



Ta ett skogsbad – och må bättre till kropp och själ

GRÖN HÅLLBARHET I GÅ, stå eller sitta ner; det spelar ingen roll. Bara det faktum att du är ute i skogen är bra för din hälsa. Det berättar Jenny Lovebo, som forskar om hur man kan använda skogen för att hålla sig friskare.

– Grön hållbarhet har många aspekter. Jag tittar mycket på hälsoaspekten: Att vara hållbar under ett helt liv, att hålla sig frisk och att använda skog och natur för att åstadkomma det.

Det säger Jenny Lovebo, som är lektor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitetet. Hon kopplar skogens påverkan på oss människor till hur vi levde förr i tiden.

– Att människan först kanske levde på savannen innebär ju inte att vi bodde mitt ute på slättmarken. Skog är både ett skydd och en plats för mat, så det är en miljö vi har vant oss att trivas i, vara trygga i och ha en tät koppling till.

Jenny Lovebo, lektor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitetet

– Sen kanske vi har tappat det lite i vårt urbana samhälle. Därför kan det vara viktigt för många människor att hitta tillbaka till den kopplingen för att stärka sin hälsa.



SKOGSBAD

- Skogsbad är en direktöversättning av det japanska shinrin-yoku, som betyder att bada i skogen. Alla förstår inte vad skogsbad innebär, men de flesta blir nyfikna. Vissa tror att det rent bokstavigt handlar om att bada i en skogstjärn, men det är ju bildligt: Att bada i skogens atmosfär genom att öppna upp alla sina sinnen för olika intryck.
- Skogsbad har i forskning visat sig minska stress, i form av exempelvis lägre blodtryck och minskad frisättning av stresshormonet kortisol. Likaså stärka immunförsvaret, förbättra sömnen, samt minska depression, ångest och oro.
- Ibland blir det diskussioner om att ”måste det heta nånting speciellt, kan man inte bara säga att man är i skogen?”. Jag säger att det får man jättegärna säga, ända tills man ska söka forskningsmedel, säger Jenny och skrattar.

Avslappnande och läkande

- Ett av de forskningsprojekt som Jenny genomfört heter Skogens hälsofrämjande värden. Där blev skogsbad ett alternativ för besökare på sjuksköterskestudenternas hälsomottagning vid Linnéuniversitetet, vid sidan av aktiviteter som taktill massage, stavgång och lättare gympa. Studenterna tog med deltagarna till en skog mellan campus och Trummenviken i Växjö, där de fick tillbringa tre kvart vid varje tillfälle.
- Instruktionerna var enkla: Man kunde gå, stå, sitta, men det gick ut på att bara vara i skogen och försöka ta in skogen med alla sina sinnen, berättar Jenny.
 - Sen utvärderade vi deltagarnas upplevelser. Vi hade enkäter både före och efter perioden med skogsbad och vi lät dem föra skogsdagbok och reflektera över sina upplevelser. Deltagarna upplevde det som väldigt positivt att skogsbada, vilket bekräftar tidigare forskning. De tyckte att de fick en läkande kraft av att vara i skogen och att det var väldigt avslappnande. Även studenterna hade positiva tankar om skogsbaden.

Tysta platser

- Jenny har också samarbetat med Växjö kommun om Naturkartan, ett nationellt projekt som är både en app och en webbplats. Här finns olika typer av naturupplevelser inlagda på en karta. Där har Jenny och hennes kollegor hjälpt kommunen med att ta fram vad som kallas för ”tysta platser”, som skulle kunna lämpa sig extra bra för skogsbad. Totalt finns det 26 sådana på kartan, varav en är skogen som användes i projektet ovan.
- Vi har också haft kontakter med Destination Möckelsnäs utanför Älmhult. Där har man just byggt vad som kallas 72-timmarshus av lokalt trä, utan el, värme och vatten. Här var den ursprungliga tanken att besökarna skulle avgränsa sig från omgivningen och inte ha en massa teknik utan leva enkelt, och att vi skulle kunna forska om effekterna av det. Vi får se om konceptet håller så att detta projekt kan bli av.
 - Just nu håller jag på med ett projekt som ingår i EUniWell, ett samarbete mellan åtta europeiska universitet. Fyra av dessa ska till hösten erbjuda olika typer av interventioner, alltså hälsofrämjande aktiviteter, för att stärka särskilt den psykiska hälsan hos studenter. Vår intervention kommer då att vara skogsbad.

Skogar och parker

- ”Tätortsnära skogar” är en term som Jenny ofta och gärna använder. Det är inte så konstigt, eftersom hennes forskning visar hur betydelsefulla dessa skogar är för dagens samhällen.
- Den forskning vi gör är viktig för stadsplanering. Om vi kan fortsätta att visa tydligt att det har väldigt positiva effekter för människors hälsa att vara i skogen; att det är ett billigt och enkelt sätt att stärka friska människors hälsa preventivt – då är skogarna i och nära tätorter viktiga.
 - Men vi har också planer på att utvärdera skogsbad som behandlingsmetod. Då skulle det kunna få ganska stor påverkan när beslutsfattare funderar på hur ska man bygga ut städer; hur ska man tänka kring att det ska finnas både parkområden och tätortsnära skogar i den närmaste miljön. Jenny möter även i olika sammanhang vad hon kallar ”mångbrukare”, till exempel skogsägare som funderar på olika sätt att grenat ut sin verksamhet.
 - Man vill inte bara vara producent av trä och massa, utan tänker även på skogens sociala värden och erbjuder olika typer av aktiviteter kring skogen. Det tänker jag kan bli en ganska stor rörelse, som hjälper människor hitta ut mera.



FÖREMÅLET

– Ett föremål som symboliserar min forskning? Det är svårt att välja nåt som ger hela bilden. Men vad som helst som man plockar med sig in från naturen, som påminner om den här känslan av att sitta i en glänta i solen och bara njuta av fågelsången. En kotte, kan vi säga. Det är en bra symbol; en del av upplevelsen som man har där i skogen.

Människors motivation

Jenny forskar för att hon vill försöka förstå hur saker hänger ihop.

– Jag har nån slags grundläggande nyfikenhet på hur saker och ting fungerar. Jag vill gärna veta varför. Om nån säger att "så här är det" tänker jag genast "varför är det så?".

Det hon närmast skulle vilja genomföra är ett projekt om människors motivation.

– Jag tänker att ungdomar i allmänhet är lite dåliga på att vara i skogen, om de inte är hundägare eller hästägare. Då vill jag fråga "vad har du för idé om skog?", "vad skulle kunna få dig att vistas mer i skogen?". Är det organiserade aktiviteter, som de som mångbrukare eller skogsguider sysslar med, eller är det mer att det ska finnas upplysta, väl skyltade eller extra vackra områden?

– Det vore jättespännande att försöka få tag i de som inte är så vana vid skogen. Både människor födda i Sverige och de som har kommit till Sverige från länder där skogen inte har samma betydelse alls, eller tillgänglighet. Kanske få lite mera folkrörelse, "ut i skogen", av det hela. Och fundera på hur man ska hantera det, för det var ju lite snack om att det var mycket slitage i naturen när många människor tog sig ut under pandemin.

Jenny Lovebo, lektor i vårdvetenskap vid Linnéuniversitetet

Poddavsnitt:

<https://www.podbean.com/site/EpisodeDownload/PBED950C7V8YF>