

NATURBASERADE METODER INOM SOCIAL- OCH HÄLSOVÅRDEN

DEFINITIONER OCH RIKTLINJER FÖR
NATURBASERADE METODER

*Maria Hofman-Bergholm
Nanette Westergård*



Hävkraft
från EU
2014–2020

centria
ammattikorkeakoulu

YRKESHÖGSKOLAN
NOVIA

Materialen i denna publikation har producerats inom projektet Hälsoskogen. Hälsoskogen var ett pilotprojekt som pågick under år 2023 och finansierades av Europeiska Socialfonden med prioriteringsområde/särskilt mål 7.1 ”Förbättring av produktivitet och arbetshälsa”. Projektet var ett samarbetsprojekt mellan Yrkeshögskolorna Centria och Novia. Samarbetsparter för projektet var Österbottens Velfärdsområde, Korsholms Kommun och Mieli r.f.

Denna publikation har producerats inom projektet Kompetensbanken (2023–2026), som finansierats av Brita Maria Renlunds Stiftelse, Sundells Stiftelse och Eschnerska Frilasarettet sr.



STIFTELSEN
ESCHNERSKA FRILASARETTET
+



Nanette Westergård, Yrkeshögskolan Novia
Maria Hofman-Bergholm, Centria

Naturbaserade metoder inom social- och hälsovården. Definitioner och riktlinjer för naturbaserade metoder.

Yrkeshögskolan Novia, Wolffskavägen 31, 65200 Vasa, Finland

© Yrkeshögskolan Novia och Hofman-Bergholm och Westergård
Novia Publikation och produktion, serie R: Rapporter 13/2025
ISBN: 978-952-7526-66-8 (Online) ISSN: 1799-4179
CC BY 4.0



Naturbaserade metoder inom social- och hälsovården

Definitioner och riktlinjer för naturbaserade metoder

Maria Hofman-Bergholm
Nanette Westergård

Yrkeshögskolan Novia 2025

*Look deep into nature, and then you will
understand everything better.*

Albert Einstein



Innehållsförteckning

INLEDNING	6
------------------	----------

DEFINITIONER, ANVÄNDNINGSSOMRÅDEN OCH RIKTLINJER	7
---	----------

Naturbaserade metoder	7
Green Care	7

DJURUNDERSTÖDDA INSATSER	8
---------------------------------	----------

Hundunderstödda insatser	9
Vinster och effekter kopplade till djurkontakt	10
Riktlinjer för människors och djurs välfärd vid djurunderstödda insatser	10

NATURVISTELSENS HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER	12
--	-----------

Faktorer som påverkar naturens hälsoeffekter	13
Kontakt med djur är ett basbehov	13

FRÄMJANDE AV ARBETSHÄLSA MED NATURBASERADE METODER	14
---	-----------

Avbrott i vårt stillasittande behövs	15
--------------------------------------	----

MATERIAL FÖR IMPLEMENTERING AV NATURBASERADE METODER	16
---	-----------

Broschyr: Naturen som källa till arbetshälsa	16
Broschyr: Naturvistelse för återhämtning och arbetshälsa	16
Informationspaket: Naturbaserade metoder	17
Arbetsblad: Naturbaserade metoder för professionella	19

NATURBASERADE METODER KAN SPARA RESURSER	20
---	-----------

Fysisk aktivitet och naturaktivitet på recept – ett steg i rätt riktning?	20
---	----

LITTERATURFÖRTECKNING	22
------------------------------	-----------





Inledning

Denna guide syftar till att kortfattat informera om naturbaserade metoder och hur de kan användas inom social- och hälsovård, både av professionella i klientarbete samt som stöd för egen återhämtning och arbetshälsa. Vi hoppas att guiden kan fungera som ett kraftfullt verktyg för att öka medvetenheten om naturens- och djurens hälsoeffekter på människan och främja åtgärder för att integrera naturens hälsoeffekter inom social- och hälsovården.

Inledningsvis beskrivs definitioner, användningsområden och riktlinjer inom naturbaserade metoder och djurunderstödda insatser. Därefter framställs naturvistelsens hälsofrämjande effekter och hur man kan främja arbetshälsa med hjälp av naturbaserade metoder. I anslutning till denna guide finns ett flertal material skapade för att på ett konkret och enkelt sätt stöda implementeringen av naturbaserade

metoder på arbetsplatser och i klientarbete. Materialen kan användas av förmän och arbetsledare, av professionella som i sitt arbete önskar använda sig av metoderna i syfte att främja arbetsvälmående. Avslutningsvis betonas hur naturbaserade metoder kan spara resurser. Denna guide är framtagen för att inspirera och stöda dig i att använda naturbaserade metoder och djurunderstödda insatser på ett sätt som främjar hälsa och välmående i arbetslivet. Välkommen med!

Definitioner, användningsområden och riktlinjer

Inom naturbaserade metoder finns en mängd begrepp och termer för verksamheterna som ordnas. Inledningsvis beskrivs i korthet ett antal av de centrala begrepp som används. Utöver naturbaserade metoder och Green Care beskrivs här även djurunderstödda insatser med fokus på hundunderstödd verksamhet. I tillägg till dessa ingår i de naturbaserade metoderna även trädgårdsbaserade och lantgårdsbaserade verksamhetsformer, vilka inte behandlas desto mer ingående i denna guide.

Green Care		Djurassisterad	Naturbaserad
	Grön kraft	Djurassisterad verksamhet Djurassisterad pedagogik	Naturbaserad verksamhet Naturbaserad pedagogik
	Grön omsorg	Socialpedagogisk djurverksamhet Djurassisterad terapi	Användning av naturen i rehabiliterande syfte Naturbaserad terapi

Definition av Green Care. Bild inspirerad av Luke 2016, Jouni Hyvärinen och Elina Vehmasto.

Naturbaserade metoder

Det finns ett mångsidigt urval av naturbaserade metoder. Syftet med alla naturbaserade verksamhetsmetoder är att upprätthålla och främja människans välbefinnande genom att använda natur och/eller djur på ett målmedvetet sätt. Grundläggande faktorer som de flesta naturbaserade metoder baserar sig på är naturens återhämtande effekt, gemenskap och aktivitet. Man kan använda natur och/eller djur antingen i förebyggande syfte, som terapi eller som rehabilitering. Green Care är ett paraplybegrepp för flera naturbaserade verksamhetsformer.

Green Care

Green Care-tjänsterna kan indelas i grön omsorg- och grön kraft-tjänster. Tjänster som faller inom grön omsorg hör till den offentliga sektorns ansvarsområde. Det är tjänster där man använder sig av naturbaserade metoder inom omsorg, rehabilitering och socialarbete. Många tjänster inom grön omsorg kräver att producenten har utbildning inom social- eller hälsovård, eller att man samarbetar med utbildade aktörer.

Grön kraft-tjänster är naturbaserade målinriktade välbefinnandetjänster. Det kan handla om till exempel välmåendetjänster inom arbetslivet, programtjänster, samt tjänster inom hobbyn, fostran och rekreation. Klienterna inom grön kraft-tjänsterna är oftast inte i någon speciell sårbar ställning och därför hör dessa tjänster inte till den offentliga sektorns ansvarsområde. Klienterna kan ändå ha särskilda behov som kan gälla handledning, och tillgänglighet. Olika slags aktörer kan producera tjänster inom grön kraft då det inte finns krav på utbildning inom social- och hälsovård. Köparen kan vara privat och väljer självständigt vilken typ av tjänst hen vill köpa. Tjänster inom grön kraft omfattas inte av samma offentliga tillsyn som tjänster inom grön omsorg (Luke & THL, 2017).

I Finland kan företagare i tredje sektorn som tillhandahåller naturbaserade tjänster certifiera sig genom att gå en Green Care-utbildning och därmed visa att man följer vissa etiska regler och att man är införstådd med innebörden av Green Care-begreppet. Samtidigt kan certifikatet användas som en kvalitetsmarkör för kunder, till exempel kommuner eller social- och hälsovårdsväsendet. I det nästföljande beskrivs djurunderstödda insatser närmare.

Djurunderstödda insatser

Den internationella paraplyorganisationen International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO) har definierat begrepp för verksamhet som involverar djur inom hälso-, utbildnings- och omsorgstjänster. För tillfället används *djurunderstödda insatser* (Animal Assisted Interventions, AAI) som paraplybegrepp under vilket följande kategorier samlas: djurunderstödd terapi (Animal Assisted Therapy, AAT), djurunderstödd pedagogik (Animal Assisted Education, AAE) och djurassisterad aktivitet (Animal Assisted Activity, AAA). Den djurunderstödda insatsen är målinriktad och strukturerad. Den involverar medvetet djur för att uppnå terapeutiska fördelar för människan. Den involverar personer med kunskap om såväl målgruppen som djuren (International Association of Human-Animal Interaction Organizations, 2018).

Djurunderstödd terapi (AAT) är en målinriktad och strukturerad terapeutisk insats som leds eller utförs av personal inom social- och hälsovård eller skola. Effekterna av insatsen mäts och dokumenteras. AAT utförs eller leds av en utbildad person med giltig legitimation eller godkänd utbildning med expertkunskaper inom ramen för yrkesutövningen. AAT syftar till att förbättra fysiska, kognitiva, beteendemässiga och/eller socioemotionella funktioner hos klienten. Personalen som utför AAT bör ha god kunskap om behov, beteenden, hälsa och indikatorer på och reglering av stress hos de djur som fungerar i verksamheten.

Djurunderstödd pedagogik (AAE) är en målinriktad, planlagd och strukturerad insats som leds eller utförs av personal inom skola eller övriga utbildningsväsendet. AAE utförs av utbildade lärare eller lärare med specialpedagogisk kompetens.

Djurunderstödd aktivitet (AAA), tidigare djurassisterad verksamhet, är en planlagd och målinriktad informell interaktion vid ett besök som utförs av människa-djurteam för att tillhandahålla rekreation, undervisning

och skapa motivation. Teamet ska ha genomgått åtminstone en inledande utbildning, förberedelse samt bedömning för att delta i informella besök (International Association of Human-Animal Interaction Organizations, 2018).

Man har på senare tid påbörjat processen för ibruktagandet av den nya termen *Animal-Assisted Services* (AAS) som omfattar de insatser som görs med djur inom områdena behandling, utbildning och stödprogram. Det nya paraplybegreppet avser förbättra tydligheten för alla som är involverade i att ta emot eller leverera tjänster. Det är viktigt att på ett tydligt sätt definiera roller för tjänsteleverantörer, mottagare av tjänster samt för förberedelse, utbildning och förväntningar på de djur som arbetar i olika roller. Målet är att etablera en internationellt överenskommen och enhetlig terminologi för att på ett korrekt vis kunna återspela tillvägagångssätt, definiera kompetens och säkerställa lämplig förberedelse, utbildning och stöd för tjänsteleverantörer och deras djur som arbetar tillsammans med människor (Johnson et al, 2024).



Hundunderstödda insatser

De hundunderstödda insatserna utförs av utbildade sociala tjänstehundsteam. Begreppet sociala tjänstehundar särskiljs från andra typer av tjänstehundar som exempelvis ledarhundar, polishundar och assistanshundar som på olika sätt arbetar för sin hundförare. *Sociala tjänstehundar* arbetar i team med sin hundförare men riktat mot en individ eller grupp. Målen med insatserna som ekipagen gör varierar. Man använder sig i dessa fall av paraplybegreppet sociala tjänstehundar för alla former av utbildade hundar som jobbar tillsammans med hundförare i insatser riktade mot människor. Dessa insatser kan ske inom vård, omsorg, skola, socialt arbete och andra arbetsfält där människor på olika vis är i behov av stöd (Karlberg & Eriksson, 2018).

Hundunderstödda insatser innebär således att hundteamet erbjuder insatser för att hjälpa andra människor. Då insatserna är placerade i skolan arbetar hundteam med att eleverna ska uppnå kunskapsmål, i vårdmiljö med patienter i rehabiliterande syfte och på boende för till exempel äldre för att öka motivation, glädje och livskvalitet. Gemensamt för alla hundunderstödda insatser är att hundteamet är utbildat och hundföraren är kompetent inom området de ska arbeta inom. Hundföraren är utbildad i att tolka hundens signaler och ska känna till hur man tränar och för sin hund inom målgruppen. Hundunderstödda insatser kan delas in i följande kategorier:

Hundunderstödd aktivitet handlar om mer eller mindre informella möten med ett mål och syfte. Aktiviteten behöver inte nödvändigtvis dokumenteras eller utvärderas. Med besöken vill man öka motivation, stödja eller skapa bättre livskvalitet för en deltagare.

Hundunderstödd terapi är en målinriktad, strukturerad terapeutisk insats som kan utföras av social- och hälsovårdspersonal som sjuksköterskor, psykologer eller socionomer. Hundunderstödd terapi fokuserar på att stärka fysiska, kognitiva och psykosociala funktioner hos deltagare både i grupp och individuellt. Insatserna ska dokumenteras och utvärderas.



Fotografi: Nanette Westergård

Hundunderstödd utbildning/pedagogik är målinriktade insatser som utförs av lärare, specialpedagog eller annan utbildad pedagogisk personal. Insatserna syftar till att hjälpa barnen att nå kunskapsmålen i skolan, utveckla social kompetens och kognitiva funktioner. Även dessa insatser ska dokumenteras och utvärderas.

Hundunderstödd coaching/samtal är målinriktade insatser som utförs av en coach eller terapeut. Insatsen fokuserar på deltagarens personliga utveckling, social kompetens och funktion individuellt och i grupp. Insatsen ska utvärderas och dokumenteras (Sveriges lantbruksuniversitet, u.å.).

Vinster och effekter kopplade till djurkontakt

Inom social- och hälsovård kan djurunderstödda insatser utgöra komplement till den traditionella vården och omsorgen. Interaktion med djur kan ge upphov till flera hälsobringande effekter. Då människan interagerar med djur sker processer i kroppen och frisättning av hormonet oxytocin leder till en rad olika fysiologiska förändringar såsom sänkt blodtryck och hjärtfrekvens, ökad fingertoppstemperatur (tecken på ökad rörlighet och minskad stressnivå) samt minskat vårdbehov hos äldre med alzheimer eller vaskulär demens. Forskning visar även på att hund- och hästunderstödda insatser kan minska depression, PTSD och ångest.

Utöver detta har man kunnat konstatera att djurunderstödda insatser kan stöda utvecklandet av empatiska förmågor, talförmåga och utökat ordförråd, öka koncentrationsförmåga och kognitiva förmågor samt förbättra finmotorik. Djurunderstödda insatser kan fungera som motiverande faktorer som stärker sammanhållning och samarbete i grupp, motiverar till delaktighet i gruppaktiviteter samt skapar sammanhang och mening för människor. Tillsammans med djuret kan man även träna ansvar, planering, struktur och att visa omtanke (Karlberg & Eriksson, 2018).

Hundar, hästar och lantbruksdjur kan bidra till att människor upplever psykologiskt stöd med effekter på självsäkerhet, självförmåga och social kontakt. Dessutom kan djuren bidra med stöd inom omsorg till personer på särskilda boenden, exempelvis äldre, genom ökad aktivitet och socialt stöd som i sin tur kan leda till minskade depressiva symtom och minskad ångest. Forskning inom området är under utveckling och mer evidens erhålls om vilka insatser som fungerar och inte samt varför de fungerar (Engström, Juuso, Liljegren & Lundmark Alfredsson, 2022).

Riktlinjer för människors och djurs välfärd vid djurunderstödda insatser

För att på ett tryggt sätt kunna ta del av vinster och fördelar med djurunderstödda insatser behöver verksamheten genomföras på ett genomtänkt och säkert sätt. Beträffande människornas välfärd ska klienternas säkerhet prioriteras och risker för deltagande personer ska reduceras. Den professionella ska säkerställa att klienterna inte har allergier samt vara uppmärksam på högriskfaktorer och på undantagskriterier, exempelvis infektioner hos patienter och sjukdomar som kan spridas mellan klienter via djuret. Man måste även vara medveten om klienternas behov och ha utbildning om de sammanhang där AAI genomförs. Men ska även beakta klienters åsikter om de djur som ingår i insatserna. Om det finns föreställningar, exempelvis religiösa, kulturella eller andra som står i konflikt med AAI-programmet bör andra alternativ utredas.

För att säkerställa djurens välfärd ser man till att AAI enbart utförs med djur som är vid god hälsa, både emotionellt och fysiskt. Djuren ska även uppskatta denna typ av aktivitet och djurskötaren måste känna djuret som deltar i insatsen. Yrkesutövaren, exempelvis hundföraren vid hundunderstödda insatser, ansvarar för det arbetande djurets välbefinnande och tar hänsyn till säkerhet och välfärd för samtliga deltagande i AAI-programmen. Bland annat följande praxis används: endast husdjur kan delta i aktiviteter och insatser och djuren ska vara väl socialiserade med människor och tränade med hänsynsfulla metoder, exempelvis positiv förstärkning. Man ska även komma ihåg att inte alla djur är lämpliga för AAI. Djuren som deltar i verksamheten ska utvärderas noga med tanke på temperament och beteende, endast djur med lämpliga egenskaper och träning ska användas inom AAI. Djurens hälsa ska bedömas av en veterinär innan de möter klienter, alla djur som deltar måste kontrolleras vid urvalsförfarandet och regelbundet därefter. Förebyggande hälsoprotokoll tillämpas och säkerhet säkerställs. Yrkesutövare som arbetar med djur ska ha utbildning och kunskaper om de aktuella djurens behov, exempelvis ska man ha förmågan att

identifiera tecken på stress eller obehag hos det arbetande djuret. Yrkesutövaren ska besitta kunskap om allmänt djurbeteende och ändamålsenliga människa-djurinteraktioner.

Därtill måste yrkesutövaren ha förståelse för och respektera djurets förutsättningar för deltagande i AAI. Djurets deltagande får aldrig utföras på ett sätt som äventyrar dess välfärd och säkerhet, exempelvis genom att klienter böjer sig eller hoppar över djuret ber djuret utföra stressande eller fysiskt krävande uppgifter. Verksamheten övervakas ständigt av yrkesutövaren som säkerställer att djuret inte behandlas olämpligt eller utsätts för fara. Det är yrkesutövaren som ansvarar för djurets välbefinnande under insatsen, detta görs genom att se till att djuret är utvilat, friskt, bekvämt och omhändertaget. Djuret behöver ha tillgång till färskt vatten och en arbetsmiljö som är säker och lämplig. Djuret får inte överansträngas eller överstimuleras. Utöver detta måste lämpliga åtgärder vidtas för att förhindra zoonoser (International Association of Human-Animal Interaction Organizations, 2018).

För att säkerställa välfärden för sociala tjänstehundar och minska risker för de människor och hundar som deltar i hundunderstödda insatser har man tagit fram rekommendationer och riktlinjer för verksamheten. Bland annat ska hundföraren alltid vara utbildad tillsammans med sin hund och den sociala tjänstehunden ska alltid arbeta tillsammans med den hundförare den utbildats med. Samma krav och regler på djurvälfärd, kompetens och systematiskt kvalitetsarbete samt hygien bör gälla samtliga som använder hundar i olika verksamheter. De sociala tjänstehundarna genomgår hälsokontroller och hundteamen utför kvalitetstest med två års mellanrum (Lidfors, Karlberg, Lindsjö & Åsbjer, 2021). Inför implementering av hundunderstödda insatser gör hundföraren en riskbedömning vilken syftar till att förutse och förebygga risker med verksamheten. I riskanalysen beaktas även eventuella allergier och hundrädslor vid besöksplatsen. De hundunderstödda insatserna planeras så att smittspridning och spridning av zoonoser förhindras. Hygienrutiner och besöksregler uppgörs inför den sociala tjänstehundens besök (Karlberg & Eriksson, 2018).



Fotografi: Styleart

Naturvistelsens hälsofrämjande effekter

Sedan urminnes tider har sanatorier uppförts på vackra tallmoar. Man har också under lång tid använt sig av trädgårdsodling vid mentalvårdsinstitutioner, vilket vittnar om att naturbaserade interventioner nog varit en del av vården tidigare i historien (Kolster, 2024). Nu håller modern forskning på att ge detta en djupare förankring, som tidigare i historien kanske skett genom mer praktiska eller intuitiva orsaker utan vetenskaplig grund (ibid.). Det finns nu en växande mängd empiriska bevis kring hur naturbesök och naturupplevelser påverkar vår hälsa i positiv riktning. Genom forskning har man konstaterat att vi mår bra av att vistas i naturen av många orsaker, dels för att vi rör på oss fysiskt, det finns mindre luftföroreningar, den fysiska kontakten med natur stärker vårt immunförsvar, vi får dagsljus, vi träffar kanske andra människor och umgås mer otvunget med dem i en natur-omgivning – och framför allt har det visat sig att vistelse i naturomgivning främjar den psykiska återhämtningen (WHO, 2021; van den Bosch & Bird, 2018; FAO, 2020; Roslund m.fl., 2020; Pasanen, 2019).

Naturvistelsen och dess effekt på oss människor är alltså en direkt motsats till de faktorer som visat sig ligga till grund för en mängd svåra befolkningsjukdomar. Forskning kring naturens hälsoeffekter är inriktad på en mängd delområden, en del mera beforskade än andra. Därför är evidensgraden varierande för olika delområden, då inte tillräckligt med forskning genomförts inom alla områden för att man ska kunna säga att sambandet och effekten är säkerställd. Men till exempel när det gäller dagsljusets betydelse för oss, betydelsen av frisk luft, betydelsen av fysisk aktivitet och grönområdets påverkan på den stressrelaterade ohälsan så anses evidensgraden vara hög, bevisläget är alltså säkrat (b.la. Engström m.fl., 2022).

Med stöd av forskning kan man säga att det finns ett konstaterat samband mellan frekventa besök i natur och minskad risk för stressrelaterad ohälsa. Det vill säga, ju mer man vistas i naturen, desto lägre är risken att drabbas av stress. Studier visar att stressnivåer och stresshormoner (kortisol, adrenalin

och noradrenalin), risken för hjärt- och kärlsjukdomar och risken att drabbas av depression minskar genom en ökad frekvens naturvistelse (Engström m.fl., 2022; Tyrväinen m.fl., 2014; Tyrväinen m.fl., 2024; Hunter m.fl., 2019). Forskning visar också ett obestridligt samband mellan ökad fysisk aktivitet och förbättrad hälsa. Det gäller reduceringen av risk för inflammation i kroppen, förbättrad sömnkvalitet och risken att drabbas av typ-2 diabetes eller hjärt- och kärlsjukdomar. Det har också visat sig att en aktiv livsstil inte enbart har fördelar för den fysiologiska hälsan, en aktiv livsstil påverkar också det mentala välbefindandet och den psykiska hälsan. Här är också bevisläget säkrat och evidensgraden hög (Engström m.fl., 2022; Tyrväinen m.fl., 2014; Tyrväinen m.fl., 2024; Hunter m.fl., 2019; Hansen, 2021).



Fotografi: Jenny Wiik

Faktorer som påverkar naturens hälsoeffekter

Naturens hälsoeffekter är mångfacetterade. Man påverkas olika beroende på hurudan naturomgivning man rör sig i, med vilken frekvens man utför besöken samt längden på naturbesöken och vilken aktivitet man utför i naturen. Man kan antingen utföra aktiviteter där man upplever naturen (man observerar eller är aktiv i naturen) eller aktiviteter där man interagerar med naturen (till exempel trädgårdsterapi eller djurunderstödda insatser). Det kan handla om förebyggande åtgärder (återhämtning), terapi eller arbetsrehabilitering.

Naturens positiva effekter på fysiologiska, psykiska och sociala processer är vetenskapligt belagda, och de flesta positiva effekter kan märkas redan efter en kort stund (15–20 minuter). Forskning visar att vistelse i natur nära miljöer gör att blodtryck och stresshormoner sjunker (Tyrväinen m.fl., 2014; Engström m.fl., 2022; Hansen, 2021; Hunter m.fl., 2019). Också immunförsvaret stärks av vistelse utomhus i naturomgivning (Rook, 2018; Andersen m.fl., 2021), särskilt barrskog har konstaterats verka aktivera speciellt vårt cellmedierade immunsystem (Andersen m.fl., 2021).

Att observera natur har också konstaterats återhämtande och kan vara en del av andra aktiviteter i naturmiljön. Bland annat finns det forskning som tyder på att återhämtning från stress förbättras om man observerar naturens eller skogens fraktalmönster. Fraktalmönster återfinns i t.ex. ormbunkens blad, träd, moln eller vågor. Ett fraktalmönster är ett oregelbundet men självupprepande mönster med en slumpvis variation men med en tydlig grundstruktur. Det stimulerar hjärnan så att den hålls vaken och nyfiken på en lagom nivå så att återhämtning från stress underlättas (Hägerhäll m.fl., 2018).

Kontakt med djur är ett basbehov

Det har visat sig att djur besitter en unik egenskap som påverkar människor som befinner sig i svåra situationer i positiv riktning. Pionjären inom djuras-sisterad terapi, psykoterapeuten Levinson, hävdade att kontakten med djur har en sådan positiv effekt på människan att man kan kalla den kontakten för ett basbehov för människan (Norling, 2002). Det finns idag många studier som ger belägg för att djur bidrar till både förbättrad hälsa och förbättrad livskvalitet hos människor i alla åldrar. Djur har visat sig ha speciellt stor inverkan på individer med olika funktionsvariationer eller vid sjukdomar där traditionella metoder och vårdpersonal verkar ha begränsad effekt. Man har genom studier också sett att med hjälp av djur och natur kan man öka förutsättningarna för psykiskt välmående, den psykologiska utvecklingen och livskvaliteten hos barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, vilket är en växande grupp idag (Byström, 2020; Håkanson, 2009, Norling, 2002; Carlsson, 2017).



Främjande av arbetshälsa med naturbaserade metoder

Stress har blivit normaliserat i dagens arbetsliv. Samtidigt har stressrelaterade hälsoproblem blivit ett stort problem i alla åldrar och orsakar både stora kostnader och individuellt lidande. Sjukfrånvaro på grund av psykiska problem är en växande utmaning i Finland, där det leder till betydande kostnader för samhället. Psykiska sjukdomar utgör den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro och ökar i antal, särskilt bland unga. År 2024 var över 100 000 finländare sjukskrivna på grund av psykisk ohälsa (FPA, 2024).

Stress är en naturlig del av livet. I krävande situationer hjälper stressen oss att prestera, men om stressen blir för långvarig kan den påverka vår hälsa negativt. Efter en period med stress är det viktigt att få återhämtning. Stress påverkar vår hjärna och tankeverksamhet. Pannlobsbarkens/pre-frontala cortex (människohjärnans) celler kräver extra mycket energi. De är därför sårbara för stress och är de som slås ut först när man utsätts för hög stress. Gradvis, i takt med att stresspåslaget ökar, blir vi oförmögna att använda frontalloben, vilken är centrum för både logiskt, analytiskt och kreativt tänkande. När vi är riktigt stressade har vi inte längre tillgång till vårt logiska och rationella tänkande (Larsson, 2020; Skogholm, 2021; Institutet för stressmedicin, 2025; Arbetshälsoinstitutet, u.å.b).

När den totala påfrestningen (stress) överstiger våra resurser och förmåga att hantera situationen uppstår olika former av hälsoproblem. Långvarig stressbelastning kan också ge upphov till en lång rad olika sjukdomstillstånd så som diabetes, hjärt-kärlsjukdom, psykisk ohälsa och generella smärttillstånd. Vid långvarig stress försämras också immunförsvaret, vilket ger minskad motståndskraft mot olika sjukdomar (Återhämningsportalen, 2025; Hjärt-lungfonden, 2024).

För att själv främja sin arbetshälsa behöver man lära sig att uppfatta signaler som är tidiga tecken på stress, både hos sig själv men också bland sina medarbetare. Tidiga signaler kan vara sömnproblem, huvudvärk, bröstsmärtor, mag- och tarmproblem, yrsel, humörsvängningar, koncentrations svårighet och minnessvårigheter (Institutet för stressmedicin, 2025; Larsson, 2020).

Nyckelordet för att undvika att stress leder till sjukdomar är återhämtning, både i arbetslivet och privatlivet. Men det är inte enbart stress som leder till hälsorisker och i längden till förkortade arbetskarriärer, också långvarigt stillasittande under arbetsdagen påverkar kroppen negativt och kan leda till många icke-smittsamma sjukdomar (bl.a. Arbetshälsoinstitutet, u.å.b). Arbetsplatsen är en nyckelkontext för hälsofrämjande arbete, genom hela karriären och arbetslivet.

Forskningen visar entydigt att naturvistelse sänker stressnivåerna. Tyvärr är det svårt att lyckas få in återhämtning under arbetsdagen när både arbete och fritid oftast präglas av höga krav på prestation, tillgänglighet, flexibilitet och social kompetens. Att gå ut en stund under arbetsdagen, antingen för att ta en paus om möjligt eller för att arbeta en stund i närnaturen kan förbättra arbetsmiljön genom ökat intag av dagsljus, frisk luft, ökad variation och minskat stillasittande. Och framför allt så har ju forskningen bekräftat, med hög evidensgrad, att naturvistelse minskar stress och har en återhämtande effekt Engström m.fl., 2022, Larsson, 2021; Tyrväinen m.fl., 2024; Bauer m.fl., 2023; Marselle m.fl., 2019; Bird m.fl., 2018; Olafsdottir m.fl., 2020; Van den Bosch, 2018; Tyrväinen m.fl., 2014; Grahn m.fl., 2022; Kuo m.fl., 2019; FAO 2020).

Att vara i naturen återställer våra exekutiva förmågor, kreativitet, och sänker blodtrycket inom bara några minuter. Till och med att bara titta på en växt eller naturscener kan ge en liten effekt, så om man inte kan ta pauser ute



eller möten ute så kan man åtminstone lägga in naturfoton på sitt bord eller be arbetsgivaren om en fototapet med naturmotiv i något utrymme. Att bege sig ut i riktig natur kan bidra till en känsla av förundran inför naturens storslagenhet, vilket också har visat sig vara vilsamt för hjärnan (Bäcklander, 2020; Sandberg & Hammarkrantz, 2020; Edlev, 2019).

Om man har möjlighet kan man ta sin kaffe- eller lunchpaus utomhus. Har man ett arbete som till exempel innebär många telefonsamtal kan man prata i telefonen under en promenad i närnaturen. Har man möten med samarbetsparter, kollegor eller klienter kan man, om det är möjligt, testa på att ta ett gå-möte eller ett möte utomhus på en parkbänk.

I Finland har vi oftast väldigt nära till naturmiljöer, men det är ändå en resurs som vi inte använder oss av. Jämfört med andra verktyg för att främja arbetshälsa och produktivitet är den mycket kostnadseffektiv. Dessutom behöver vi avbrott i vårt stillasittande.

Avbrott i vårt stillasittande behövs

Man vet idag att mycket stillasittande är förenat med hälsorisker och därför behöver man begränsa sitt stillasittande och aktivera sig fysiskt. Man behöver röra på sig mera och sitta stilla mindre. Den som är fysiskt aktiv mår bättre, sover bättre och fungerar bättre. All rörelse räknas. Det är en bra idé att försöka röra sig mer under en arbetsdag och att försöka avbryta sittandet med jämna mellanrum (Västra götalandregionen, 2025; Hellénus, 2022; Arbetshälsoinstitutet, u.å.a).

Det finländska Arbetshälsoinstitutet (u.å.a) framhåller vikten av rörelse under arbetsdagen, om man har ett stillasittande jobb. Man poängterar att inte ens aktiv motion som genomförs efter arbetsdagen nödvändigtvis räcker för att uppväga de negativa effekterna på hälsan som kontinuerligt stillasittande ger upphov till. Därför är det viktigt att ta regelbundna, aktiva pauser för att bryta stillasittandet.



Fotografier: Sara Kåll-Fröjdö

Material för implementering av naturbaserade metoder

Väcktes ditt intresse för naturbaserade metoder? Vill du implementera naturbaserade metoder som en åtgärd för att främja arbetsvälmående på din arbetsplats, i din arbetsgrupp eller bland dina medarbetare? Vill du använda metoderna i klientarbetet?

I anslutning till denna guide finns ett flertal material skapade för att på ett konkret och enkelt sätt stöda implementeringen av naturbaserade metoder på arbetsplatser och i klientarbete, exempelvis inom social- och hälsovården. Materialen kan användas av förmän och arbetsledare, av professionella som i sitt arbete önskar använda sig av metoderna i syfte att främja arbetsvälmående. I det nästföljande beskrivs materialen och hur de kan användas.

Broschyr: Naturen som källa till arbetshälsa

Broschyren *Naturen som källa till arbetshälsa – information & tips* (innehåller kortfattad information om naturens hälsoeffekter, tips för återhämtande naturvistelse samt förslag på vidare läsning. Via QR-koder kan den som är intresserad av ämnet läsa mer om återhämtning genom naturbaserade metoder.

Broschyren kan printas ut och placeras exempelvis i arbetsplatsens kaffeterum för att på ett enkelt sätt introducera till naturbaserade metoder och väcka intresse bland kollegor. Broschyren kan med fördel även delas ut till klienter och andra intresserade som önskar lära sig mer om naturen som källa till återhämtning.

Broschyren finns tillgänglig att laddas ner på Kompetens.fi:

<https://www.kompetens.fi/temaomraden/valmaende-arbetsliv/halsosko-gen-ett-pilotprojekt-i-osterbotten>



Broschyr: Naturvistelse för återhämtning och arbetshälsa

Broschyren *Naturvistelse för återhämtning och arbetshälsa* riktar i första hand till förmän och arbetsledare, ledare inom gruppverksamheter och andra intresserade som vill erbjuda medarbetare, arbetsgemenskaper eller grupper en återhämtande naturvistelse. Broschyren innehåller konkreta tips gällande förberedelser, aktiviteter och viktiga saker att ta i beaktande gällande genomförandet av naturvistelsen. Ett flertal förslag på övningar och aktiviteter med tips för genomförande ingår i broschyren. Ifall tidsbrist utgör ett hinder för naturvistelser i exempelvis skogsmiljö finns det i broschyren även tips på hur man kan flytta ut arbetsmoment i närliggande naturomgivning.

Broschyren kan användas som stöd vid planering och genomförande av återhämtande naturvistelser för olika grupper, i klientarbetet eller för arbetstagaren själv. Broschyren kan med fördel användas för planering av personaldagar eller rekreationsdagar utomhus.

Broschyren finns tillgänglig att laddas ner på Kompetens.fi:

<https://www.kompetens.fi/temaomraden/valmaende-arbetsliv/halsosko-gen-ett-pilotprojekt-i-osterbotten>



Informationspaket: Naturbaserade metoder

Informationspaketet *Naturbaserade metoder* är uppbyggt som ett workshopmaterial för professionella. Informationspaketet består av ett informationsmaterial (presentation), arbetsblad och workshop-övningar. Instruktioner för materialet medföljer. Informationsdelen innehåller bland annat grundläggande fakta kring naturbaserade metoder, begrepp och användningsområden, hälsofrämjande effekter och användbara tips. Informationspaketet innehåller även ett arbetsblad som baseras på workshop-övningarna och går att använda som sådant om man enbart vill fokusera på planering och genomförande av utevistelser, utan genomgång av informationsdelen.

Workshopmaterialet är fördelat på tre olika målgrupper:

Workshop 1: Klientarbete är avsedd för personal inom social- och hälsovård som kan möta och jobba med klienter utomhus. Det kan handla om ett samtal med en enskild individ eller en aktivitetsstund för en grupp utomhus.

Workshop 2: Egen återhämtning syftar till att främja egen återhämtning och arbetsförmåga genom naturvistelse. Den professionella får planera sin egen naturvistelse och vilka inslag den kunde innehålla.

Workshop 3: Förmän riktar sig till förmän och arbetsledare i syfte att stöda planering av återhämtande naturvistelse för personal och medarbetare.

Informationspaketet går förslagsvis att användas i sin helhet på följande sätt: Gå genom presentationen tillsammans med arbetsgruppen och välj ut vilken eller vilka workshop-övningar ni vill jobba med. Om personalstyrkan är stor kan medarbetare samarbeta och jobba gruppvis. Alternativt kan personalen jobba individuellt med workshop 2 (egen återhämtning) och sedan i grupp med workshop 1 (klientarbete).

Arbetsbladet som baseras på workshop 1 och 2. Arbetsbladet går att använda som sådant om man enbart vill fokusera på planering och genomförande av utevistelser, utan genomgång av informationsdelen.

Informationspaketet finns tillgängligt att laddas ner på Kompetens.fi:

<https://www.kompetens.fi/temaomraden/valmaende-arbetsliv/halsosko-gen-ett-pilotprojekt-i-osterbotten>



Arbetsblad: Naturbaserade metoder för professionella

Arbetsbladet *Naturbaserade metoder för professionella* baseras på informationspaketet och består av workshop-övningarna 1 och 2. Arbetsbladet syftar till att ge arbetsgemenskapen möjlighet att planera egna ute-tillfällen och naturvistelser för de klientgrupper de möter i sitt arbete eller för att främja egen återhämtning och det egna arbetsvälmåendet.

Arbetsbladet går att använda helt fristående från det övriga materialet om man enbart vill fokusera på planering och genomförande av utevistelser, utan genomgång av informationsdelen. Arbetsbladet kan användas individuellt eller i grupp. Om personalstyrkan är stor kan medarbetare samarbeta och jobba gruppvis. Alternativt kan personalen jobba individuellt med workshop 2 (egen återhämtning) och sedan i grupp med workshop 1 (klientarbete).

Arbetsbladet finns tillgängligt att laddas ner på Kompetens.fi:

<https://www.kompetens.fi/temaomraden/valmaende-arbetsliv/halsosko-gen-ett-pilotprojekt-i-osterbotten>

Workshop 1: Klientarbete



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

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

- > Var, när, hur, vad?
- > Hur förbereder du inför naturvistelsen?
- > Sammanställ information som ska delges klienten/klienterna.



Workshop 2: Egen återhämtning



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

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

- > Var, när, hur, vad?
- > Vad behöver du ta med dig?
- > Boka in den planerade naturvistelsen i din kalender så att den blir av.



Naturbaserade metoder kan spara resurser

Forskningsresultat från metaanalyser har visat att effektstorleken (den kliniska signifikansen) dvs. en patients symptomlindring, är relativt hög till hög för behandlingsinsatser utomhus. Forskning indikerar att det räcker att tillhandahålla en naturmiljö för att det ska visa märkbara effekter hos patienter, men om man även tillhandahåller ett professionellt team som genomför interventioner så fördubblas effekterna (Engström m.fl., 2022).

Teamsamverkan och att teamet kring en patient, klient eller brukare är tvärprofessionellt är alltså grundläggande för att man ska få maximal effekt av naturbaserade metoder inom social- och hälsovården. Detta innebär att yrkesgrupper med olika kompetenser behöver samarbeta som ett team med ett gemensamt mål för att uppnå ett positivt resultat för patienten (Ibid.).

Beroende på patienten, klienten eller brukarens behov av vård finns det olika yrkesgrupper som kan behöva involveras för att uppnå de bästa resultaten med vården. Det kan finnas behov av arbetsterapeuter, fysioterapeuter, logopedier, psykologer, läkare och sjukskötare men också yrkeskunniga inom området djur och natur för att uppnå maximal effekt och hälsofrämjande resultat av vård, omsorg och rehabilitering som förläggs utomhus eller vid användandet av djurunderstödda insatser (Ibid.).

Här behöver social- och hälsovårdssystemets ledande tjänstemän nu ta en aktivare roll för att utveckla vårdtjänsterna för att möjliggöra en systematisk implementering av naturbaserade vårdtjänster. Man behöver på ledningsnivå en fördjupad förståelse för behovet av att involvera tvärprofessionella team som en förutsättning för att uppnå ett bra resultat med de naturbaserade interventionerna inom vården, omsorgen eller rehabiliteringen. Detta är viktigt med tanke på resurseffektivisering då de samhälleliga kostnaderna för icke-smittsamma sjukdomar är höga i Finland. Exempelvis beräknas fetma kosta det finska samhället 1 miljard euro per år och hjärt-kärlsjukdomar 4,4 miljarder euro per år. År 2018 uppskattades kostnaderna för astma och allergier till 1,5–1,8 miljarder euro per år. Dessutom beräknas fysisk inak-

tivitet kosta det finska samhället 3,2 miljarder euro per år, vilket består av direkta sjukvårdskostnader och produktivetskostnader på grund av förlorad arbetsförmåga. Det är enorma kostnader, men den överlägset största samhällskostnaden för icke-smittsamma sjukdomar i Finland är kostnaden för ökande psykisk ohälsa, som beräknas kosta samhället cirka 11 miljarder euro per år i Finland (Tyrväinen m.fl., 2024).

Här borde man inom social- och hälsovårdssystemet ta till sig information och beakta både den positiva effekten av naturbaserade vårdtjänster inom samtliga av de ovannämnda områdena, och få en förståelse för hur kostnadseffektiva metoder det är. Den finska rapporten ”Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys” (Tyrväinen m.fl., 2024) innehåller beräkningar av olika naturmiljöers hälsoeffekter, och man hävdar att naturen kan ha en betydande potential att främja folkhälsan och uppnå besparingar i sjukvårdskostnaderna. Dyliga rapporter kunde utgöra utbildningsmaterial för olika nivåer av personal inom social- och hälsovårdssystemet.

Fysisk aktivitet och naturaktivitet på recept – ett steg i rätt riktning?

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är ett koncept som använts i Sverige under en längre tid redan men det används inte i Finland i samma utsträckning. Den motsvarande formen av FaR i Finland är Liikkumisresepti som utformades år 2001 av UKK-institutet. Sedan dess är läkare i Finland, som arbetar med motionsrådgivning, behöriga att skriva ut recept på fysisk aktivitet, men i vilken utsträckning det används följer man inte upp. I samband med vårdreformen har en del kommuner anställt motionsrådgivare för att främja en motionsinriktad livsstil och på sikt förbättra kommuninvånarnas livskvalitet och hälsa (Undervisnings- och kulturministeriet, 2022).

Finsk forskning tyder på att vi får en större hälsobringande effekt av fysisk aktivitet om vi utför den fysiska aktiviteten utomhus än om vi utför samma aktivitet inomhus. Detta beror på att själva återhämtningen sker snabbare och effektivare vid utomhusvistelse. En del studier tyder på att det i samband med föreskriften av ett recept på fysisk aktivitet skulle gynna klienten/patienten/brukaren att tillägga naturvistelse till aktiviteten för att uppnå bäst effekt (Pasanen, 2019; Pálsdóttir m.fl., 2018).

År 2024 diskuterades i en artikel i Finska läkaresällskapets tidskrift huruvida faciliterad naturkontakt borde vara en del av hälso- och sjukvården (Kolster, 2024), och det är ungefär där vi står idag. Det finländska Naturre-sursinstitutet (Luke) genomför år 2024–2026 ett "Naturrecept-projekt", där man hoppas att kommunerna kommer att öka användningen av effektiva naturbaserade metoder för att främja hälsa i kommunerna. Enligt LUKE kan man, genom att uppmuntra och styra kommunerna att frivilligt upprätthålla välfärden med hjälp av naturbaserade metoder, minska skillnaderna i välbefinnande, sjuklighet och efterfrågan på hälsovårdstjänster mellan olika socioekonomiska grupper (Luke, 2025).

I Sverige förekommer det i dagsläge också en del lokala initiativ och projekt inom olika regioner där man testat och förespråkar naturaktivitet på recept baserat på forskningen kring naturens positiva hälsoeffekter. Men varken i Finland eller Sverige har man ännu insett vilken potential naturbaserade metoder inom vården kunde ha.



Fotografi: Jenny Wiik

Litteraturförteckning

Andersen, L., Corazon, S.S.S., Stigsdotter, U.K.K. (2021). Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(4).

Arbetshälsoinstitutet. (u.å.a). Metodkort: Fysisk aktivitet vid stillasittande arbete. Tillgänglig online: <https://hyvatyo.ttl.fi/sv/verkttygslada-for-psykisk-halsa/verkttygslada/rorelse-och-variation-pa-jobbet-verktyget/fysisk-aktivitet-vid-stillasittande-arbete>

Arbetshälsoinstitutet. (u.å.b). Stress och utbrändhet. Tillgänglig online: <https://www.ttl.fi/sv/teman/arbetshalsa-och-arbetsformaga/stress-och-utbrandhet>

Bauer, N., Dayamba, D.S., Feng, X., m.fl. (2023). The Health and Wellbeing Effects of Forests, Trees and Green Space. In Devkota, Dikshya & Konijnen-dijk, Cecil & Mansourian, Stephanie & Wildburger, Christoph (eds.). (2023). In: *Forests and Trees for Human Health: Pathways, Impacts, Challenges and Response Options - Policy Brief*. IUFRO World Series Vol. 41.,78-106.

Bird, W.; Epel, E.; Ickovics, J.R.; van den Bosch, M. (2018). Unifying mechanisms: Nature deficiency, chronic stress, and inflammation. In: *Oxford Textbook of Nature and Public Health: The Role of Nature in Improving the Health of a Population*; van den Bosch, M., Bird, W., Eds.; Oxford, UK: xford University Press.

Byström, K. (2020). *Djur och natur som stöd för psykologisk utveckling hos barn och ungdomar med autism. Ett nytt och mer fritt sätt att utvecklas genom social interaktion*. Licentiatarbete. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp 2020. Tillgänglig online: https://pub.epsilon.slu.se/16979/7/bystrom_k_200514.pdf

Bäcklander, G. (2020). *Ostörd. Principer för en skärpt arbetsdag*. Stockholm: Natur & Kultur.

Carlsson, C. (2017). *Hästunderstött socialt arbete – ett samtalsrum med potentiella möjligheter för ungdomar med självskadebeteenden och deras personal*. Diss. Linnaeus University Dissertations, No 283/2017.

Edlev, L.T. (2019). *Naturterapi. Oplev naturen – styrk livet*. Köpenhamn: Gyldendal NonFikt.

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

FAO. (2020). *Forests for human health and well-being – Strengthening the forest–health–nutrition nexus*. Forestry Working Paper No. 18. Rome. Tillgänglig online: <https://doi.org/10.4060/cb1468en>

FPA. (2024). *Sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa kostar över en miljard euro i förlorade arbetsinsatser per år*. Tillgänglig online: <https://www.kela.fi/aktuellt/sjukfranvaro-pa-grund-av-psykisk-ohalsa-kostar-over-en-miljard-euro-i-forlorade-arbetsinsatser-per-ar>

Grahn, P., Liljegren, M., Lundmark Alfredsson, L. (2022). Hälsofrämjande Effekter av Naturkontakt och Utevistelse. I: *Vård, Omsorg och Rehabilitering Utomhus—Teori, Praktik och Nya Perspektiv*. Engström, Å., Juuso, P., Liljegren, M., Lundmark Alfredsson, L., Eds.; Lund: Studentlitteratur.

Hansen, A. (2021). *Depphjärnan. Varför mår vi så dåligt när vi har det så bra?* Stockholm: Bonnier Fakta.

Hellénus, M-L. (2022). *Varje rörelse räknas - Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet*. Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet, Regeringskansliet. Tillgänglig online: https://framjafys.se/wp-content/uploads/2022/09/Varje_rorelse_raknas.pdf

Hjärt-Lungfonden. (2024). *Stress. En skrift om stress och hälsa*. Tillgänglig online: https://assets.ctfassets.net/e8gvzq1fwq00/5oMuQJSolKgX73cDJe-O8PQ/69657a31b757f90031e5185a65a42a05/Stress_2024.pdf

Hunter, M.C.R., Gillespie, B.W., Chen, S.Yu-Pu. Urban Nature Experiences Reduce Stress in the Context of Daily Life Based on Salivary Biomarkers. *Frontiers in Psychology*.10, 2019. DOI=10.3389/fpsyg.2019.00722

Håkanson, M. (2009). *Djurens betydelse för människornas hälsa*. Skara: Sveriges Lantbruks Universitet.

Hägerhäll, C., Taylor, R., Cerwén, G., Watts, G., van den Bosch, M., Press, D. & Minta, S. (2018). Biological mechanisms and neurophysiological responses to sensory impact from nature. I: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) *Oxford textbook of nature and public health*. Oxford University Press.

Institutet för stressmedicin. (2025). *Vad är stress?* Tillgänglig online: <https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/>

Johnson et al. (2024) Recommendations for uniform terminology in animal-assisted services (AAS). *Human-Animal Interactions*, 12(1). Doi: <https://doi.org/10.1079/hai.2024.0003>

Karlberg, S. & Eriksson, H. (2018). *Sociala tjänstehundar – omsorg utan ord*. Göteborg: Klickerförlaget Göteborg AB.

Kellert, S. (2018). Nature in buildings and health design. I: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) *Oxford textbook of nature and public health*. Oxford University Press.

Kolster, A. (2024). Naturbaserade interventioner för psykiskt välbefinnande. *Finska Läkaresällskapets Handlingar*, vol. 184, nr. 2, s. 60–65. <http://hdl.handle.net/10138/592062>

Kuo, M., Barnes, M., Jordan, C. (2019). Do Experiences with Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Front. Psychol.*,10, 305.

Larsson, E-L. (red.) (2020). *Grön Rehabs modell – vid stressrelaterad ohälsa* (upplaga 2.). Lund: Studentlitteratur AB.

Lidfors, L, Karlberg, S, Lindsjö, J & Åsbjer, E. (2021). *Sociala tjänstehundar – användning, lagstiftning och djurvälstånd i mötet mellan hund och människa*. SLU Framtidens djur, natur och hälsans rapportserie (9). SLU Future One Health.

Luke och THL 2017. *Green Care-kvalitetshandbok*. Naturresursinstitutet och Institutet för hälsa och välfärd. Nätpublikation. Tillgänglig online: [green_care_tyokirja_Ruotsi_korjattu3.pdf](https://www.luke.fi/sv/projekt/luontolahete)

Luke (2025). *Naturecept – införande av naturbaserade metoder i kommunerna* | Naturresursinstitutet. Tillgänglig online: <https://www.luke.fi/sv/projekt/luontolahete>

Marselle, M.R.; Warber, S.L.; Irvine, K.N. (2019). Growing Resilience through Interaction with Nature: Can Group Walks in Nature Buffer the Effects of Stressful Life Events on Mental Health? *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 16.

Norling, I. (2002). *Djur i vården – Om hur sällskapsdjur kan påverka äldres hälsa och livskvalitet, egenvård och oberoende, avlasta och förbättra vård och omsorg, sänka vårdkostnader och förbättra vårdpersonalens arbetsmiljö*. Sektionen för vårdforskning vid Sahlgrenska universitetssjukhuset.

Olafsdóttir, G.; Cloke, P.; Schulz, A.; van Dyck, Z.; Eysteinnsson, T.; Thorleifsdóttir, B.; Vögele, C. (2020). Health Benefits of Walking in Nature: A Randomized Controlled Study Under Conditions of Real-Life Stress. *Environ. Behav*, 52, 248–274.

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

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

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

Rook, G. (2018). Microbes, the immunesystem, and the health benefits of exposure to the natural environment. I: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) *Oxford textbook of nature and public health*. Oxford University Press.

Roslund, M., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A.M., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H.J., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O.H., Hyöty, H., Sinkkonen, A. (2020). Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. *Science Advances*, 6.

Sandberg, K. & Hammarkrantz, S. (2020). *Förundranseffekten*. Bonnier Fakta.

Skogholm, L. (2021). *Livskoden enligt hjärnan*. Stockholm: The Book Affair publishing Ab.

Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Tillgänglig online: www.slu.se

Tolvanen, T. (2017). *Handbok för individcentrerad planering av naturbase-rad verksamhet*. Temapublikation 2/3 Natur i livet, natur i rehabiliteringen. Lapplands yrkeshögskola, Rovaniemi.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology*. 38, 2014. Pp. 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>.

Tyrväinen, L., Halonen, J.I., Pasanen, T., Ojala, A., Täubel, M., Kivelä, S., Leskelä, A.-R., Pennanen, P., Manninen, J., Sinkkonen, A., Haahtela, T., Haveri, H., Grotenfelt-Enegren, M., Lankia, T. & Neuvonen, M. (2024). Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 76/2024. Luonnonvarakeskus. Helsinki.

Undervisnings- och kulturministeriet (2022). *Anvisningar från ministeriet om samordning av motionsrådgivningen vid genomförandet av social- och hälsovårdsreformen*. Tillgänglig online: <https://okm.fi/sv/-/anvisningar-fran-ministeriet-om-samordning-av-motionsradgivningen-vid-genomforandet-av-social-och-halsovardsreformen>

van den Bosch, M., Bird, W. (2018). *Oxford Textbook of Nature and Public Health*. Oxford University Press: Oxford, UK.

Venhoeven, L., Taufik, D., Steg, L., Bonaiuto, M., Bonnes, M., Ariccio, S., De Dominicis, S., Scopelliti, M., van den Bosch, M., Piff, P., Wei Zhang, J. & Keltner, D. (2018). The role of nature and environment in behavioural medicine. I: van den Bosch, M. & Bird, W. (red.) *Oxford textbook of nature and public health*. Oxford University Press.

Västra Götalandsregionen. (2025). *Viktig vardagsaktivitet – all rörelse räknas! – Rörelseguiden*. Tillgänglig online: <https://www.vgregion.se/f/regionhalsan/expertenheter/rorelseguiden/egen-aktivitet/viktig-var dagsaktivitet/>

WHO. (2021). *Nature, biodiversity and health: an overview of interconnections*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2021.

Återhämningsportalen. (2025). *Stress*. Tillgänglig online: <https://aterhamtningsportalen.se/fakta-rad/om-stress>





*Sunshine is delicious, rain is refreshing, wind braces us up,
snow is exhilarating; there is really no such thing as bad
weather, only different kinds of good weather.*

John Ruskin

