

SKOGENS SOCIALA VÄRDEN

Naturskyddsföreningen

Torgny Forsgren

2015-10-21, Örträsk



Foto: Jens Klackenborg













Vistelse i Skogen har en hälsobefrämjande effekt

- Naturen är ingen lyx eller en konsumtionsvara
- Den är en förutsättning för vår existens
- Förr användes gröna parker i vården
- Du blir mindre stressad, sänker blodtrycket
- Barn får bättre motorik efter vistelse i skog
- Hur kan detta komma sig?
- Finns det bevis?

Naturen som kraftkälla för vår hälsa

- Viss känsla o kunskap, långt tillbaka i tiden, om att vistelse i
- Naturen ger en hälso- o återhämtningseffekt
- Naturmediciner
- Redan i Romarriket o Mesopotamien, dagens Italien o Irak vistades man i naturen, fiskeutflykter m.m

Naturen som kraftkälla för vår hälsa

- Till Medeltidens slotts- o klosterträdgårdar
- Sjukhus o trädgårdar anlades även för ”sjuka o skröpliga” för att de skulle kunna lindra sina plågor med att se, lukta, känna vad trädgårdarna gav, lyssna på fåglarna
- Tillgång till sol, skugga och skydd
- 1400- o 1500 talet ”eländestider” i Europa, naturen glömdes bort

Naturen som hälsokälla uppmärksammas mera

- Under nationalromantiken (1800-tal)hyllas åter naturen
- Industrialismen o stora städer
- Parker anläggs i tätorter
- Sjukhus byggs med stora parker och trädgårdar, frisk luft o ljus
- Kurorter anläggs vid natursköna platser eller vid havet

Intresset för naturen i världen minskar

- Under 1900-talet minskar intresset för vad naturen ger
- Tilltron ökar till att naturvetenskap , teknik o medicin botar all sjukdom o ohälsa
- Men, hav förtröstan

Åter ett spirande intresse för naturen ändå

- Intresse för friluftslivet kommer i slutet av 1800-tal o början 1900-talet, i Sverige o andra länder ex USA
- Svenska Turistföreningen
- Friluftsförbundet
- Svenska Naturskyddsföreningen, bildas
- Friluftslivet i förändring
- Allemansrätten

Från ”härdande friluftsliv” till ekoturism o miljöpedagogik

- Fritid, rekreation och folkhälsa
- Samhället blir mera stressat, nya sjukdomar och ohälsa o utbrändhet
- Vetenskap och forskning börjar nu (ca 1980 talet)systematiskt studera skogens/naturens påverkan o hälsoeffekter på människan
- Ett nytt naturkontrakt
- Hållbarhetstänkande

Natur på recept

- Lövskog lugnar stressad själ
- Svenska o utländska studier visar att det ”gröna” har läkande kraft
- Stressade människor får lägre puls, lägre blodtryck, bättre koncentrationsförmåga vid vistelse i rofylld natur
- Patienter som kommer ut i en park tillfriskar snabbare o behöver mindre smärtsstillande m.

Skog o natur är återhämtande/läkande

- SLU o stresskliniken vid NUS o UMU (Umeå) mfl. visar nu i fler studier att:
- Personer med utmattningssyndrom blir friskare vid vistelse i skog
- Resultat visar att personer med utmattningssyndrom väljer helst att vara i skog vid sjö eller ljus öppen tallskog
- Efter 2 tim i skog mer avspända o lugna

Varför mår vi bra i naturen?

- Miljontals informationsbitar når hjärnan varje sekund. All information är inte likadan o hanteras annorlunda i hjärnan
- Riktad uppmärksamhet ex. i jobbet, i trafiken
- Riktad uppm. Kräver mera energi, risk för överbelastning
- Spontan uppmärks. När du sitter vid en havsstrand eller på en stubbe, lugna intryck



Varför mår vi bra i naturen?

- Spontan uppmärksamhet kräver ytterst lite energi för hjärnan
- Ingen risk för överbelastning
- Över hela världen reagerar människor positivt o avstressande vid anblicken av natur
- Det undermedvetna minns savannen (urhem)

Skogens sociala värden

- Naturupplevelser, variation av växter o djur
- Rekreation
- Förbättrad hälsa
- Förbättrad folkhälsa
- Inspirationskälla för konst, litteratur, mytologi, folktro, o religion
- Pedagogiskt värde
- Kunskapsvärde

Ekosystemtjänster

- Hela Naturen, hela det Ekologiska systemet ger oss mycket för vår överlevnad
- Luftrening, rening av vatten/regn, snö
- Jordmånsbildning, näringscirkulation
- Klimatutjämning
- Rekreation o hälsa
- Virke, ved, pollinering
- Kläder, mat, mediciner

Rumskvalitéer för en lockande utomhusmiljö, närnatur

- Stillhet
- Vildhet
- Artrikedom, (biologisk mångfald)
- Rymd
- Öppenhet för alla, allmänningsskarakter
- Lustgårdsskarakter
- Festlighet o kulturellbakgrund

TACK för visat intresse

- Käll lista:
- Fakta skog SLU, nr 13,2010
- Forskn.översikt, gå ut min själ, Folkhälsoinst.²⁰⁰⁸
- Naturen som kraftkälla, NV, 2006
- Naturkontraktet, S. Sörlin, 1991
- SNF, Bevara barnens skogar, Skydda skogen runt knuten, Människan i skogen, Skogens hälsobefrämjande effekter, mfl.

