerhet såsom klättring eller paddling bör ledaren för verksamheten ha godkänt kompetensintyg inom området. Även vid vattenaktiviteter som simning bör särskild uppmärksamhet fästas vid säkerheten i form av tillräckliga kunskaper hos ledare, övervakning och säkerhetsutrustning. (Kyrkostyrelsen, 2023, ss. 20-22).

Som bilaga till kyrkans säkerhetsföreskrifter finns också en botten för att uppgöra säkerhetsdokument för läger och utfärder. I säkerhetsdokumentet framkommer start- och sluttid för utfärden, vem som är säkerhetsansvarig, eventuella andra anställda som medverkar samt eventuella hjälpledare. Även antalet deltagare bör framkomma. I dokumentet framkommer som följande en riskanalys. I riskanalysen beaktas såväl risker

som är förknippade med platsen utfärden är förlagd till som utfärdens program. I säkerhetsdokumentet skall också framkomma en plan för förfaringssätt om en deltagare eller anställd utsätts för fysisk skada eller om andra olycks- eller skadesituationer uppstår. Även vilka åtgärder som vidtas efter en olycka framkommer. Slutligen efterfrågas i säkerhetsdokumentet information om eventuella transporter och eventuellt annat att beakta. Säkerhetsdokumentet skall läsas och undertecknas av samtliga anställda som medverkar under utfärden och även verksamhetens chef. (Kyrkostyrelsen, 2023, ss. 74-75).

Även Undervisningssektorns Fackorganisation OAJ har på sin webbplats publicerat säkerhetsinstruktioner i form av en till lärare riktad kom-ihåg-lista för trygg utfärd. En stor del av kom-ihåg-listans innehåll är direkt relaterad till formaliteter anknutna till utbildningsväsendets organisation. Men i listan framkommer också generellt innehåll angående ansvar och säkerhet under utfärder. I listan framkommer att läraren har ansvar för eleverna under utfärden. Motsvarande som i kyrkans föreskrifter framkommer också här att läraren under utfärden behöver ha tillgång till elevernas vårdnadshavares kontaktuppgifter samt att minderårigas vårdnadshavare behöver godkänna deltagandet. Även förhandsinformation nämns här, men med resplan och regler som angivet innehåll. Likheter finns också i att listan anger att läraren ska vara medveten om vilka risker som finns i anknytning till utfärden och är förberedd så att den kan behärska dem samt att det ska finnas på förhand gjorda anvisningar om hur man agerar om någon blir sjuk eller skadas eller vid andra tillbud. Därtill betonar listan övervakning flera gånger. Bland annat nämns i anknytning till övervakning att resmål där övervakningen är svår ska undvikas samt att inga luckor får finnas i övervakningen. (Undervisningssektorns Fackorganisation, 2023).

Suomi m.fl. (2016) ägnar också uppmärksamhet till planering och säkerhet vid utfärder i naturen. Eftersom de specifikt behandlar verksamhet i naturen ägnar de också mer specifikt uppmärksamhet vid säkerhet i anknytning till friluftsverksamhet. Att känna till allemansrätten, första hjälp, att röra sig i naturen och orientering, växt- och fågelkunskap samt eldsupplagning anges av dem som grundkunskaper man behöver behärska när man ordnar verksamhet i naturen. Vidare nämns att utfärden bör planeras i enlighet med deltagarnas fysiska förmåga och att det är viktigt att ha så bra förhandskunskap som möjligt om gruppen, så att man till exempel är medveten om eventuella specialbehov hos deltagare. Även gruppstorleken behöver vara välöversvägd. I en stor grupp uppstår lättare problem. Förflyttning och givande av instruktioner kan också vara mer utmanande med en

stor grupp. Som övregräns för en ledare att ta hand om anges tio personer, men fyra till fem personer anges som en i allmänhet mest lämplig gruppstorlek. (Suomi m.fl., 2016, ss. 102 – 104).

Likt de andra källorna lyfts även här vikten av noggrann planering upp. Omständigheter kan snabbt förändras i naturen, varför man behöver vara väl förberedd och ha en välfungerande plan. Ledaren behöver också vara förberedd att reagera snabbt på olika missöden som kan ske. Någon kan gå vilse eller skada sig, det kan uppstå problem i gruppdynamiken eller så kan utrustning slarvas bort. En utfärd kan också orsaka trötthet hos deltagare vilket kan ta sig uttryck i olika känslouttryck såsom irritation, rädsla eller spändhet. Man bör på förhand också planera för hur man agerar vid sådana situationer. I likhet med de andra källorna lyfts också behov av förhandsinformation till deltagarna upp. Som innehåll i förhandsinformationen anges tidtabell, fysisk kravnivå, hur mat och eventuell övernattning ordnas, transport, behov av personlig utrustning samt andra behövliga instruktioner. Slutligen listar man upp en lista över grundutrustning för ledare. I den ingår förstahjälputrustning, telefon, reservbatterier, ficklampa, karta och eventuellt kompass, anteckningsmaterial, wc-papper, handtvättsdukar och tvål. (Suomi m.fl., 2016, ss. 104 – 107).

8 Broschyren

Som slutprodukt för detta arbete skapade vi en kort och översiktlig broschyr, *Främjande av ungdomars välmående genom verksamhet i naturen - Inspiration för ungdomsarbetare*. Broschyren är 12 sidor lång inklusive pärm och baksida och riktar sig i första hand till ungdomsarbetare, men lämpar sig även till andra som vill främja välmående genom vistelse och verksamhet i naturen.

Innehållet till broschyren är noggrant valt och endast det som vi ansåg var viktigt och väsentligt har tagits med. Detta på grund av att broschyren skulle hållas kort och tät med information och för att en allt för lång broschyr inte är lika lättläst eller lockande att läsa. Innehållet tar upp information om naturens positiva effekter på välmående, förslag på både allmänna aktiviteter och aktiviteter inriktade på det psykiska välmående, säkerhet och yrkesrelaterat ansvar i naturen samt en kort inledning med syfte och bakgrund till broschyren. Detta innehåll ansåg vi vara viktigt och ge en tillräckligt översiktlig bild över att

ordna verksamhet i naturen. De målmedvetna aktiviteterna är inriktade på den psykiska hälsan, eftersom det visade sig vara det område där det fanns mest korrelation med ungdomarnas behov, men även för att det är lättare att främja den sociala och fysiska hälsan utan att använda sig av några specifika övningar. Samtidigt som de förslagna övningarna främjar den psykiska hälsan, så sänks även kroppens stressnivåer och övningarna verkar därmed på flera plan än enbart psykiskt. För att inte ta något som en självklarhet eller att alla som arbetar med unga har full koll på alla aspekter, har vi i broschyren tagit med gott om information om ansvar och säkerhet då man som professionell ordnar verksamhet för unga i naturen. Vi har även i lätt överskådliga punktlister skrivit vad som kan vara bra att ta med sig ut i naturen, vilka grundfärdigheter man behöver kunna, hur man förbereder sig inför olika situationer samt annat viktigt att tänka på då man ordnar verksamhet i naturen och bär ansvar över någon annan.

Broschyren är skapad med hjälp av en informant från arbetslivet som på förhand har bidragit med tankar och idéer till broschyrens skapande samt feedback efter ett första utkast. De frågor som informanten fått ta del av och kommentera före skapandet av broschyren är:

- Vilken information är viktig att ha med i broschyren, vad vill man veta?
- Finns det saker och aspekter som är självklara och onödiga att uppmärksamma i broschyren?
- Vad är en lämplig omfattning för broschyren? Balans mellan tillräcklig information och lättillgänglighet.
- Ämnets aktualitet inom arbetsområdet. Allmänt kunskapsläge och kännedom.

Informantens sammanfattade tankar och kommentarer var att läsaren vill veta varför det är bra att vara i naturen samt få förslag på vad man kan göra där, speciellt vintertid, och vilka säkerhetsaspekter som man bör tänka på. Texten bör vara kort, enkel och lättläst, det vill säga undvika svåra ord och långa meningar. Den bör vara lätt översiktlig. Broschyren bör vara kortfattad med luftig text och grafiskt tilltalande med färg och bilder, gärna egna. Ett lämpligt sidantal ligger kring 10 sidor, blir det för långt finns risken att man inte orkar läsa den. Innehållet bör även vara översiktligt så man lätt kan bläddra igenom och hitta något specifikt man söker. Informanten ansåg att naturen är aktuellt i den mån att man vill

ta hand om den, men inte i relation till det egna välmående och att broschyren därmed kan bli en bra puff. Frågor och fullständiga svar finns bifogat som bilaga i slutet av arbetet.

Då ett första utkast av broschyren var färdigt skickades broschyren till informanten för att sedan få feedback och tankar för en slutgiltig version. Nedan är de kommentarer och den feedback vi fick på första utkastet:

- Fin layout. Lagom mycket bilder. Bilderna gjorde att det inte blev tungt att läsa fast det ibland var lite mer text på sidorna.
- Tyckte att broschyren lockar till läsning, skulle själv plocka upp och läsa.
- Funderingar kring hur man lyfter upp övervikt på ett bra sätt under fysiskt välmående.
- Första punkten under stress är lite flummig och kan kanske tas bort.
- Ett stavfel och extra bindestreck.
- Positivt med mycket konkret information. Lagom med innehåll på alla sidor, inte för mycket inte för lite.
- Mångsidigt innehåll.

Utgående från ovanstående feedback gjordes en del ändringar och justeringar i broschyren. En underrubrik lades till på pärmbladet för att synliggöra broschyrens inriktning på unga, stav- eller skrivfel rättades till, källor och förslag till vidare läsning och fördjupning lades till och broschyrens utseende piggades slutligen upp med lite grafik. Detta resulterade i en slutgiltig version av broschyren som går att använda både elektroniskt och i utskriven form. Broschyren finns bifogat som bilaga till detta arbete.

9 Tillförlitlighet och generaliserbarhet

För bästa möjliga tillförlitlighet har i arbetet använts möjligast nya vetenskapliga källor och fakta som går att påvisa med minst en, men gärna flera källor. För att få en heltäckande och mångsidig teoretisk och välunderbyggd bakgrund har flera olika källor använts vid kartläggningen av de olika områdena i bakgrundsteorin. Vid insamling av data angående ungdomars behov i förhållande till välmående har generell litteratur och finländsk nationell

statistik använts. Det gör informationen tillförlitlig på ett nationellt plan även om lokala variationer i ungdomars behov i någon mån är tänkbara. Insamlad information om naturens positiva effekter på välmående är generellare till sin natur och därmed tillförlitlig också utanför gruppen ungdomar och det nationella planet.

Arbetet riktar sig specifikt mot ungdomars välmående och broschyren är riktad till yrkespersoner inom ungdomsarbete. Men eftersom de positiva effekterna av vistelse i naturen är generella är de naturligtvis gällande för andra åldersgrupper än ungdomar också. Förutom de till utvecklingsfasen hörande behoven är behoven som lyfts fram i resultatet och broschyren också sådana som i olika mån förekommer hos andra åldersgrupper. Således kan produkten, broschyren, till stor del tillämpas också på andra målgrupper än ungdomar. Broschyrens generella tillämpbarhet stöds också av att informationen och förslagen på aktiviteter är vald så att den skall vara tillämpbar oberoende tidigare kunskap och ekonomiska förutsättningar.

10 Etiskt tillvägagångssätt

Arbetet är utformat utgående från forskningsetiska riktlinjer (Forskningsetiska delegationen) och dessa följs också i anknytning till informantens deltagande samt vid utformande av broschyren och hur vi uppmuntrar till att förverkliga verksamhet i naturen. Informantens deltagande har varit frivilligt samt att hen informerats om sina rättigheter och hur hens uppgifter används. Utgående från informantens önskemål är dennes deltagande anonymt, förutom att dennes yrkestitel och utbildning framkommer.

För att måna om att ingen utgående från arbetet skall uppmuntras till verksamhet eller aktiviteter som kan orsaka skada för deltagare, arrangör eller omgivning har utvärderande av säkerhets- och ansvarsaspekter utretts mångsidigt och getts ordentligt med utrymme i arbetet. Även vid utformningen av broschyren har säkerhets- och ansvarsaspekter varit centrala. Detta syns i att säkerhets- och ansvarsfrågor behandlas tydligt under egna rubriker samt att vi vid val av exempel på aktiviteter endast använt aktiviteter som är trygga att genomföra utan större förhandskunskap eller erfarenhet.

11 Diskussion

Syftet med detta arbete var att utreda hur man kan använda verksamhet i naturen som metod att höja ungdomars välmående. Detta med målsättning att med i arbetet insamlad information som grund uppgöra en till yrkespersoner inom ungdomsarbete riktad broschyr som presenterar de positiva effekter man kan uppnå genom verksamhet i naturen och ger praktisk vägledning i att ordna verksamhet i naturen. Vår tes vid arbetets inledande var alltså att verksamhet i naturen skulle vara gynnsam för ungdomar och deras välmående. För att utreda vilka positiva effekter verksamhet i naturen kunde ha på ungdomars välmående gjordes en sammanställning av teori och statistisk information om ungdomars behov i förhållande till välmående samt forskning om vilka positiva effekter vistelse i naturen har på människans välbefinnande. Utgående från den insamlade teorin gjordes en syntes där ungas behov jämfördes med de positiva effekterna av vistelse i naturen för att därigenom finna de områden där dessa sammanfaller.

I syntesen framkom många tydliga indikationer på sammanfallanden mellan ungdomars behov och positiva effekter av vistelse i naturen. Sammanfallanden kunde också ses åtminstone i någon mån inom alla delområden som användes i arbetet. Störst andel sammanfallanden återfanns i anknytning till psykiskt välmående, men även i anknytning till socialt välmående fanns flera. Resultatet var alltså positivt i det hänseende att det visar på att det finns grund för att verksamhet i naturen kan verka främjande på ungas välmående. Dock är detta trots allt bara en teoretisk undersökning som visar på effekter utgående från teoretisk bakgrund. Därför saknas också till exempel närmare information om hur frekvensen av vistelse i naturen över tid påverkar effekterna eller hur starka effekterna på ungdomars välmående kunde vara. För att få bättre och mer välunderbyggd kunskap om verksamhet i naturen som metod att främja ungdomars välmående skulle vidare forskning vara värdefull. Till exempel kunde en enkätundersökning där information insamlas om både ungdomars välmående och deras utevistelsevanor visa om det finns generella skillnader i välmående kopplat till vanor av vistelse i naturen. Även mer tillämpade undersökningar där välmående hos ungdomar skulle jämföras i anknytning till en längre testperiod med regelbunden vistelse i naturen kunde vara belysande.

En potentiell begränsning med verksamhet i naturen som metod att främja ungdomars välmående är också ungdomars egen inställning till vistelse i naturen. Precis som individer

generellt har olika inställning och intresse för vistelse i naturen kan man anta att ungdomar också har varierande intresse och inställning till verksamhet i naturen. I vilken mån kan man entusiasmera negativt inställda ungdomar till vistelse i naturen och hur påverkas de positiva effekterna av en negativ grundinställning till verksamheten?

Broschyren som var den produkt arbetet resulterade i förverkligades långt i enlighet med den uppgjorda planen. De sammankopplingar vi fann i syntesen av ungdomars behov och positiva effekter av vistelse i naturen lyfts fram. Förslag på aktiviteter både för att aktivt främja välmående och för att generellt motivera till vistelse presenteras. Säkerhet och professionellt ansvar lyfts fram i egna stycken, samt en förteckning över webbsidor och böcker för vidare läsning och fördjupning framkommer. En praktisk avvikelse från utgångsplanen är att broschyren blev lite längre än tänkt. De olika delarnas omfattning blev längre än vi i ursprungsplanen föreställt oss. Men bedömningen gjordes att materialet inte kunde kortas ner ytterligare utan att förlora märkbart i kvalitet och tydlighet. Samtidigt används i broschyren också generöst med bilder och grafiska element vilket delvis gör andelen text mindre samtidigt som det lättar upp intrycket. Enligt respons från vår representant för arbetsfältet var mängden information också lämplig trots den lite större omfattningen. Representanten gav värdefull respons och synpunkter för utformandet av broschyren. Att använda flera personer för respons från arbetsfältet hade kunnat ge ytterligare värdefull respons. Att använda personer med olika bakgrund i förhållande till vistelse i naturen hade ytterligare kunnat berika vårt arbete. Att använda både personer med gedigen erfarenhet och intresse för friluftsliv och personer med liten tidigare erfarenhet hade kunnat ge bra bredd på synpunkter och respons. Av tidsmässiga skäl valde vi dock att begränsa kontakten till en person.

En vidare utvecklingsmöjlighet för broschyren vore därmed att låta flera personer från arbetsfältet bekanta sig med den och ge respons på den. En annan värdefull fortsättning skulle vara att låta tillämpa broschyren för ordnande av verksamhet utgående från den och samla in information om hur broschyren och dess innehåll fungerar i praktiken.

Källförteckning

- Chiu, A. (den 05 08 2022). Nature can affect human well-being in many more ways than you think. *The Washington Post*. Hämtat från The Washington Post: <https://www.washingtonpost.com/climate-solutions/2022/08/05/nature-study-impact-hiking-outdoors/> den 05 02 2023
- Chowdhury, M. R. (den 11 03 2019). *The Positive Effects Of Nature On Your Mental Wellbeing*. Hämtat från PositivePsychology: <https://positivepsychology.com/positive-effects-of-nature/> den 05 02 2023
- Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., & Lundmark Alfredsson, L. (2022). *Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Eskelinen, P., Smeds, P., Soini, K., Tuohimetsä, S., & Vehmasto, E. (2018). *Hyvinvointia luonnon vesistä*. Luonnonvarakeskus, Luke. Hämtat den 20 01 2023
- Eudaimonia*. (den 22 10 2022). Hämtat från Wikipedia: <https://sv.wikipedia.org/wiki/Eudaimonia> den 05 02 2023
- Finlands miljöcentral. (den 28 06 2022). *Suomalaisten huoli luonnon tilasta kasvanut – luontokato tunnustetaan nyt merkittäväksi uhaksi*. Hämtat från Finlands miljöcentral: [https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Suomalaisten_huoli_luonnon_tilasta_kasva\(63455\)](https://www.syke.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Suomalaisten_huoli_luonnon_tilasta_kasva(63455)) den 04 02 2023
- Forskningsetiska delegationen. (u.d.). *Etiska principer för humanforskning och etikprövning, Forskningsetiska delegationens anvisningar 2019*. Hämtat från https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Etikprovning_inom_humanvetenskaperna_2020.pdf
- Forststyrelsen. (2019). *Polku luontoon*. Vanda. Hämtat den 20 01 2023
- Forststyrelsen. (den 4 mars 2023). *Allemansrätten*. Hämtat från [utinaturen.fi](https://www.utinauren.fi/allemanstratten) webbtjänst: <https://www.utinauren.fi/allemanstratten>
- Forststyrelsen. (den 04 Mars 2023). *Etikett i friluftslivet*. Hämtat från [utinaturen.fi](https://www.utinauren.fi/etikettifriluftslivet) webbtjänst: <https://www.utinauren.fi/etikettifriluftslivet>
- Forststyrelsen. (den 4 Mars 2023). *Säkerhet*. Hämtat från [utinaturen.fi](https://www.utinauren.fi/sakerhetsaspekter) webbtjänst: <https://www.utinauren.fi/sakerhetsaspekter>
- Forststyrelsen. (u.d.). *Naturfostran*. Hämtat från Forststyrelsen: <https://www.metsa.fi/sv/recreation-i-naturen/naturfostran/> den 21 01 2023
- Green Care Finland. (u.d.). *Luonto lasten kehityksessä*. Hämtat från Green Care Finland: <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/luonto-lasten-kehityksessa-/> den 20 01 2023
- Hwang, P., & Nilsson, B. (2019). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Hwang, P., Frisé, A., & Nilsson, B. (2018). *Ungdomar & unga vuxna - utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur & Kultur.

- Institutet för hälsa och välfärd. (den 8 Februari 2023). *Statistikrapport 05/2023 - Övervikt och fetma bland barn och unga 2021*. Hämtat från julkari.fi: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023020726177>
- Institutet för hälsa och välfärd. (den 27 Februari 2023). *Välbefinnandet bland barn och unga - Enkäten Hälsa i skolan 2021*. Hämtat från thl.fi: <https://thl.fi/sv/web/thlfi-sv/statistik-och-data/statistik-efter-amne/barn-unga-och-familjer/valbefinnandet-bland-barn-och-unga-enkaten-halsa-i-skolan>
- Jalics, F. (2009). *De andliga övningarna i kontemplativ form - En introduktion till den kontemplativa livshållningen och Jesusbönen*. Skellefteå: Artos & Norma bokförlag AB.
- Kuo, M. (den 25 08 2015). *How might contact with nature promote human health? Promising mechanisms and a possible central pathway*. Hämtat från Frontiers: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2015.01093/full> den 26 02 2023
- Kyrkostyrelsen. (den 27 03 2023). *Trygg församling*. Hämtat från <https://evl.fi/plus/verksamhet/fostran/en-trygg-forsamling-sakerhetsdokument>
- Larsson, E.-L. (2020). *Gröna rehabs modell - vid stressrelaterad ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Luonto. (den 12 19 2018). Hämtat från Vetenskapstermbanken i Finland: <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Ymp%C3%A4rist%C3%B6tieteet:luonto> den 26 01 2023
- Mana Medical Associates. (u.d.). *Indoor Air vs. Outdoor Air*. Hämtat från Mana Medical Associates: <https://www.mana.md/indoor-air-vs-outdoor-air/> den 25 02 2023
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. Institutet för hälsa och välfärd.
- Miljöförvaltningens gemensamma webbtjänst. (den 26 06 2020). *Koronakevät vaikuttanut suomalaisten luontosuhteeseen myönteisesti – tietoisuus luontomme suurimmasta uhasta edelleen hataraa*. Hämtat från Miljo.fi: [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Koronakevat_vaikuttanut_suomalaisten_luo\(57849\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Koronakevat_vaikuttanut_suomalaisten_luo(57849)) den 04 02 2023
- Miljöministeriet. (den 28 Mars 2023). *Allemansrätten - Lagstiftning och praxis*. Hämtat från [visittuusulanjarvi.fi](https://www.visittuusulanjarvi.fi): https://www.visittuusulanjarvi.fi/wp-content/uploads/2020/09/12732-Allemansratter_Miljoministeriet1.pdf
- Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin yoku - Bli lugn och harmonisk med natur- och skogsterapi*. Frölunda: Tukan förlag.
- Natur. (den 21 03 2022). Hämtat från Boverket: <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/planering/detaljplan/planbestammelser/anvandning-av-allman-plats/Natur/> den 15 01 2023

- Pálsdóttir, A. M., Stigsdotter, U. K., Perqsson, D., Thorpert, P., & Grahn, P. (01 2018). The qualities of natural environments that support the rehabilitation process of individuals with stress-related mental disorder in nature-based rehabilitation. *Urban Forestry & Urban Greening*, 29, 312 - 321. doi:<https://doi.org/10.1016/j.ufug.2017.11.016>
- Polvinen, K., Pihlajamaa, J., & Berg, P. (2012). *Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille*. Kansallinen hyvinvointikeskus. Hämtat från https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf
- Qing, L. (11 2022). *Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention —the Establishment of “Forest Medicine”*—. doi:<http://dx.doi.org/10.1265/ehpm.22-00160>
- Robild, E. (2017). *När själen får grönska*. Bonnier fakta.
- Stamper, C. E., Hoisington, A. J., Gomez, O. M., Halweg-Edwards, A. L., Smith, D. G., Bates, K. L., . . . Lowrey, C. (09 2016). The Microbiome of the Built Environment and Human Behavior: Implications for Emotional Health and Well-Being in Postmodern Western Societies. i *Internation Review of Neurobiology* (Vol. 131, ss. 289 - 323). doi:<http://dx.doi.org/10.1016/bs.irn.2016.07.006>
- Statens ungdomsråd. (den 4 Mars 2023). *Valtion nuorisoneuvosto ja Tilastokeskus selvittivät nuorten mielipiteitä koronakriisissä*. Hämtat från Statens ungdomsråds hemsida: <https://tietoanuorista.fi/valtion-nuorisoneuvosto-ja-tilastokeskus-selvittivat-nuorten-mielipiteita-koronakriisissa/>
- Statsrådet. (den 1 Mars 2023). *Betydande regionala skillnader i barns och ungas fysiska funktionsförmåga*. Hämtat från Statsrådets hemsida: <https://valtioneuvosto.fi/sv/-//1410845/betydande-regionala-skillnader-i-barns-och-ungas-fysiska-funktionsformaga>
- Suomen nuorisolaan kattojärjestö Allianssi ry. (den 09 06 2022). *Uusi julkaisu kokoaa yhteen ajankohtaisen tiedon nuorista – “Nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi on kyllä riittävästi tietoa, enää tarvitaan päättäjiltä uskallusta”*. Hämtat från Nuorisola: <https://nuorisola.fi/uusi-julkaisu-kokoaa-yhteen-ajankohtaisen-tiedon-nuorista-nuorten-hyvinvoinnin-edistamiseksi-on-kylla-riittavasti-tietoa-ena-tarvitaan-paattajilta-uskallusta/> den 15 01 2023
- Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*.
- Tankesmedjan Magma. (den 02 11 2022). *Ungdomsbarometern 2022: Svenskspråkiga unga mår sämre, men pandemins konsekvenser inte enbart negativa*. Hämtat från Tankesmedjan Magma: <https://magma.fi/ungdomsbarometern-2022/> den 18 01 2023
- Tankesmedjan Magma. (den 12 Januari 2023). *Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022*. Hämtat från Magma.fi: <https://magma.fi/wp-content/uploads/2023/02/magma-ungdomsbarometer2022-digiupplaga-27feb23.pdf>
- Thurfjell, D. (2020). *Granskogsfolk - Hur naturen blev svenskarnas religion*. Stockholm: Nordstedts.

- Tietoanuorista. (2016). *Nuorisobarometri 2021*. Hämtat från Statens ungdomsråd : <https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/nuorisobarometri-2021/> den 18 01 2023
- Tourula, M., & Rautio, A. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Uleåborg: Thule- instituutti Oulun yliopisto, Forststyrelsen och Uleåborgs område. Hämtat den 20 01 2023
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R., & Komulainen, J. (2018). *Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä?* Duodecim. Hämtat den 20 01 2023
- Undervisningssektorns Fackorganisation, O. (den 7 Mars 2023). *Resor och utfärder*. Hämtat från Undervisningssektorns Fackorganisation OAJ webbplats: <https://www.oaj.fi/sv/var-bransch/lararens-ansvar-och-skyldigheter/resor-och-utfarder/>
- Ungdomslag 1285/2016*. (den 21 12 2016). Hämtat från Finlex: <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2016/20161285> den 15 01 2023
- Utbildningsstyrelsen. (den 1 Mars 2023). *Barns och ungas fysiska funktionsförmåga på oroväckande nivå*. Hämtat från Utbildningsstyrelsens hemsida: <https://www.oph.fi/sv/nyheter/2021/barns-och-ungas-fysiska-funktionsformaga-pa-orovackande-niva>
- Vilkka, H., & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Världshälsoorganisationen. (1946). *Constitution*. Hämtat från World Health Organisation: <https://www.who.int/about/governance/constitution> den 18 01 2023
- Världshälsoorganisationen. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Hämtat från https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf den 18 01 2023
- Weir, K. (den 01 04 2020). Nurtured by nature - Psychological research is advancing our understanding of how time in nature can improve our mental health and sharpen our cognition. *American Psychological Association*, 51, s. 50. Hämtat från American Psychological Association: <https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature> den 05 02 2023
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., . . . Fleming, L. E. (den 13 06 2019). *Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing*. Hämtat från Scientific reports: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3> den 19 02 2023
- Widestam, L. (den 30 11 2019). *"Skogsbad borde vara obligatoriskt för varenda kotte!" - Fem saker händer i din kropp som gör att du mår bra*. Hämtat från Svenska Yle: <https://svenska.yle.fi/a/7-1429822> den 04 03 2023
- Yli-Viikari, A. (2022). *Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä - Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa*. Helsingfors: Luonnonvarakeskus. Hämtat från https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio_5_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y den 18 03 2023

Ätstörningsförbundet i Finland rf. (den 26 Februari 2023). *Tietoa syömishäiriöistä*.
Hämtat från Ätstörningsförbundet i Finland rf's hemsida:
<https://syomishairioliitto.fi/tietoa/tietoa-syomishairioista>

Bilagor

Bilaga 1. Frågeställningar som på förhand har skickats ut till informanten. Informanten har svarat på frågeställningarna och tillsammans över Teams har skribenterna och informanten diskuterat svaren inför skapandet av broschyrens första version.

Vilken information är viktig att ha med i broschyren, vad vill man veta?

- Varför är det bra att vara i naturen presenterat i lättlästa punkter.
- Säkerhetsaspekter. Vad ska man tänka på om man beger sig ut i naturen med en grupp ungdomar? Var hittar man mer information om säkerhet, både allmän säkerhet och professionellt ansvar. Möjligt att en ovan yrkesperson inte alls kommer att tänka på att beakta säkerhetsaspekter.
- Förslag på lättförverkligade idéer. Kort beskrivning och eventuellt hänvisning till mer information från nätet eller litteratur.
- Det är i Finland vinter stor del av året därför skulle det vara viktigt att lyfta fram aktiviteter som passar sig även den årstiden.
- Språket bör vara enkelt och utan "konstiga ord".
- Broschyren får gärna ha lite färg och grafiska element.
- Använd en trevlig font och ha tillräckliga avstånd.
- Använd gärna egna foton för att illustrera.

Finns det saker och aspekter som är självklara och onödiga att uppmärksamma i broschyren?

- Bra att ha med också självklara och enkla saker, det kan hjälpa läsaren att förstå att verksamhet i naturen inte behöver vara invecklat.
- Allmänna tips att undvika "svåra ord" och inte ha allt för långa meningar.

Vad är en lämplig omfattning för broschyren? Balans mellan tillräcklig information och lättillgänglighet.

- Innehållet som helhet kort och koncist så att broschyren är lätt att bläddra igenom.
- Maximalt sidantal ungefär 10 sidor, annars finns risk att man inte orkar läsa.

Ämnets aktualitet inom arbetsområdet. Allmänt kunskapsläge och kännedom.

- Aktuellt med naturen i hänseendet att ta hand om naturen, men eget välmående från naturen inte särskilt aktuellt. Därför kan denna broschyr om ämnet vara en bra puff!



Främjande av ungdomars välmående genom verksamhet i naturen -Inspiration för ungdomsarbetare



Inledning

Ungdomstiden är en omvälvande fas då det sker snabb och stor utveckling på många områden i en människas liv. Den unga ska frigöra sig från föräldrarna och skapa en egen identitet. Kroppen förändras samtidigt som den unga är omgiven av starka ideal kopplade till utseende. En mer vuxen kropp innebär också att den unga kan mötas av stereotypa könsnormer som kan kännas obekväma och begränsande. Den kognitiva utvecklingen innebär att den unga kan reflektera över sin omgivning och plats i världen på helt nya sätt. Dessutom behöver den unga ta ställning till viktiga frågor om till exempel utbildning, yrkesval och samliv. Ungdomstiden kan alltså i sig medföra många olika utmaningar.

Situationen angående finländska ungas välmående är att det stora flertalet mår bra, men det råder en negativ trend där en växande del klarar sig sämre. Ungefär hälften av unga känner ångest och oro över framtiden. Ensamhet och psykisk ohälsa förekommer hos ungefär var fjärde ung person. Även stress är vanligt förekommande.

Syftet med denna broschyr är att lyfta fram hur verksamhet i naturen kan användas som metod inom ungdomsarbete för att möta unga med deras utmaningar och främja deras välmående.



Att naturen verkar positivt på människans välmående är ingen ny tanke, men på senare tid har allt mer vetenskapliga belägg framkommit över hur naturen inverkar positivt på en mängd aspekter av människans hälsa och välmående. Fördelar med verksamhet i naturen som metod är att alla har natur i någon form tillgänglig i sin närhet och att naturen kan användas utan större investeringar eller kostnader. Dessutom är naturen redan aktuell genom miljöfrågan samtidigt som pandemin har skapat ett uppsving för vistelse i naturen. I broschyren kommer vi att närmare presentera naturens positiva effekter på välmåendet, ge förslag på olika aktiviteter samt lyfta fram olika praktiska aspekter kring att ordna verksamhet i naturen.



Naturens effekter på välmående



Psykiskt välmående

Ungdomstiden som utvecklingsfas kan i sig vara en utmanande period, med snabb utveckling på många områden. Utvecklingen medför att den unga kan reflektera över och ifrågasätta både tillvaron och sig själv på ett helt nytt sätt. Av finländska unga drabbas också ungefär 25% av psykisk ohälsa. De vanligaste diagnoserna är olika depressions- och ångesttillstånd. Den smalhetsbetonande utseendekultur de unga omges av kan också leda till problem med kroppsuppfattningen och ungefär 10% insjuknar i något skede i en ätstörning. Oro och ångest över framtiden och arbetslivet förekommer hos 53% av unga.

Naturens positiva effekter:

- Ökad känsla av lycka samt syfte och mening i livet
- Förbättrad sinnesstämning och uppmärksamhet
- Generellt uthålligare och bättre inställning till livet
- Bättre humör och förmåga att känna empati, den emotionella motståndskraften stärks
- Känslomässiga upp- och nedgångar jämnas ut
- Minskad risk för att drabbas av, samt hjälp vid, ångest, depression och andra psykiatriska störningar
- Minskar depressiva känslor och ger i stället energi och motivation

- Bättre arbetsminne
- Bättre kognitiv anpassnings- samt problemlösningsförmåga
- Förbättrat kreativt tänkande

Andligt välmående

Ungdomstiden präglas av identitets-sökande. Den unge söker svar på existentiella frågor som: Vem är jag, vad gör mej unik och vilken är min plats?

Naturens positiva effekter:

- Andliga hälsan stärks överlag
- Djupare insikt i livet och bättre perspektiv på det positiva och negativa
- En känsla av tacksamhet mot sig själv, mot andra och Moder Jord
- Bygger upp uppskattning i livet
- Då vi ser naturens underverk väcks en lust inom oss att skydda den
- En plats för att finna inre ro och att komma i kontakt med sig själv samt också något större och djupare
- Upplevelse av att tillvaron lugnar sig, lugn sprids i kroppen
- Upplevelse av en koppling till sin identitet och sitt ursprung



Fysiskt välmående

Hos unga förekommer övervikt och dålig fysisk kondition som stora utmaningar.

I åldern 13 - 16 år räknas 40% av pojkarna och 26% av flickorna som överviktiga. Samtidigt har 40% av eleverna i årskurserna 5 och 8 så dålig fysisk kondition att det medför svårigheter med att orka i vardagen. Även beväringar har fått sämre kondition. Detta kan på lång sikt bli ett stort problem för folkhälsan och för samhällsekonomi.

Naturens positiva effekter:

- Naturen och vattenmiljöer lockar till ökad fysisk aktivitet
- Fysisk aktivitet och rörelse leder till bättre ämnesomsättning och kondition



- Personer som tränar utomhus gillar träningspassen bättre och tränar mer regelbundet än de som tränar inomhus
- Utomhusträning minskar trötthet och risken för fetma
- Solen ökar kroppens D - vitamin vilket innebär bättre immunförsvar och skydd mot osteoporos, cancer, diabetes och Alzheimers
- Dagsljus ökar kroppens egen opioid som lindrar smärta och hjälper kroppen slappna av
- Brist på dagsljus kan leda till koncentrationssvårigheter, depression, störd dygnsrytm och sömnproblem
- Dagsljus gör att huden blir tjockare och friskare
- Dagsljus på morgonen förbättrar barns och ungas prestationer i skolan
- Skärmar och böcker ökar risken för ögonproblem som t.ex. närsynthet. Ute i naturen varierar avståndet där blicken fokuserar, vilket stärker ögonens funktion och hälsa
- Luften i naturen är renare än luften inomhus som kan innehålla gifter från bl.a. mögel, rengöringsmedel och damm, vilka kan orsaka problem med andning, ge oregelbunden hjärtrytm och hjärtinfarkter med icke-dödlig utgång
- Tid utomhus ger bättre mikrobiell mångfald vilket stärker hjärnans funktioner, skyddar mot influensa och infektioner, motverkar allergier och kan lindra astma, fobier och eksem

Socialt välmående

En central del av ungas sociala utveckling är att frigöra sig från sina föräldrar och bygga upp en egen självständig identitet. Att umgås med, och spegla sig i, jämnåriga vänner har en viktig roll i denna process. Pubertetsutvecklingen kan medföra mer könsstereotypa förväntningar på den unga, vilket kan upplevas begränsande. Unga är också särskilt känsliga för att bli socialt bedömda. Finländska unga uppger själva att relationer och att göra saker tillsammans med vänner och familj är det som gör livet meningsfullt. Samtidigt upplever många unga ensamhet. År 2022 uppgav 27% av unga att de ofta känner sig ensamma.

Naturens positiva effekter:

- Förbättrar samarbetsförmågan
- Stärker gemenskap
- Främjar sociala relationer
- Stärker kommunikation
- Lindrar känslor av social isolering och ensamhet
- Ger en djupare känslomässig anknytning
- Minskar konflikter och aggressioner i vardagslivet
- Barn och unga kan ha lättare att ta åt sig tankar och åsikter av en jämnårig grupp i en lugn naturmiljö än av vuxna och professionella
- Stärker social sammanhållning, integration och hälsa
- Stark samhörighet till naturen kan ge gott välbefinnande trots låg social anknytning

Stressrelaterat välmående

Unga överlag, men särskilt unga kvinnor, är mer utsatta för stress än andra åldersgrupper. År 2022 hade 25% av unga upplevt ganska till väldigt mycket stress och över hälften av unga hade upplevt stress åtminstone i någon mån.

Naturens positiva effekter:

- Mer tid i naturen innebär mindre risk för stressrelaterad ohälsa
- Minskar känslor som sorg och ilska och ökar nyfikenhet och glädje
- Lättare att återhämta sig från stress i naturen än i byggda miljöer. Sänkta stressnivåer sänker risken för hjärt- och kärlsjukdomar, depression och utmattningssyndrom
- Djupare och långsammare andning
- Lägre blodtryck
- Kroppen och huvudet får varva ner i naturen då allt har sin egen takt, vilket är skyddande mot sjukdomar och kan förlänga livet
- Bättrad dygnsrytm och sömn





Allmänna aktiviteter

För att ta till sig av de positiva effekterna från naturen behöver man inte göra något märkvärdigt och krävande alls, utan det räcker med att man bara är i naturen.

Vill man ändå ta till sig något specifikt ur naturens främjande (t.ex. stärka relationer eller koppla av från arbetet/skolan), kan man välja en för detta ändamål lämplig aktivitet. Några förslag på psykiskt främjande aktiviteter hittas på sidorna 6 och 7.

Hur länge ska man vistas i naturen för att känna av effekterna på välmående?

2 - 5 timmar per vecka i naturen ger de största effekterna på hälsan. Under 1 timme per vecka skiljer sig inte ifrån ingen tid alls i naturen. Över 5 timmar visar heller inga tecken på bättre hälsoeffekter.

2 timmar borde ses som en startpunkt till vistelse i naturen, där kortare tid inte ger några betydande hälsoeffekter, medan allt över 2 timmar påverkar hälsan betydligt.



Förslag på allmänna aktiviteter utgående från de olika välmående - områden de i första hand främjar.

Fysiska aktiviteter

- Åka pulka
- Snöskor
- Skida
- Terrängcykel
- Träningspass
- Intervaller



Sociala aktiviteter

- Lägereld
- Tälta
- Picknick
- Promenera i skogen (även fysiskt och psykiskt främjande)
- Geocaching/ Pokemon Go (även fysiskt främjande)



Psykiska aktiviteter

- Meta eller pilka
- Studera djur- eller växtliv
- Fotografera
- Måla eller rita



Målinriktade aktiviteter

Skogsbad

Skogsbad kommer från Japan och går därför även under namnet Shinrin-yoku, som betyder att "ta in skogsatmosfären med alla sinnen".

Skogsbad kan vara både guidad och icke - guidad och går ut på att bara vara i skogen. Man ansluter man sig till naturen genom att känna, dofta, smaka, höra och se. Man kan känna på träden, lukta på mossan, smaka på skogens bär, höra på fåglarna, ta in de olika färger man ser.

Skogsbad är ett stilla besök för att förstärka våra resurser, vårt välmående både psykiskt och fysiskt och vår förmåga för återhämtning.

Skogsbad främjar välmående genom att:

- Stärka immunförsvaret
- Förbättra koncentrationsförmågan
- Främja nervsystemet
- Ge bättre sömn
- Minska stress
- Sänka pulsen och blodtrycket
- Minska negativa känslor och oro
- Minska tarmsjukdomar
- Minska ångest, depression, ilska, trötthet och förvirring

Mindfulness promenad

Mindfulness promenaden går bra att göra som ett skogsbad.

Promenaden går ut på att röra sig i skogen genom att lyssna, känna, se, dofta och smaka. Utforska skogen som ett nyfiket barn. Aktiviteten görs bäst i en skog, men kan även göras i ett större naturområde. Aktiviteten går att varieras på olika sätt och kan anpassas efter eget behov och behag.

Lyssna – Kanske hör du vinden som susar i träden, fåglar som sjunger, insekter som surrar, dina egna steg eller trafiken på avstånd?

Känn – Känn på trädens stammar, på kottar, kvistar, barr. Hur känns de? Krama ett träd, eller luta dig mot det. Sök en passlig plats, som är mjuk av mossa eller gräs, eller en varm klippta. Lagg dig ner och känn naturen under dig. Ligg en stund och vila om du vill.

Se – Vad ser du på marken och omkring dig? Vilka färger ser du? Titta nära, titta långt bort. Titta neråt, och titta uppåt. Föreställ dig en känsla du vill ta med dig från skogen till vardagen. Se omkring dig och kom ihåg hur rik och harmonisk skogen är.





Dofta – Sök en trevlig plats att sitta på eller ströva sakta runt. Dofta på mossan, på de olika träden, på bärbuskarna eller på en solig klippa. Vilka dofter känner du? Fyll lungorna och känn doften av den friska luften då du andas in.

Smaka – Titta omkring dig, vad finns det i skogen som du tryggt kan smaka på? Smaka nyfiket på barren från en tall och en gran, smakar de olika? Om det är bärtider kan du smaka på de olika bär du ser omkring dig.

KOM IHÅG:

Det är bättre att smaka på naturen på ett ställe som inte är nära en trafikerad väg, utan en bit in i skogen, eftersom du annars lätt får i dig avgaser och andra föroreningar.



Mandala av naturmaterial

En mindfulness övning som går att utföra var som helst - i skogen, mindre naturområden, på stranden eller till och med i trädgården.

- Börja med att samla material som du kan hitta på marken runtomkring dig. Löv, kvistar, kottar, gräs, blommor, bark, stenar eller t.ex. sand. Plocka gärna material i olika färger och former.
- Välj en platt, slät yta att göra din mandala på, så som på en klippa, gräset, sanden eller jorden.
- Börja mandalan från mitten med ett runt föremål och arbeta dig utåt. Låt skapandet ta den tid det behöver och fokusera på att göra mandalan fin, inte perfekt.
- Uppskatta och tacka det naturen gett dig och ta med dig hem lugnet och en mental bild av mandalan.





Ansvarsfullt friluftsliv

När man rör sig i naturen är det viktigt att göra det på ett ansvarsfullt sätt. En grund för vad man får och inte får göra är allemansrätten. Utgångspunkten i allemansrätten är att man får röra sig fritt i naturen oberoende av vem som äger marken men att man inte får störa eller orsaka skada. Mer information om allemansrätten finns till exempel på Forststyrelsens webbplats utinaturen.fi. På sidan finns också många andra goda tips och råd för friluftsliv och presentation av statens nationalparker och andra friluftsområden.



Etikett i friluftslivet:

- Respektera naturen och inte ändra något i den
- Hållas till markerade leder och följ regler som berör det valda färdstället
- Ta reda på om det finns begränsningar som gäller det aktuella utflyktsmålet
- Man får slå läger på anvisade platser och bör följa de regler som gäller vid ödestugor
- Eld får endast göras upp där det är tillåtet och ska helt undvikas när det råder varning för skogs- eller gräsbrand
- Skräpa inte ner

Säkerhetsaspekter:

Det inträffar sällan allvarligare tillbud i samband med friluftsliv, men förbered dig gärna på förhand:

- Bedöm vilka risker som kan uppstå under den planerade turen
- Var beredd på det värsta och överskatta inte din kondition
- Ha med nödvändig säkerhetsutrustning, tillräcklig med kläder, proviant och dricksvatten samt lämplig karta och kompass
- Ha inte för stor tillit på elektronisk utrustning så som telefon och GPS, eftersom de kan sluta fungera



Yrkesrelaterat ansvar vid verksamhet i naturen

Förutom det allmänna ansvaret har man som professionell även ansvar över den grupp man är på utfärd med.

Olika organisationer kan ha föreskrifter och normer för säkerhet och planering vid utfärder. Om sådana finns för uppdragsgivaren den professionelle agerar för blir dessa en självklar grund för ansvar och säkerhet under utfärden.

Säkerhetsplanering

Deltagarnas behov och den miljö utfärden är förlagd i utgör grunden för behovet av säkerhetsplanering. Under en utfärd behöver antalet anställda som medverkar vara tillräckligt i förhållande till utfärdens karaktär samt deltagarnas antal, ålder och eventuella särskilda behov. Säkerhetsplaneringen kan göras genom att upprätta en säkerhetsplan.

Grundläggande delar i en säkerhetsplan är:

- Start- och sluttid för utfärden
- Vem som är säkerhetsansvarig
- Andra anställda som medverkar
- Eventuella hjälpledare
- Antalet deltagare
- En plan för förfaringssätt om en deltagare eller anställd utsätts för fysisk skada eller om andra olycks- eller skadesituationer uppstår
- Vilka åtgärder som vidtas efter att en olycka framkommit



Om deltagaren är minderårig kan man behöva ha vårdnadshavares samtycke till deltagande samt kontaktuppgifter till vårdnadshavare tillgängliga under utfärden.

Information om t.ex. simkunnsighet och allergier kan vid behov lämnas in till ledaren på förhand, om det krävs för utfärdens säkerhet. Vid vattenaktiviteter bör särskild uppmärksamhet fästas vid säkerheten i form av tillräckliga kunskaper hos ledare, övervakning och säkerhetsutrustning. Om man idkar aktiviteter som ställer särskilda krav på säkerhet såsom klättring eller paddling bör ledaren för verksamheten ha godkänt kompetensintyg inom området.

Verksamhetsledarna bör ha tillräckligt säkerhetskunnskap. Finlands röda kors förstahjälpkurser anges i många sammanhang som viktig grundkunskap. Grundnivå vid utfärder i naturen är första hjälp 1 utbildning eller motsvarande kunskaper, men om det kan dröja längre än vanligt att få hjälp kan första hjälp 2 utbildning eller motsvarande kunskaper behövas.





Gruppstorleken behöver vara väl-överbägd. I en stor grupp uppstår lättare problem. Förflyttning och givande av instruktioner kan också vara mer utmanande i en stor grupp. Som övre gräns för en ledare att ta hand om anges tio personer, men fyra till fem personer anges som en i allmänhet lämplig gruppstorlek.

Förhandsinformation till deltagarna är viktig vid planeringen av en lyckad utfärd. I förhandsinformationen kan ges uppgifter såsom:

- Vilka krav utfärden ställer på deltagarna
- Eventuella förberedelser som krävs
- Hurdan utrustning som kan förutsättas medtagas
- Nödvändiga säkerhetsinstruktioner
- Vem som ansvarar för säkerheten under utfärden
- Hur mat och eventuell övernattningsordning och ordnas
- Tidtabell
- Transport



Förbered inför situationer som lätt kan förändras under utfärden. Ledaren behöver vara beredd att snabbt agera vid olika missöden som kan ske, till exempel:

- Någon kan gå vilse eller skada sig
- Det kan uppstå problem i gruppdynamiken
- Utrustning kan slarvas bort
- Utfärden kan orsaka trötthet hos deltagare vilket kan synas som irritation, rädsla eller spändhet

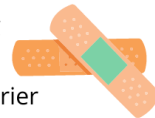
Grundkunskaper som verksamhetsledare behöver behärska i naturen:

- Allemansrätten
- Första hjälp
- Orientering och att röra sig i naturen
- Växt- och fågelkunskap
- Uppgörande av eld
- Primärsläckning



Grundutrustning för verksamhetsledare:

- Första hjälp utrustning
- Telefon
- Ficklampa, reservbatterier
- Karta och eventuellt kompass
- Anteckningsmaterial
- Wc-papper, handtvättsdukar och tvål
- Myggmedel



Källor och tips på vidare läsning



Webbplatser:

- **Den svenskspråkiga ungdomsbarometern 2022:** Information om finländska ungas situation. magma.fi/ungdomsbarometern-2022/
- **Forststyrelsens friluftsportal:** utinaturen.fi
- **Kyrkans publikation om säkerhet och ansvar under utfärder:** evl.fi/plus/verksamhet/fostran/en-trygg-forsamling-sakerhetsdokument
- **Friluftsförbundet:** Inspiration och guider angående friluftsliv och olika aktiviteter. friluftsförbundet.se

Böcker:

- **Vård, omsorg och rehabilitering utomhus - teori, praktik och nya perspektiv.** Engström, Juuso, Liljegren & Lundmark Alfredsson, 2022
- **Vihreä hoiva ja voima.** Suomi, Juusola & Anundi, 2016
- **Mindfulness promenad inspirerad av:** Suomi, Juusola & Anundi, Vihreä hoiva ja voima, 2016
- **Mandala av naturmaterial inspirerad av:** Robild, När själen får grönska, 2017



© Elin Hindersson, Frank Wikblad, 2023