



**Karolinska
Institutet**

IMM, Institutet för Miljömedicin

Magisterprogrammet i arbete och hälsa, Företagssköterska

Huvudämnet arbete och hälsa

Examensarbete, 15 högskolepoäng

Vårterminen 2021

Stressreduktion och återhämtning genom skogsbad

- En intervjustudie om yrkesverksammas erfarenheter av guideade skogsbad

Författare: Eva Thunvik

Handledare: John Jouper, PhD, Örebro Universitet

Examinator: Emma Hagqvist, PhD, Karolinska Institutet



**Karolinska
Institutet**

IMM, Institutet för Miljömedicin

Magisterprogrammet i arbete och hälsa, Företagssköterska

Huvudämne: Arbete och hälsa

Examensarbete, 15 högskolepoäng

Vårterminen 2021

Stressreduktion och återhämtning genom skogsbad

- En intervjustudie om yrkesverksammas erfarenheter av guidade skogsbad

Sammanfattning

Introduktion: När krav ställs på ett långt och hållbart arbetsliv behövs en god hälsa bland de som befinner sig i arbetslivet. För att uppnå detta behövs fler metoder som kan erbjuda återhämtning, minskad stress och ökat välbefinnande, för att förebygga ohälsa och främja hälsosamma liv.

Långvarig stress kan bidra till ohälsa och nedsatt arbetsförmåga. Genom ökad och förbättrad återhämtning kan detta förebyggas. Naturmiljöer kan bidra till en effektiv återhämtning. Ett sätt att erbjuda människor naturens hälsofrämjande effekter är genom skogsbad.

Syfte: Att undersöka yrkesverksammas erfarenheter från guidade skogsbad på deras stress och återhämtning.

Metod: En kvalitativ forskningsmetod tillämpades i studien. Semi-strukturerade intervjuer genomfördes med nio yrkesverksamma personer som deltagit vid guidat skogsbad. Det insamlade datamaterialet analyserades genom en tematisk analys.

Resultat: Deltagande i guidade skogsbad bidrog till stressreduktion och återhämtning. Guidningen av skogsbaden tillsammans med skogens miljö var aspekter som bidrog till minskad stress, avkoppling och återhämtning. Guidade skogsbad upplevdes även kunna leda till långvariga förändringar.

Konklusioner: Yrkesverksamma kan använda guidade skogsbad för att reducera stress, främja återhämtning och utveckla ett välbefinnande som främjar ett långt arbetsliv.



**Karolinska
Institutet**

IMM, Institute of Environmental Medicine

Master's Programme in Work and Health, Occupational Health Nursing

Main field of study: Work and Health

Degree project, 15 credits

Spring 2021

Stress reduction and recovery through forest baths

- An interview study about workers experiences of guided forest baths

Abstract

Introduction: When demands are made on a long and sustainable working life, good health is needed among those who are in working life. To achieve this, more methods are needed that can offer recovery, reduced stress and increased well-being, to prevent and promote healthy lives. Prolonged stress can contribute to ill health and reduced ability to work. Through increased and improved recovery, this can be prevented. Natural environments can contribute to an effective recovery. One way to offer people the health-promoting effects of nature is through forest baths.

Purpose: To examine workers experiences from guided forest baths on their stress and recovery.

Method: A qualitative research method was applied in the study. Semi-structured interviews were conducted with nine workers who had participated in guided forest baths. The collected data was analyzed through a thematic analysis.

Results: Participation in guided forest baths contributed to stress reduction and recovery. The guiding of the forest baths together with the forest environment were aspects that contributed to reduced stress, relaxation and recovery. Guided forest baths were also perceived to be able to lead to long-term changes.

Conclusions: Workers can use guided forest baths to reduce stress, promote recovery and develop a well-being that promotes a long working life.

1 INNEHÅLL

2	INLEDNING	1
3	BAKGRUND	2
3.1	ARBETSLIV OCH FOLKHÄLSA	2
3.2	STRESS	2
3.3	ÅTERHÄMTNING	3
3.4	YRKESVERKSAMMAS ÅTERHÄMTNING	3
3.5	ÅTERHÄMTANDE MILJÖER UR ETT TEORETISKT PERSPEKTIV	4
3.6	FRÄMJA HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE GENOM NATURKONTAKT	5
3.7	SKOGSBAD	5
4	SYFTE	7
5	MATERIAL OCH METOD	8
5.1	LITTERATURGENOMGÅNG	8
5.2	KVALITATIV INTERVJUSTUDIE	8
5.3	FORSKARENS FÖRFÖRSTÅELSE	8
5.4	URVAL	9
5.5	ETIK	10
5.6	DATAINSAMLING	10
5.7	BEARBETNING OCH ANALYS	11
6	RESULTAT	12
6.1	GUIDAT SKOGSBAD ÄR STRESSREDUCERANDE	12
6.2	GUIDAT SKOGSBAD ÄR ÅTERHÄMTANDE	13
6.3	FLERA FAKTORER I SKOGSBAD PÅVERKAR ÅTERHÄMTNING OCH STRESS	14
6.4	GUIDNING, SKOGSMILJÖ OCH FLER SKOGSBAD BIDRAR	15
6.5	GUIDAT SKOGSBAD KAN LEDA TILL LÅNGVARIGA FÖRÄNDRINGAR	16
7	DISKUSSION	17
7.1	METODDISKUSSION	17
7.2	RESULTATDISKUSSION	18
8	REFERENSER	23
BILAGA 1	INFORMATIONSBREV	28
BILAGA 2	BLANKETT FÖR SAMTYCKE	29
BILAGA 3	INTERVJUGUIDE	30

2 INLEDNING

För att nå ett långt och hållbart arbetsliv behövs en god hälsa bland de som befinner sig i arbetslivet. Nilsson (2020) menar att den åldrande befolkningen och de höjda pensionsåldrarna ställer krav på just detta. Folkhälsans utveckling i Sverige visar en ökning i nedsatt psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2020) och för att förebygga sjukfall i stressrelaterade diagnoser behöver åtgärder vidtas (Försäkringskassan, 2017). Långvarigt höga krav inom något område i livet i kombination med brist på återhämtning kan leda till kronisk stress (Lundberg & Wentz, 2004). Van den Bosch (2014) belyser att ett förebyggande hälsoarbete och alternativ till befintlig hälso- och sjukvård behövs när deras metoder inte räcker till. För att främja välbefinnande och säkerställa hälsosamma liv finns behov av en utveckling där psykisk hälsa främjas och tidiga insatser sätts in (Regeringskansliet, 2018). Det är viktigt att finna lösningar för att nå en förbättrad hälsa hos befolkningen för ett hållbart arbetsliv.

Genom ökad återhämtning kan balans nås och hälsa främjas. Behovet av återhämtning avgörs av livets totala stressbelastning (Stockholms universitet, 2015) och avkoppling framgår vara en viktig komponent i återhämtningsprocessen (Ten Brummelhuis & Bakkers, 2012). Naturmiljöer kan erbjuda återhämtning (Haluzá et al., 2011; Hartig et al., 2014; Marselle et al., 2014) och tid i naturen efter en arbetsdag har en stressreducerande effekt (Tyrväinen et al., 2014). Skogsbad är ett sätt att erbjuda människor naturens hälsofrämjande effekter. Enligt Cau Wetterholm (2020) innebär skogsbad att tillbringa tid i skogen med en sinnlig närvaro i kontakt med naturen. Skogsbadets övergripande syfte är att gradvis minska stress och öka välbefinnande. Tidigare studier visar att skogsbad bland annat kan bidra till ökat välbefinnande (Furuyashiki et al., 2019; Hansen et al., 2017), ökad avkoppling (Han et al., 2016; Hansen et al., 2017; Park et al., 2007; Song et al., 2016) och minskad stress (Farrow et al., 2019; Hansen et al., 2017; Moritaa et al., 2007). Det behövs mer kunskap om för vilka, när och hur naturkontakt är bra för hälsan (Hartig et al., 2014). Det är angeläget att studera detta område ytterligare för att finna fler sätt att erbjuda människor i arbetslivet återhämtning och stressreduktion, för att nå ökat välbefinnande, balans och ett hållbart arbetsliv. Därför avser den här studien att undersöka yrkesverksammas erfarenheter från guidade skogsbad.

3 BAKGRUND

3.1 Arbetsliv och folkhälsa

Folkhälsan är av största betydelse för ett väl fungerande samhälle och arbetsliv. Det övergripande folkhälsomålet i Sverige handlar om att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa hos befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2020), men yrkesverksamma i yrken med hög stress och höga krav lämnar ofta arbetslivet tidigt. Detta leder till en svår ekvation då den åldrande befolkningen, i kombination med höjda pensionsåldrar, ställer krav på ett förlängt arbetsliv (Nilsson, 2020). Det är av stor vikt att finna lösningar för att nå en förbättrad hälsa hos befolkningen så att yrkesverksamma kan arbeta hållbart och länge.

Yrkesverksammas hälsa och välbefinnande behöver främjas. Samtliga som arbetar och därmed befinner sig i arbetslivet kallas här för yrkesverksamma. WHO:s definition av hälsa innebär inte endast frånvaro av sjukdom utan ett tillstånd av fullständigt välbefinnande, såväl mentalt, fysiskt som socialt (WHO, 2021). I Sverige förekommer en ökning i nedsatt psykiskt välbefinnande (Folkhälsomyndigheten, 2020). För att förebygga sjukfall i psykiatriska diagnoser, där de stressrelaterade är vanligast, behöver åtgärder vidtas (Försäkringskassan, 2017) och preventiva sådana är att föredra då det vid psykiatrisk diagnos ofta tar lång tid att komma tillbaka till arbetslivet (Försäkringskassan, 2020). Genom att främja hälsa och förebygga ohälsa kan ökat välbefinnande nås, vilket kan minska risken för framtida sjukfall med nedsatt arbetsförmåga som följd.

Arbetslivet är den tid av livet som ägnas åt arbete. I arbetslivet kan man arbeta deltid eller heltid. I Regeringens arbetsmiljöstrategi (Regeringskansliet, 2021) förmedlas att arbetslivet ska erbjuda människor såväl utveckling som möjlighet till en god hälsa. I arbetsmiljörapporten 2019 (Arbetsmiljöverket, 2020) kan dock utläsas att hos sex av tio yrkesverksamma i Sverige ses en för hög arbetsbelastning, samt att en hög grad av psykiskt ansträngande arbete ses hos var tredje person i kontaktyrken. Hög arbetsbelastning och psykiskt ansträngande arbeten ställer höga krav på arbetslivet där människor vistas och verkar en stor del av livet.

Även privatlivet påverkar arbete och hälsa. Det råder stor komplexitet kring yrkesverksammas skilda livssituationer. Livet utanför arbetstid kommer att påverka hälsa, välbefinnande och arbetsförmåga i hög grad. I handlingsplanen Agenda 2030 (Regeringskansliet, 2018) beskrivs, under målet som handlar om att främja välbefinnande och säkerställa hälsosamma liv, att det finns behov av en utveckling där psykisk hälsa främjas och tidiga insatser sätts in. Det finns ett behov av att stödja yrkesverksamma till ökad balans i livet. För en förbättrad folkhälsa och ett långsiktigt hållbart arbetsliv är detta av stort värde.

3.2 Stress

Det finns olika aspekter av stress: fysiologiska, psykologiska och sociologiska. Vid akut stress sätts en rad fysiologiska mekanismer i gång i kroppen (Lundberg & Wentz, 2004). När detta sker samverkar flera kroppsliga system, såsom nervsystem, hormonsystem och immunsystem (Söderström et al., 2003). Dessa mekanismers syfte är att tillhandahålla skydd under perioder av pågående stress. Även psykologiska stressorer, som upplevda tankemässiga hot, kan skapa fysiologiska stresspåslag. Den sociologiska aspekten av stress kan handla om sådant som rör arbete, fritid eller relationer. Blir kraven för höga inom något av dessa områden kan de fysiologiska stressreaktionerna sätta i gång (Lundberg & Wentz, 2004). Stressreaktionen kan ses som ett försök att återställa den eftersträlvade balansen. Beroende på var och ens sårbarhet gällande stress ser stressignaler och symtom olika ut. Återgår kroppen till viloläge kort inpå

stressbelastningen är de fysiologiska mekanismer stressen startat inget problem (Söderström et al., 2003). Den kortvariga stressen bidrar bland annat till ökat fokus och fyller därmed viktiga funktioner, medan långvarig stress bland annat kan leda till oförmåga att hantera krav (McEwan, 2005). Många yrkesverksamma upplever sitt arbete som mentalt påfrestande, vilket kan leda till kronisk stress (Danielsson et al., 2012). Yrkesverksamma möter sannolikt såväl fysiologiska, psykologiska som sociologiska aspekter av stress i sina liv, om än i olika grad och på olika sätt.

Hälsa och arbetsförmåga påverkas negativt av långvarig stress. Stress kan upplevas när krav överstiger resurser (Söderström et al., 2003). Upprepad eller ständigt pågående stress med liten möjlighet till återhämtning kan leda till kronisk stress (Lundberg & Wentz, 2004) som är skadlig för hälsan (Danielsson et al., 2012; Hartig, 2004; McEwan, 2005; Tyrväinen et al., 2014; Van den Bosch, 2014). Dagens stress är ofta psykisk och långvarig till skillnad från den ofta fysiska kortvariga stress som människan evolutionärt utvecklats och anpassats för. Den psykologiska stressen pågår ofta omedvetet och är inte lika lätt att bryta som fysisk stress (Lundberg & Wentz, 2004). Stressrelaterade sjukdomar, som uppkommer till följd av långvarig stress, är ofta svåra att behandla med dagens tillhandahållna metoder. Därför behövs fler sätt för att förbättra folkhälsan. Detta kan ske genom att arbeta förebyggande och skapa alternativ till den befintliga hälso- och sjukvårdens resurser när dessa inte räcker till (Van den Bosch, 2014). Den kroniska stressens skadliga inverkan på hälsan behöver brytas och förebyggas i högre grad för att undvika ohälsa och sjukdom. Detta kan ske genom ökad och förbättrad återhämtning.

3.3 Återhämtning

Återhämtning handlar om att återfå balans. Det finns många olika sätt att återhämta sig på. Under sömnen, som är den grundläggande återhämtningen, slappnar kroppen av och får ny energi (Folkhälsan, 2020), men återhämtning från stress behövs även kontinuerlig under den vakna tiden. Stressforskningsinstitutet förmedlar att möjligheten till återhämtning kan försvåras av sådant som arbets- och familjekrav (Stockholms universitet, 2015). Enligt Lundberg och Wentz (2004) är ett hälsoproblem i dagens samhälle just bristen på vila och återhämtning. Återhämtning är således en nyckelfaktor för att uppnå balans och främja hälsa.

Den totala belastningen är det som avgör behovet av återhämtning. Stressbelastning handlar ofta om en kombination av arbetsrelaterad stress och privatlivets stress. För att bibehålla en balans mellan stress och återhämtning behöver sömn, avkoppling och återhämtande aktiviteter prioriteras (Stockholms universitet, 2015). Korpela och Kinnunen (2010) menar att återhämtning kan innebära att pausa från krav och åtaganden för att fylla på inre resurser, vilket kan förbättra energinivå och arbetsmässig effektivitet. Söderström et al. (2003) belyser att återhämtning är en basal del av ekvationen för att klara av livets belastningar och krav. En balans mellan stress och återhämtning behövs och yrkesverksammas arbetsmässiga förmågor kommer påverkas av denna balansgång.

3.4 Yrkesverksammas återhämtning

För att kunna arbeta länge behöver yrkesverksamma regelbunden återhämtning. I Ten Brummelhuis och Bakkers (2012) studie lyfts vikten av att återhämta sig efter arbetet, då yrkesverksamma som erhöll tillräckligt med återhämtning efter arbetet sågs ha mer energi och engagemang nästa arbetsdag. Avkoppling var en viktig komponent i återhämtningsprocessen. Det som sågs bidra till en optimal återhämtning var att fylla på inre resurser genom lågansträngda, sociala och/ eller fysiska aktiviteter på fritiden.

Den omgivande miljön påverkar återhämtningen. Ojala et al. (2018) förmedlar att promenader i grönområden kan främja ökat välbefinnande och återhämtning och Tyrväinen et al. (2014) såg en stressreducerande effekt av att spendera tid i naturen efter en arbetsdag. Korpela och Kinnunen (2010) undersökte återhämtning från arbetskrav genom olika aktiviteter och såg att fysisk aktivitet, tid utomhus, följt av integrering med naturen, gav störst återhämtande effekt från upplevd arbetsstress. Att vara utomhus var en gemensam nämnare för återhämtningen och de som spenderade mer tid i naturen verkade även ha ett mindre behov av återhämtning. Hartig (2004) belyser att tillgång till miljöer som stödjer återhämtning kan minska risken för kronisk stress och att vissa miljöer verkar vara mer effektiva än andra gällande återhämtning. Tid i naturmiljöer verkar kunna erbjuda yrkesverksamma återhämtning och stressreduktion.

3.5 Återhämtande miljöer ur ett teoretiskt perspektiv

3.5.1 Biofiliteorin

Naturens miljö är människans ursprungliga miljö. Biofiliteorin utvecklades av biologen Edward O. Wilson år 1984. Biofiliteorin som begrepp innebär att människan har ett behov av samhörighet med naturen, rent biologiskt (Li, 2018). Evolutionärt är människor mer anpassade för ett liv i naturen då 99% av mänsklig tid spenderats i naturmiljöer. Genom naturkontakt kan människor närma sig ett naturligt tillstånd, till skillnad från det tillstånd som hög stress och överstimulerade nervsystem ofta leder till i dagens moderna samhälle (Lee et al., 2012). Enligt biofiliteorin har människan en biologisk attraktion mot naturen, vilket bidrar till den psykologiskt lugnande effekt som kan upplevas där (Hansen et al., 2017). Ulrich et al. (1991) belyser att människor rent biologisk kan ha en beredskap att snabbt och lätt återhämta sig i naturmiljöer. Det framgår att människors ursprung i naturen kan påverka att återhämtning och ett lugn lättare erhålls där.

3.5.2 Estetik-affektivteorin

Intryck som mottas via synen kan framkalla såväl stressreaktioner som avkoppling. Enligt estetik-affektivteorin kan just visuellt stimulerande egenskaper i en miljö leda till återhämtning från stress, då responsen från miljön väcker positiva känslor (Hartig, 2004). Teori benämns ofta på engelska som Stress reduction theory (SRT) (Ulrich et al., 1991). Roger Ulrich är företrädare till denna teori (Van den Bosch, 2014) som belyser hur synen på natur kan bidra till läkning (Li, 2018). Van den Bosch (2014) beskriver att känslorresponsen som upplevelser i naturen kan leda till ökat välbefinnande. Ulrich et al. (1991) menar att återhämtning kan ske snabbare och i högre grad i naturmiljöer än i stadsmiljöer. Såväl fysiologiskt som psykologiskt sågs en större återhämtningseffekt vid exponering för naturmiljöer. Visuellt intryck av naturen kan leda till ökad återhämtning och kan vara en väg till att återställa den välbehövliga balansen.

3.5.3 Uppmärksamhetsteorin

Genom att skifta fokus kan uppmärksamheten få vila. Enligt uppmärksamhetsteorin har människor två sorters uppmärksamhet, riktad och spontan. Den riktade uppmärksamheten kräver ansträngning och används vid fokus och koncentration, medan den spontana inte kräver någon ansträngning eller energi. Naturen är ofta rik på egenskaper som bidrar till spontan uppmärksamhet, där lagom mycket intryck erhålls (Van den Bosch, 2014). Kaplan (1995) beskriver en aspekt av spontan uppmärksamhet som kallas mjuk fascination som uppstår vid anblick av sådant som solnedgångar eller lövs rörelse i vinden. Dessa upplevelser kan vara så kraftfulla att andra tankar avtar (Kaplan & Kaplan, 1989).

Uppmärksamhetsteorin, som på engelska kallas Attention restoration theory (ART) (Kaplan & Kaplan, 1989), har framför allt utvecklats av forskarparet Stephen och Rachel Kaplan (Van den Bosch, 2014). Riktad uppmärksamhet beskrivs vara en psykologiskt viktig resurs som kan förhindra och minska stress (Kaplan, 1995). Får uppmärksamheten inte möjlighet att vila kommer dess förmågor efter hand att minska (Hartig, 2004), vilket kan leda till mental utmattning. När spontan uppmärksamhet upplevs får den riktade uppmärksamheten vila och kan därmed återfå sin fulla kapacitet igen (Van den Bosch, 2014). Berman et al. (2008) undersökte vilka miljöer som ledde till förbättrad riktad uppmärksamhet och såg att naturen gav möjlighet att fylla på denna psykologiska resurs. Stadsmiljöer sågs däremot kräva riktad uppmärksamhet, vilket indikerar att dessa miljöer är mindre återhämtande.

3.6 Främja hälsa och välbefinnande genom naturkontakt

Skogen kan användas rehabiliterande. Bland annat svensk forskning har sett att grön rehab i skogsmiljö kan ge positiva effekter. Sonntag-Öström et al. (2011) studie indikerar att skogen har återhämtande effekter. Genom skogsvistelser i rehabiliterande syfte studerades personer med stressrelaterad utmattning och signifikant positiva mentala hälsoeffekter kunde ses till följd av interventionen. Sonntag-Öström et al. (2014) genomförde en uppföljande studie med personer med utmattningssyndrom. Skogsvistelserna återställde uppmärksamhetskapacitet och förbättrade psykologiskt mående jämfört med vistelser i stadsmiljö. Dessa studier visar att grön rehab i skogsmiljö kan öka välbefinnande när stressrelaterad sjukdom redan har uppstått.

Fler metoder behövs för att förebygga stressrelaterad ohälsa. Tidigare studier visar att naturen kan erbjuda återhämtning (Haluza et al., 2011; Hartig et al., 2014; Marselle et al., 2014) och Annerstedt et al. (2010) förmedlar värdet av skogens natur för hälsa och stressreduktion. Dolling et al. (2017) genomförde en interventionsstudie som delvis gick ut på att deltagare med höga stressnivåer spenderade tid i skogsmiljö. Deltagarnas mentala och allmänna hälsa sågs förbättras signifikant. Interventioner i skogsmiljö kan främja hälsa och välbefinnande. Ett sätt att erbjuda människor skogens hälsofrämjande effekter är genom skogsbad.

3.7 Skogsbad

Skogsbad är ett sätt att vara med och uppleva naturen. Skogsbad (shinrin-yoku) kommer ursprungligen från Japan och är en aktivitet som kan ske med eller utan guide (Hansen et al., 2017). Ett skogsbad är en mycket långsam vandring, eller stilla varande, i naturen med alla sinnen i kontakt med den omgivande miljön (Cau Wetterholm, 2020). Återhämtning kan erhållas och inre resurser fyllas på genom skogsbadets stillsamma sinnliga varande i naturen.

Skogsbad främjar återhämtning (Cau Wetterholm, 2020; Furuyashiki et al., 2019; Li, 2018; Miyazaki, 2018) och dess tekniker syftar till att just återhämta psykologisk och fysiologisk hälsa genom att via synen, lukten, hörseln, känseln och smaken uppleva förnimmelser i skogsmiljö (Wen et al., 2019). Det övergripande syftet med skogsbad är att gradvis minska stress och öka välbefinnande, på ett kravlöst vis (Cau Wetterholm, 2020). Skogsbadets tekniker kan kopplas till estetik-affektiv teorin som beskriver att naturens synintryck kan leda till ökad återhämtning och till uppmärksamhetsteorin som belyser att naturen låter uppmärksamheten vila, vilket skapar utrymme för återhämtning. Dessutom antar biofiliteorin att naturen har en lugnande effekt på oss människor rent biologiskt.

Guidat skogsbad bjuder in till att motta skogens hälsofrämjande effekter. Skogsbad med guide, utbildad vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI), är metoden som undersöks i den här studien. Enligt Cau Wetterholm (2020) består metoden av en stegvis

process genom fyra faser; *separation, kontakt, fördjupad kontakt* och *integrering*. Processen är tydlig och medveten för guiden, men knappt märkbar för deltagarna. I den första fasen, *separation*, antas att en separation ofta finns mellan människan och naturen. I nästa fas, *kontakt*, sker en omorientering och ett fokusskifte där uppmärksamheten med stöd av guiden flyttas mot sensoriska upplevelser. Den sensoriska kontakten introduceras gradvis. I fasen *fördjupad kontakt* fortsätter naturkontakten att utforskas genom sensoriska upplevelser. I sista fasen, *integrering*, samlas gruppen för en avslutning av skogsbadet.

Skogsbad enligt SNFTI metodik planeras i förväg av guiden utifrån en linjär struktur. Längs med skogsbadsvandringen planeras olika övningar med skilda funktioner in. Modellen bygger i sin helhet på en stegvis stressreduktionsprocess (Cau Wetterholm, 2020). Ett guidat skogsbad kan t ex gå till så att en grupp samlas på en av guiden utvald plats, guiden ger där information till deltagarna och sedan påbörjas vandringen från punkt A till punkt B. Vid punkt B samlas gruppen igen och inbjudan till en första övningen ges, därefter fortsätter vandringen från punkt B till punkt C. Vid punkt C sker inbjudan till nästa övning och så fortsätter skogsbadet på detta vis. Enligt Cau Wetterholm (2020) finns det vissa obligatoriska moment i guideade skogsbad, men den certifierade guiden har möjlighet att anpassa skogsbaden utifrån gruppen och den valda platsens natur och förutsättningar. Guideat skogsbad pågår generellt 2–3 timmar och består av flera delar som tillsammans bildar ett flöde av upplevelser. Den stegvisa processen hanterar stressmekanismerna genom att minska pågående stressaktiveringar, såväl psykologiska, fysiologiska som sociologiska. Kropp och sinne stöds till att bryta stress och återgå till balans.

Skogsbad kan förbättra människors hälsa. I tidigare studier ses att skogsbad psykologiskt kan bidra till bland annat ökat välbefinnande (Furuyashiki et al, 2019; Hansen et al, 2017), ökad avkoppling (Han et al., 2016; Hansen et al., 2017; Park et al., 2007; Song et al., 2016), minskad stress (Farrow et al., 2019; Hansen et al., 2017; Moritaa et al., 2007) och minskade ångest- och depressionssymtom (Furuyashiki et al, 2019; Han et al., 2016; Hansen et al., 2017; Moritaa et al., 2007; Song et al., 2018). Fysiologiska mekanismer som mätts i studier om skogsbad visar bland annat sänkta nivåer av stressmarkören kortisol i saliv (Antonelli et al, 2019; Park et al, 2007), sänkt blodtryck (Farrow et al., 2019, Lee et al., 2014; Li et al., 2011) och stärkt immunförsvar (Song et al., 2016). Park et al. (2007) menar att skogen är en återhämtande miljö och att skogsbad kan hjälpa människor slappna av på ett effektivt sätt. Det framgår att positiva hälsoeffekter finns att tillgå genom skogsbad. Några negativa hälsoeffekter framgår dock inte i tidigare studier.

Skogsbad benämns ibland som mindfulness i skog. Mindfulness innebär att med medveten närvaro uppmärksamma vad som sker i stunden med en icke-dömande, nyfiken och accepterande attityd (Djernis et al., 2019). Skogsbad och mindfulness har såväl likheter som skillnader. Fokuset i nuet utan att döma, som mindfulness till viss del innebär, skiljer sig från skogsbadets medvetna närvaro på så sätt att i skogsbad behövs inget särskilt förhållningssätt till tankar och känslor. Snarare uppmuntras en naturlig närvaro som kan uppstå genom skogsbadets sinnliga naturkontakt (Cau Wetterholm, 2020). Djernis et al. (2019) metaanalys visar positiva effekter på psykologiska, fysiologiska och sociala förhållanden genom naturbaserad mindfulness, där effekterna dessutom sågs vara överlägsna mindfulness i icke-naturmiljöer. Mer forskning beskrivs dock behövas inom området naturbaserad mindfulness.

Vilka som har störst nytta av skogsbad har ännu inte klargjorts. Det kan inte antas att naturkontakt och skogsbad passar och är rätt för alla. Hartig et al. (2014) menar att det behövs mer kunskap om för vilka, när och hur naturkontakt är bra för hälsan. Det finns fortfarande

vetenskapliga frågor att besvara kring området skogsbad. Oh et al. (2017) belyser att flera studier inom området har brister i metodupplägg, vilka delvis kopplas till studieområdets komplexitet. Ett behov av att genomföra kvalitativa studier inom området förmedlas även. Vid litteraturgenomgången upptäcktes brister i kunskapsläget kring erfarenheter av skogsbad kopplat till arbetsliv och hälsofrämjande arbete. Skogsbadets hälsofrämjande effekter behöver fortsätta undersökas, vilket den här studien har för avsikt att göra.

4 SYFTE

Studien syftar till att undersöka yrkesverksammas erfarenheter från guidade skogsbad på deras stress och återhämtning.

5 MATERIAL OCH METOD

5.1 Litteraturgenomgång

För att komma fram till studiens syfte genomfördes en litteraturgenomgång. Vetenskaplig litteratur inom området skogsbad kopplat till arbetsliv, förebyggande hälsoarbete, stress och återhämtning avstämde (november-december 2020). Sammantaget framgick att kunskapsläget var relativt begränsat. Databaserna PubMed, Web of Science och CINAHL användes vid sökning av publicerade artiklar, som gjordes regelbundet från november 2020. Sökorden; well-being, health, preventive health, working life, sustainable working life, work-related stress, stress reduction, recovery, forest bathing och shinrin yoku, användes i olika kombinationer. Dessutom har relevanta artiklar i referenslistor och litteratur från böcker och digitala källor använts. Bakgrunden utformades och justerades i flera omgångar och studiens syfte växte fram.

5.2 Kvalitativ intervjustudie

För att undersöka studiens syfte användes en kvalitativ metod med forskningsintervjuer. Enligt Bryman (2018) erbjuder forskningsintervjun en stor flexibilitet och Malterud (2014) belyser att kvalitativ metod används vid intresse av att förstå, beskriva och analysera olika typer av fenomen. För att ta reda på mer om upplevelser, tankar och erfarenheter kan kvalitativ metod användas för att bidra till mångfald och nyanser.

Semistrukturerade intervjuer användes och en intervjuguide utformades. Öppna frågor valdes i hög grad och deltagarnas svar följdes upp med följdfrågor. Bryman (2018) menar att semistrukturerade intervjuer, som innefattar en intervjuguide med teman tillsammans med utformade frågor, ofta används. Kvale och Brinkmann (2014) beskriver att det finns en utmaning i att odla de samtalsfärdigheter som behövs vid intervjuer i forskningssyfte. Den sociala relationen och miljön som intervjuaren skapar är viktig. Lyhördhet och nyfikenhet kring vad som sägs och inte sägs är väsentligt, samt att vara kritisk mot egna antaganden. Ett gott och tryggt samtalsklimat strävades efter och fokus lades på deltagarnas erfarenheter.

5.3 Forskarens förförståelse

Forskarens förförståelse och person kommer att påverka materialet. Malterud (2014) beskriver att flera aspekter i forskning påverkas av forskaren som person. Sådant som forskarens yrkesmässiga intressen, personliga erfarenheter och utgångspunkter kan komma att påverka studien. Författaren är legitimerad sjuksköterska och har ett stort intresse för skogsbad och naturens hälsofrämjande effekter, vilket påverkat ämnesvalet. Fördjupning inom området har gjorts genom kursen ”Skogen som upplevelse” vid Linnéuniversitetet och utbildning till certifierad skogsbadsguide vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI). Redan innan dessa utbildningar hade författaren upplevt positiva hälsoeffekter av skogsbad och ville därför förstå och fördjupas i andra personers erfarenheter.

Som utgångspunkt till genomförande av studien fanns goda erfarenheter av att möta och samtala med människor genom sjuksköterskeyrket och vidareutbildning inom samtalsmetodik. Malterud (2014) förmedlar vikten av att forskaren håller sig själv i bakgrunden vid kvalitativa forskningsmetoder, då målet är att förmedla deltagarnas åsikter och erfarenheter. Ett medvetet förhållningssätt till egen förförståelse, redogörelse för inflytande och ställningstagande till dess betydelse behövs. För att minska påverkan på studien har ett objektiva perspektiv intagits under studiens alla delar, samt medvetenhet om att forskaren påverkar materialet.

Begränsad erfarenhet av intervjumetodik och genomförande av forskningsintervjuer fanns. Därför lästes böcker inom området (Bryman, 2018; Kvale & Brinkmann, 2014; Lantz, 2013; Malterud, 2014) och två pilotintervjuer genomfördes och transkriberades för att träna intervjuteknik och testa intervjuguiden, vilket resulterade i att kunskapen utvecklades. Malterud (2014) menar att de första intervjuerna kan visa vägen för möjliga justeringar i intervjuguiden för att nå en rik datainsamling. Först under pilotintervjuernas gång kunde den teoretiska kunskapen omsättas och utövas rent praktiskt.

5.4 Urval

För att undersöka studiens syfte behövdes deltagare med erfarenhet av guidade skogsbad enligt SNFTI metodik. Personer som medverkat i guidade skogsbad under hösten 2020 tillfrågades att delta i studien. Att ha medverkat vid fler guidade skogsbad påverkade inte möjligheten att delta. Pågående pandemi påverkade studiens urval på så sätt att det inte fanns möjlighet att rekrytera deltagare som mer nyligen medverkat i guidat skogsbad.

Inklusionskriterier – Att vara yrkesverksam och ha medverkat i minst ett guidat skogsbad enligt SNFTI metodik under hösten 2020.

Deltagare har rekryterats och guidats av en av tre skogsbadsguider (varav författaren är en av dem). Bryman (2018) beskriver att det vid kvalitativa intervjuer är att föredra att få tillgång till så olika individer som möjligt då det ökar sannolikheten för olika perspektiv. Generellt har skogsbaden bestått av 2–3 timmars skogsbad med guide, utifrån en skogsbadsmetodik utformad av SNFTI. Deltagare har medverkat vid skogsbaden privat av eget intresse eller behov, på sin fritid. Skogsbaden har deltagarna sökt upp på egen hand eller rekryterats till via t ex sociala medier eller kontakter. Geografiskt har skogsbaden genomförts i Stockholm och Västerås.

För att skapa en så stor bredd som möjligt bland deltagarna användes ett riktat urval. Enligt Malterud (2014) är det fördelaktigt för analysen när ett material har ett rikligt innehåll med många variationer. En stegvis och fortlöpande rekrytering utan innan bestämt antal deltagare kan vara en användbar strategi. Deltagarantal hade inte bestämts innan. När nio personer intervjuats (tabell 1) ansåg en mättnad ha nåtts. Malterud (2014) menar att en mättnad nåtts när ytterligare data inte bedöms kunna tillföra något nytt. När ett rikt resultat med trovärdiga berättelser kan presenteras har sannolikt urvalet varit lämpligt. Sex deltagare hade medverkat i författarens skogsbad och tre i kollegors skogsbad.

Tabell 1. Bakgrundsinformation om studiedeltagarna.

Deltagare	Ålder	Kön	Antal skogsbad	Kontaktyrke (Ja/ Nej)
1	36 år	Kvinna	2	Ja
2	47 år	Kvinna	4	Ja
3	52 år	Kvinna	6	Ja
4	62 år	Kvinna	1	Nej
5	49 år	Kvinna	1	Nej
6	31 år	Kvinna	1	Ja
7	30 år	Man	1	Nej
8	36 år	Man	3	Nej
9	38 år	Man	1	Ja

Förklaring av tabell 1. Studiedeltagarna var 6 kvinnor och 3 män. Åldersspannet var mellan 30–62 år. Deltagarna hade medverkat vid mellan 1 och 6 skogsbad. 5 av deltagarna arbetade inom kontaktyrken medan resterande 4 arbetade på kontor (och i nuläget hemifrån på grund av pågående pandemi).

5.5 Etik

God forskningsetik tillämpades under studiens alla steg. Med detta menas att Vetenskapsrådets (2017) etiska riktlinjer har följts. I dessa riktlinjer framgår att god forskningssed innefattar en rad olika principer som tillsammans beskriver hur en forskare ska verka. Principerna förmedlar vikten av rättvisa, opartiskhet, ärlighet, objektivitet, att värna om forskningsdeltagarnas intressen, tillförlitlighet och öppen kommunikation. Även Kvale och Brinkmann (2014) belyser viktiga etiska frågor att ha i åtanke, såsom att överväga kunskapens värde, erhålla informerat samtycke från deltagarna, överväga konsekvenser som kan uppstå för deltagarna under intervjuerna och säkerställande av deltagarnas konfidentialitet.

För att tillgodose etiken bjöds deltagare in till studien genom att sändas ett informationsbrev (bilaga 1) via mejl. Samtyckesblankett (bilaga 2) för deltagande i studien sändes till deltagarna innan intervjuerna och samtliga gav samtycke till att delta. Vid intervjutillfället inhämtades även muntligt samtycke innan inspelning och intervju påbörjades. Deltagarna informerades både skriftligt och muntligt om rätten att när som helst avbryta sitt deltagandet. Information gavs om studiens syfte, intervjuens upplägg, om inspelning av intervjun och om att innehållet i intervjuerna förblir anonymt och inte kommer kunna kopplas till enskilda deltagare. Utöver detta mottog deltagarna information om att intervjuernas innehåll förvaras utan åtkomst för obehöriga och att intervjuinnehållet endast används till denna studie.

5.6 Datainsamling

En intervjuguide utformades, testades och justerades efter utförda pilotintervjuer. Mindre ändringar och tydliggöranden gjordes för att besvara studiens syfte bättre. Malterud (2014) menar att de första intervjuerna gärna kan betraktas som pilotdata, då man vid utformning av intervjuguiden inte kan veta hur frågorna kommer fungera.

Deltagarna intervjuades utifrån slutgiltig intervjuguide (bilaga 3). Alla intervjuer genomfördes av författaren mellan den 28/2 och 11/3 2021. Deltagarna föredrog att intervjuas digitalt p.g.a. rådande pandemi. Det digitala upplägget fungerade smidigt. Några få störningsmoment uppstod under intervjuerna. Vid ett tillfälle kom en person in i rummet när en deltagare blev intervjuad. Vid ett par tillfällen uppstod störningar i mottagningen, vilket ledde till kortare avbrott. Såväl intervjuare som samtliga deltagare var bekanta med digitalt möte och inga besvär uttrycktes kring genomförandet. Intervjuerna skedde 4–6 månader efter deltagarnas medverkan i guidat skogsbad och varade mellan 23 och 49 minuter. Intervjuerna spelades in med både ljud och bild, men endast ljud användes i studiens dataanalys vilket deltagarna informerats om. Personen i den andra pilotintervjun tillfrågades om att delta i studien med den redan genomförda intervjun, vilket tackades ja till.

Intervjuerna transkriberades ordagrant av författaren. Totalt genomfördes tio intervjuer. Av dessa intervjuer användes nio till studiens analys. Intervjun som togs bort var den första pilotintervjun som enbart användes för test och utvärdering av intervjuguiden. När samtliga intervjuer genomförts och transkriberats påbörjades analysprocessen, som ledde fram till studiens resultat.

5.7 Bearbetning och analys

Analysmetoden som användes var en tematisk analys, inspirerad av Braun och Clarkes (2006) analysprocess bestående av sex steg. Det första steget infattar att läsa och skapa sig en bild av den insamlade datan. I det andra steget påbörjas själva kodningsprocessen och i det tredje eftersöks teman. Det fjärde steget innebär att granska och förfinas de funna temana. I det femte steget definieras och namnges teman. Det sjätte steget innefattar slutgiltig analys och sammanställning. Tematisk analys är användbar för att identifiera, analysera och rapportera teman, eller mönster, inom data. Bryman (2018) belyser att tematisk analys är en av de vanligaste metoderna för analys av kvalitativ data.

Analysen påbörjades, enligt Braun och Clarkes (2006) sex steg, när intervjuerna var genomförda och transkriberade. En övergripande bild av materialet skapades genom genomläsning av alla intervjuer där idéer för koder markerades. Vid nästa genomläsning startade kodningsprocessen där all data som ansågs vara intressant och relevant i besvarande av studiens syfte, till exempel kopplat till stress och återhämtning, markerades. All data lästes noggrant flera gånger. Samtliga koder organiserades i grupper som delades in i kandidateman, som sedan granskades, förfinades och justerades. Därefter definierades och namngavs teman, samt underteman inom vardera tema tydliggjordes. I sista steget gjordes sammanställningen som utformade studiens resultat. Enligt Bryman (2018) ger analysstegen en indikation på hur en tematisk analys hänger samman, där stegen inte behöver följa varandra strikt enligt den numrerade ordningsföljden. Braun och Clarke (2006) förklarar att man kan se analysen som en pågående rörelse fram och tillbaka.

Analysprocessen ledde fram till att fem olika teman identifierades och i vardera tema framkom 2–4 underteman. I tabell 2 visas exempel från analysprocessen och i tabell 3 presenteras namnen på de olika temana och undertemana, såsom de sedan kommer att presenteras i resultatet.

Tabell 2. Exempel från analysprocessen.

Dataextrakt	Kod	Tema	Undertema
Jag har ju upplevt det själv. Eh, att jag liksom mår så mycket bättre av det. Som för mig då att det minskar spänningar å att jag kommer ner mer i kroppen när jag är på skogsbad... Jag tror att man känner sin, liksom sin bakgrund eller sitt ursprung när man kommer ut i skogen. Det är där man hör hemma från början på nått sätt.	Självupplevt Mår bättre Minskar spänningar Kommer ner i kroppen Känna sitt ursprung	Guidat skogsbad är stressreducerande	Guidat skogsbad som stressförebyggande metod
Nej men det, det här att vara här och nu... Pulsen sjunker och man landar litegrann. Närvaro i sin kropp liksom.	Här och nu Landar Närvaro	Flera faktorer i skogsbad påverkar återhämtning och stress	Att föras till och vara i nuet
Jag tror att skogsmiljön behövs. Det är det som är en del av grejen. Så att skogen är viktig att vara i och göra det här. Det är inte övningarna, jag skulle inte kunna sitta och titta, nej, jag behöver va i skogen. Det är träden, det är liksom miljön som är viktig.	Skogsmiljön behövs Skogen viktig Miljön viktig	Guidning, skogens miljö och fler skogsbad bidrar	Skogsmiljön lugnar

Tabell 3. Översikt över teman och underteman.

TEMA	Undertema
1. Guidat skogsbad är stressreducerande	1.1 Stress i livet 1.2 Arbetsstress 1.3 Minskad stress 1.4 Guidat skogsbad som stressförebyggande metod
2. Guidat skogsbad är återhämtande	2.1 Återhämtning i livet 2.2 Återhämtning under arbetstid 2.3 Återhämtning efter arbetstid 2.4 Effektiv återhämtning med skogsbad
3. Flera faktorer i skogsbad påverkar återhämtning och stress	3.1 Att uppleva skogen med sina sinnen 3.2 Att föras till och vara i nuet 3.3 Att ha, ta sig och tappa grepp om tid 3.4 Att skifta perspektiv
4. Guidning, skogens miljö och fler skogsbad bidrar	4.1 Guidningen hjälper 4.2 Skogsmiljön lugnar 4.3 Fler skogsbad ger mer
5. Guidat skogsbad kan leda till långvariga förändringar	5.1 Mer tid i skogen 5.2. Ser på och är i skogen på ett annat sätt

6 RESULTAT

6.1 Guidat skogsbad är stressreducerande

Deltagarna upplevde minskad stress till följd av medverkan i guidat skogsbad. En deltagare erfor ingen stress vid själva skogsbadet och därmed inte heller någon stressreduktion.

6.1.1 Stress i livet

Tre gemensamma nämnare framkom när studiedeltagarna tillfrågades om vad stress var för dem. Stress hade att göra med mycket tankar och dessa tankar bidrog till en inre stress. För mycket att göra under tidspress skapade stress, samt förväntningar och krav kunde bidra till stress. Dessa faktorer sågs påverka graden av upplevd stress.

”Stress för mig är att inte hinna med arbetsuppgifter som är ålagda mig och det kan va dels att jag känner att jag inte hinner med utifrån, eh, vad jag själv ställer upp för krav och även va min chef ställer upp för krav. Stress kan också va olika slags förväntningar på mig och mitt arbete.” (Intervjuperson 2).

6.1.2 Arbetsstress

Det fanns stora variationer kring hur mycket stress deltagarna upplevde i arbetet och privatlivet. Ingen tydlig koppling sågs mellan arbete i kontaktyrke och hög arbetsstress, i jämförelse med kontorsarbete. Några deltagare upplevde arbetet som stressfyllt i perioder, medan andra upplevde låg arbetsstress generellt. Vissa upplevde hög stress som inte hade med arbetet att göra. Någon beskrev sin arbetsstress så pass påfrestande att förtidspension övervägdes.

”Ja, egentligen varje vecka känner jag av att det här är för mycket. Å att det tar aldrig slut. Det är väl det som gör att man bygger upp en stress, man ser inget slut. Nu hoppas jag att det kommer bli förändring, framåt då, men det här har varit ett helt år nu och jag har allvarligt funderat på att gå i

pension för att ja känner att, jag tror inte ja orkar. Men jag vill ju inte gå i pension. Det är ju kostsamt. Jag vill ju egentligen jobba.” (Intervjuperson 4).

6.1.3 Minskad stress

Skogsbadets aktiviteter och inbjudningar minskade att tankar for i väg och att stress minskade generellt. Detta mönster sågs oavsett grundläggande stressnivå. Skogsbadet som helhet beskrevs minska stressen. För någon minskade spänningar i kroppen. Någon annan upplevde att skogsbadet bidrog till en glad känsla, vilket i sin tur var stressreducerande. Det var framför allt stressen i stunden som erfors minska. Flera som deltagit vid endast ett guidat skogsbad förmedlade tankar kring möjliga effekter av upprepade skogsbad.

”Om jag hade gått och gjort det här varje vecka, så tror jag att jag hade kunnat använda det som ett verktyg för att komma ner i varv och så. Eller att det rättare sagt skulle putta mig mot en sån riktning.” (Intervjuperson 7).

6.1.4 Guidat skogsbad som stressförebyggande metod

Deltagarna var överens om att guidat skogsbad med fördel skulle kunna användas som en metod för att förebygga stress. Självupplevd stressreduktion var en anledning till detta. Att skogsbaden hade fått deltagarna att må bättre var en annan. Andra anledningar som belystes var skogsbadets enkelhet och tillgänglighet. Att metoden är hanterbar för många, dessutom kostnadsfri och realistisk att kunna fortsätta med på egen hand. Flera belyste naturens läkande kraft, människans ursprung i naturen och att värdefulla insikt kan nås genom deltagande i guidat skogsbad.

”Jag upplevde en positiv effekt av skogsbadet och det tror jag att det finns andra människor som också kan få. Sen tror jag litegrann på att naturen är helande för att vi nånstans härstammar därifrån och att knyta tillbaka till den man är nånstans. Den kommer nog ingen av oss ifrån liksom. Den finns där. Och så stillheten och lugnet och helt andra intryck än vad många människor tar till sig idag liksom.” (Intervjuperson 9).

6.2 Guidat skogsbad är återhämtande

Deltagarna upplevde guidat skogsbad som återhämtande. Någon fann återhämtning, med hjälp av skogsbadets tekniker, först på egen hand efter deltagande i guidat skogsbad.

6.2.1 Återhämtning i livet

Vad som gav deltagarna återhämtning i allmänhet beskrevs vara träning och att vara i naturen. Träning bidrog till ett fokus som hjälpte till att inte tänka på annat. Såväl fysisk som mental träning gav återhämtning. Genom att fokusera på något upplevdes det vara lättare att vara i naturen, vilket flera av deltagarna beskrev som återhämtande. Många deltagare återhämtade sig allra helst i naturen, men det skiljde sig åt vilka aktiviteter som utfördes där.

”Det blir ett lugn, men också det här skiftandet av fokus. Det är så lätt att fortsätta vara uppe i huvudet, uppe i tankarna, uppe i jobbet... Skiftet hjälper huvudet att sen inte gå direkt tillbaka till jobbtankar eller så, utan vara nån annan stans efter återhämtningen.” (Intervjuperson 3).

6.2.2 Återhämtning under arbetstid

De flesta deltagarna beskrev att de hade tid till och ägnade sig åt återhämtning under arbetstid, vilket skedde genom promenader, andningsövningar, samtal med kollegor eller något annat. Deltagare som inte ägnade sig åt någon återhämtning under arbetstid upplevde även höga stressnivåer. Arbetsstress handlade det om för någon och stress i privatlivet för någon annan.

”Jag ska ha möjlighet. Jag är dålig på att ta den möjligheten. Jag har ju lunch, som alla andra, där jag skulle kunna lämna min arbetsplats och ta promenader, men jag känner mig lite för stressad för att göra det. Jag vet att det är så mycket arbete kvar, så jag får ingen ro till å ta de här promenaderna eller ta den här rasten och vila. För det blir inte så mycket vila för mig för jag tänker ändå på allt som finns att göra...” (Intervjuperson 4).

6.2.3 Återhämtning efter arbetstid

Många deltagare förmedlade att de återhämtade sig även efter arbetstid. Några beskrev att detta gjordes med syfte att skifta fokus, från arbete till fritid. Det uttrycktes finnas ett stort värde i att göra detta skifte. När fokusskiftet inte skedde av sig självt beskrevs olika sätt för att aktivt göra något för att nå detta skifte.

”Ja, jag byter om till mjukiskläder eller träningskläder å sen gör jag en kroppsskanning eller så kan jag gå och lägga mig och läsa min skönlitterära bok liksom, bara för å göra nått annat i huvet. För att jag vill göra skillnad på arbete och fritid liksom.” (Intervjuperson 2).

6.2.4 Effektiv återhämtning med skogsbad

Deltagarna upplevde återhämtning genom skogsbadets tekniker. Många talade om skogsbad med guide som väldigt återhämtande. För någon hade skogsbad blivit en del av återhämtningen i livet, som även längtades efter. En effektiv återhämtning upplevdes dessutom kunna erhållas genom skogsbadets tekniker.

”Det blir en mer effektiv återhämtning att vara i naturen med skogsbadstänket.” (Intervjuperson 9).

6.3 Flera faktorer i skogsbad påverkar återhämtning och stress

6.3.1 Att uppleva skogen genom sina sinnen

Deltagarna förmedlade erfarenheter kring att uppleva den omgivande naturens miljö genom sina sinnen. Sinnena erfors öppnas mer under skogsbadet. Någon förklarade det som att vara nära med sinnena. Någon annan att sinnena aktiverades. Att se, känna, höra och dofta var de sinnesintryck som oftast beskrevs. Flera upplevde starka intryck genom sinnesförmimmelserna.

”Jag tyckte att sinnena öppnades mera, det var nått som blev väldigt liksom, markant för mig sådär... Ja men dom blev större, dom blev känsligare och jag upplevde mer med dom. Jag hörde starkare liksom, ljud som kanske inte var så höga egentligen men man hörde dom och dofterna blev mycket starkare och även synintrycken.” (Intervjuperson 2).

6.3.2 Att föras till och vara i nuet

Många uttryckte att det guidade skogsbadet förde dem till nuet. Till att vara närvarande i det som skedde i stunden. Genom sådant som att verkligen se det som passerades och höra ljuden i den omgivande miljön. För flera deltagare upplevdes att närvaro nåddes genom just fokuset på sinnesförmimmelserna. Någon erfor att skogsbadet hjälpte till att fånga upp en själv. Någon annan erfor ett lugn, närvaro och en vilsam uppmärksamhet.

”En reflektion jag gjorde va att efter ett tag så hörde man, vi var ju på samma plats, men efter ett tag så hörde jag fåglarna och så tänkte jag att, det är inte det att dom inte lät för en kvart sen, men jag hörde dom inte för en kvart sen. Det är lite roligt såna reflektioner när det blir så konkret liksom. Det här ljudet var precis likadant nyss, men då tänkte jag inte på det så då hörde jag det inte. Så det tyckte jag var bra, så närvaro, omvärlds, eller miljöfokus i sin direkta miljö, att höra vad som händer.” (Intervjuperson 7).

6.3.3 Att ha, ta sig och tappa grepp om tid

Tid var ett återkommande tema, om än på olika vis. Upplevelser av tid för reflektion beskrevs. Någon berättade hur bra och härligt det kändes att ta sig tid till att delta vid ett guidat skogsbad. Flera förmedlade upplevelser av att tappa grepp om tiden. En känsla av att tiden slutade existera kunde infinna sig. Att tiden gick fort beskrevs också.

”I skogsbadet har man ju också tid. Dels är man fokuserad på dom här uppgifterna att ta in lukterna eller ta in ljuden, men liksom där emellan så är det liksom tid för. I alla fall för mig, för reflektion. Å då kunde jag verkligen få lite perspektiv på mitt liv. På mitt sätt att dels behandla mig själv, framför allt. Asså att jag är väldigt hård... Där vart det väldigt klart och tydligt och jag fick verkligen perspektiv på det. Det berodde nog mycket på att man kom ner i nått lugn. Eh, å hade tid liksom.” (Intervjuperson 1).

6.3.4 Att skifta perspektiv

Ett perspektivskifte upplevdes av många deltagare under det guidade skogsbadet. Ett mönster sågs av att kunna inta ett bredare perspektiv, vilket hjälpte deltagarna få perspektiv på tankar och livshändelser. Tankar som verkade stora och viktiga innan kunde krympa och vart inte längre lika viktiga. Upplevelsen kopplades ibland samman med känslan av att vara en del av något större, vilket flera deltagare erfor i kontakten med skogens natur. En samhörighetskänsla kunde även uppstå. Perspektivskiftet kunde även hjälpa till att släppa taget om tankar och perspektiv på livet i stort kunde ibland nås.

”Man får andra perspektiv och då kan man lite släppa liksom. När man ser på saker från ett annat perspektiv så är det inte så stressigt. Det där är ju inte så viktigt egentligen. Det där löser sig nog. Ett lugn. Ett ökat lugn minskar ju stressen och jag får ett ökat perspektiv. Om jag känner större inre lugn så får jag ju bättre perspektiv att se att det som är stressigt kanske inte är så stressigt.” (Intervjuperson 5).

6.4 Guidning, skogsmiljö och fler skogsbad bidrar

6.4.1 Guidningen hjälper

Guidningen tillförde något för samtliga deltagare. Ett mönster av att guidningen var en viktig del av skogsbadet framgick. Guidningen beskrevs tillförda fokus, hjälpa och visa på möjligheter. Guidningen gav även trygghet och gjorde skogsbadet lättare. För flera var guidningen en förutsättning för att skogsbada. Guidningen gav även en introduktion till skogsbadets koncept, som sedan kunde användas och utvecklas på egen hand.

”Guidningen tillförde allt! Annars blir det ju bara som att gå själv och det är ju inte samma sak. Så det tillförde ju fokus, alltså vart vi skulle lägga uppmärksamheten. Det tillförde en trygghet i att nån annan berättar vart vi skulle gå, hur länge vi ska gå, typ vilken takt vi ska gå. Och gav exempel på att såhär lugn och chill kan man va.” (Intervjuperson 6).

Vissa hindrande faktorer för att delta i guidat skogsbad framgick. Det kunde vara utmanande att vara i grupp och inbjudningar till att dela upplevelser kunde förekomma och kännas kravfyllda. Det spelade inte någon roll att guiden tydliggjort att det alltid var valfritt att dela något verbalt.

6.4.2 Skogsmiljön lugnar

Att komma in i ett lugnt och avslappnat tillstånd under skogsbadet var ett mönster som sågs. Deltagarna beskrev att själva skogsmiljön hade en lugnande inverkan på dem. Några kände ett ursprung i skogens miljö. Skogens natur och miljö kändes skön och bra att vara i. Skogsmiljön erfors vara viktig vid guidat skogsbad. Flera förmedlade att de kände sig ett med naturen i skogen, vilket kan vara en aspekt som bidrog till lugnet.

”Det är ju också skogen i sig som gör att det blir lugnt, förutom inbjudningarna som gör att man kan fokusera mer på en sak, men också själva miljön.” (Intervjuperson 1).

Aspekter som förmedlades hindra deltagarna från att spendera tid i skogen var långt avstånd till närmsta skog och rädsla för att vara själv i skogen.

6.4.3 Fler skogsbad ger mer

Deltagarna (1, 2, 3, 8) som hade medverkat vid flera guide skogsbad talade om en tydlig skillnad gällande upplevda effekter mellan medverkan i det första skogsbadet och de nästkommande. Ett mönster av att kunna vara mer närvarande, lättare kunna slappna av och koppla bort sådant som pågick runt omkring beskrevs, samt att det blev mer förutsägbart.

”Ja dels har det ju blivit mycket lättare att. Eller vad ska ja säga? Fortare komma in i det här lugna, nedvarvade tillståndet... Ja vet dom sista gångerna då var det nästan som om jag kunde känna lugnet komma redan på vägen dit och sen bara att bli välkomnad av skogen och omhändertagen. Det blev, ja det gick så mycket fortare att komma in i lugnet.” (Intervjuperson 3).

6.5 Guidat skogsbad kan leda till långvariga förändringar

6.5.1 Mer tid i skogen

Intervjuerna genomfördes 4–6 månader efter deltagarnas medverkan i guidat skogsbad. De flesta deltagare uttryckte tydligt att de spenderade mer tid i skogen efter skogsbadet än innan. Många ansåg att skogsbaden hade bidragit till den ökade skogstiden. Någon förmedlade att hemmaarbetet under pandemin var anledningen till mer tid i skogen.

”Innan skogsbaden så, det var faktiskt nog inte en gång i månaden ens. Varannan månad. Så med skogsbaden tyckte jag att, liksom, intresset återväcktes på något sätt. För, det blev en så go känsla efteråt som gjorde att man vill ut igen och igen och igen.” (Intervjuperson 2).

6.5.2 Ser på och är i skogen på ett annat sätt

Att se på och att vara i skogen på ett nytt sätt efter deltagande i guidat skogsbad belystes av de flesta deltagare. Flera påtalade att de nu mera såg på skogen på ett nytt sätt och att tidigare uppfattningar om skogen hade förändrades. För någon hade en ömhetskänsla för naturen uppstått. Någon annan kunde nu se att träden i skogen vilar sig mot varandra, precis som vi människor gör ibland.

”Förut så såg ja nog, eller såg. Det ja gjorde i skogen var väl att ja gick. Ja gick ett spår. Kanske kopplat till motion. Att röra på sig. Eller att gå tillsammans med nån och prata med nån. Å att ja nu liksom tar in på ett helt annat sätt. Även om ja ibland går, så tar jag in skogen på ett annat sätt. Eh, å tidigare skulle ja ju inte ha tagit liksom dom här stegen utanför stigen, som är så otroligt viktigt nu.” (Intervjuperson 3).

7 DISKUSSION

7.1 Metoddiskussion

7.1.1 Kvalitativ intervjustudie

Malterud (2014) menar att kvalitativa metoder är användbara vid intresse av att förstå, beskriva och analysera olika fenomen. Då studiens syfte var att undersöka yrkesverksammas erfarenheter från guidade skogsbad valdes en kvalitativ intervjustudie för att undersöka syftet. Enligt Bryman (2018) är det viktigt att vara följsam och flexibel utifrån deltagarnas svar under forskningsintervjuer, vilket eftersträvades i samtliga intervjuer. Kvale och Brinkmann (2014) lyfter vikten av att vara kritisk mot egna antaganden under forskningsintervjuer, för att undvika detta lades fokus på följdfrågor, bekräftande upprepningar och uppmaningar att tydliggöra uttalanden. Data till studien hade kunnat samlats in genom t ex enkäter, men då hade sannolikt inte de detaljerade erfarenheter som den kvalitativa metoden bidrog till framkommit.

7.1.2 Forskarens förförståelse

Medvetenhet om den egna förförståelsen är en aspekt som Malterud (2014) förmedlar behöver beaktas och en annan att forskaren behöver hålla sig själv i bakgrunden, för att minska påverkan på resultatet. För att minska egen påverkan gjorde en genomgång av förförståelse. Att den egna förförståelsen påverkat studiens resultat i viss mån är sannolikt, men genom att medvetandegöra viktiga aspekter och fokusera på deltagarna har påverkan minskats. Detta bedöms stärka studiens trovärdighet.

7.1.3 Urval

Enligt Malteruds (2014) beskrivning av fördelar med ett material med många variationer och Brymans (2018) förklaring av att tillgången till olikheter bland deltagarna ökar sannolikheten för olika perspektiv, rekryterades deltagare från tre guiders skogsbad. En variation i ålder och kön bland deltagare eftersträvades Ett jämnt könsfördelat urval uppnåddes inte. Att fler kvinnor än män verkar delta vid guidade skogsbad påverkade sannolikt. Flera guider styrker metoden, snarare än enskilda guiders prestation. Variation i antal skogsbad gav möjlighet till ökad bredd i erfarenheter, samt bidrog till att jämförelser kunde analyseras. Att det hade gått 4–6 månader sedan skogsbaden tillförde möjligheten att undersöka långtidseffekter, men det kan ha påverkat resultatet på så vis att detaljer kan ha glömts bort.

Urvalet representerades överlag av personer med skogsvana, vilket sannolikt påverkat studiens resultat. Även ”ovana” deltagare beskrev dock erfarenheter av såväl återhämtning, avkoppling som minskad stress, vilket talar för att även personer utan skogsvana kan erhålla positiva hälsoeffekter. Guidning verkar vara viktig för ovana deltagare. Ett slumpmässigt urval hade kunnat använts med risk för minskad bredd och variationsrikedom i datan, men tillförlitligheten hade kunnat öka genom ett slumpmässigt urval eftersom forskaren då inte har samma inverkan på val av deltagare. Att personer med allergi och fobier kopplade till skogen redan valt bort detta alternativ bör beaktas.

Den fortlöpande rekryteringsprocess som Malterud (2014) beskriver vara användbar fram tills en mättnad nåtts, tillämpades och gav möjlighet till flexibilitet och kontinuerlig utvärdering av insamlad data. Det riktade urvalet och tillvägagångssättet bidrog till att en bredd nåddes bland deltagarna. Resultatet anses inte vara generaliserbart till andra grupper. Sammanfattningsvis bedöms urvalet vara representativt för att besvara studiens syfte.

7.1.4 Etik

Brinkmann (2014) belyser att det finns viktiga etiska frågor att ha i åtanke vid forskning, såsom övervägande av kunskapens värde, informerat samtycke och säkerställande av deltagares konfidentialitet. Hänsyn till etiken togs genom att informationsbrevet (bilaga 1) innehöll information om studien och dess tillvägagångssätt, om anonymitet, konfidentialitet och möjligheten att när som helst kunna avbryta deltagandet. Samtycke till studiedeltagande inhämtades skriftligt genom en samtyckesblankett (bilaga 2), samt muntligt innan intervjuerna påbörjades. Med hänsyn till deltagarnas anonymitet valdes att inte redovisa specifika yrken, istället framgår arbete i kontaktyrke eller inte. Genomgående gick det bra att använda de etiska värdena och ingen deltagare avböjde att delta.

7.1.5 Datainsamling

Malterud (2014) menar att justeringar i intervjuguiden kan behöva göras efter pilotintervjuer, och på så sätt utvecklades och förfinades intervjuguiden (bilaga 3). Vissa störningsmoment uppstod under intervjuerna, men vid samtliga tillfällen kunde intervjuerna fortsätta bekymmersfritt. Därför anses inte detta ha påverkat studiens resultat.

Den begränsade erfarenheten om forskningsintervjuer kan ha påverkat studiens resultat. Med mer intervjuerfarenhet hade kanske en än mer fördjupad data insamlats. Att samma person genomförde intervjuerna underlättade analysprocessen, men en enskild forskare kan vara en svaghet då det försvårar bedömningen av intervjuernas tillförlitlighet och kvalitet. Att intervjuguiden testades och sedan reviderades anses dock ha bidragit till ökad tillförlitlighet. Studiens validitet stärktes genom beaktandet av kunskapsutveckling i utformning och utförande av forskningsintervjuerna, samt testning av intervjuguiden för att sedan utveckla den.

7.1.6 Bearbetning och analys

En tematisk analys genomfördes inspirerad av Braun och Clarkes (2006) sex beskrivna steg. Bryman (2018) menar att analysstegen inte strikt behöver följa varandra, vilket stämmer bra överens med analysprocessens genomförande enligt de sex stegen, men även genom en rörelse fram och tillbaka. Analysens tillförlitlighet anses vara relativt hög, men flera forskare hade sannolikt kunnat bidra till än högre tillförlitlighet.

7.2 Resultatdiskussion

7.2.1 Guidat skogsbad är stressreducerande

Med underteman ”stress i livet”, ”arbetsstress”, ”minskad stress” och ”guidat skogsbad som stressförebyggande metod”.

Stress i deltagarnas liv handlade om inre stress, tidspress, krav och förväntningar. Oavsett orsaker till stressen och grundläggande stressnivå (arbetsstress innefattad) minskade upplevd stress med guidat skogsbad, vilket stämmer överens med tidigare studier om skogsbad (Farrow et. al., 2019; Hansen et. al., 2017; Moritaa et. al., 2007). Guidat skogsbad bidrog till att psykologisk stress i form av tankeprocesser minskade, vilket är av stort värde enligt Lundberg och Wentz (2004) då psykologisk stress som tankar skapar även bidrar till att fysiologiska stressmekanismer aktiveras. En sådan stressbelastning kan i förlängningen leda till kronisk stress, som är skadlig för hälsan (Danielsson et al., 2012; Hartig, 2004; McEwan, 2005; Tyrväinen et al., 2014; Van den Bosch, 2014). Enligt Cau Wetterholm (2020) genomförs en

stegvis process i guidat skogsbad med syfte att gradvis minska stress, vilket är fördelaktigt då psykologisk stress enligt Lundberg och Wentz (2004) kan vara svår att bryta.

Guidade skogsbads stressreducerande effekt kan delvis förklaras utifrån biofileteorin som menar att människor har en biologiskt inbyggd attraktion mot naturen och därför kan en psykologisk lugnande effekt upplevas i naturmiljöer (Hansen et al., 2017). Dessutom tillåts den psykologiska resursen riktad uppmärksamhet att vila i skogsbad, enligt uppmärksamhetsteorin kan detta bidra till att stress minskar (Kaplan, 1995). Estetik-affektivteorin kan även förklara stressreduktionen genom att synintryck i naturmiljöer kan leda till återhämtning från stress (Hartig, 2004). Skogsbadsmetodens enkelhet, skogens tillgänglighet, naturens läkande kraft och egenupplevd stressreduktion var skäl till att deltagarna ansåg att guidade skogsbad med fördel kan användas som en metod för att förebygga stress.

7.2.2 Guidat skogsbad är återhämtande

Med underteman ”återhämtning i livet”, ”återhämtning under arbetstid”, ”återhämtning efter arbetstid” och ”effektiv återhämtning med skogsbad”.

För deltagarna handlade återhämtning i livet ofta om att vara i nuet, vilket kunde nås genom att skifta fokus och bryta pågående tankemönster. Detta upplevdes nås genom guidat skogsbad. Utan återhämtning under arbetstid var stressnivåer, och behov av återhämtning, högre än när återhämtning erhöles under arbetstid. Återhämtning efter arbetstid bidrog till ett fokusskifte som bröt inre stress. Oavsett grundläggande stressnivå upplevde deltagarna att guidat skogsbad var återhämtande. Dessutom förmedlades att avkoppling och en effektiv återhämtning nåddes genom skogsbad. Tidigare studier visar att naturmiljöer kan erbjuda återhämtning (Haluza et al., 2011; Hartig et al., 2014; Marselle et al., 2014), att skogsbad kan bidra till ökad avkoppling (Han et al., 2016; Hansen et al., 2017; Park et al., 2007; Song et al., 2016) och återhämtning (Furuyashiki et al., 2019). I Ten Brummelhuis och Bakkers (2012) studie visade sig just avkoppling vara en viktig del i återhämtningsprocessen och Hartig (2004) menar att vissa miljöer är mer effektiva än andra gällande återhämtning, vilket kan förklara deltagarnas upplevelse av en effektiv återhämtning.

I skogens natur möter sinnena, enligt estetik-affektivteorin, intryck som stödjer avkoppling (Ulrich et al., 1991) och, enligt uppmärksamhetsteorin, upplevelser som fascinerar (Kaplan & Kaplan, 1989). Detta har setts bidra till att återhämtning underlättas, vilket de teoretiska perspektiven om återhämtande miljöer förmedlar (Hartig, 2004; Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991). När detta sker kan ett viloläge återgå till, som såväl psykologiskt som fysiologiskt kan bryta pågående stressmekanismer (Söderström et al., 2003) och inre resurser kan fyllas på (Korpela & Kinnunen, 2010).

7.2.3 Flera faktorer i skogsbadet påverkar återhämtning och stress

Med underteman ”att uppleva skogen med sina sinnen”, ”att föras till och vara i nuet”, ”att ha, ta sig och tappa grepp om tid” och ”att skifta perspektiv”.

Flera samverkande faktorer bidrog till återhämtning, minskad stress och att tankar upplevdes mer hanterbara. Fokuset på naturens miljö genom sinnenas förnimmelser bidrog till att sinnena öppnades mer, vilket förde deltagarna till nuet och hjälpte dem att stanna där. Olika tidsperspektiv såsom tid för reflektion, tappa grepp om tiden och att tiden slutade existera beskrevs påverka, samt att bredare perspektiv kring tankar och livshändelser kunde intas. Även

en samhörighetskänsla kunde infinna sig och upplevelsen av att vara en del av något större. Cau Wetterholm (2020) belyser att skogsbadsguiden förmedlar just vägar till att öppna sinnen mer och Wen et al. (2019) menar att skogsbadets tekniker avser att återhämta psykologisk och fysiologisk hälsa genom upplevelser via sinnesförmågor.

Återhämtning och stressreduktion genom naturens visuella intryck kan förklaras genom estetik-affektivteorin (Hartig, 2004). Van den Bosch (2014) förmedlar att synintrycken i naturen kan skapa känslorrespons som leder till ökat välbefinnande. Dessutom beskriver Kaplan och Kaplan (1995) att uppmärksamhetsteorins aspekt mjuk fascination förklarar hur intryck i naturen kan bidra till att tankar på annat avtar. Dessa faktorer skulle kunna bryta pågående psykologisk stress och leda till ökad närvaro.

7.2.4 Guidning, skogsmiljö och fler skogsbad bidrar

Med undertemana ”guidningen hjälper”, ”skogsmiljön lugnar” och ”fler skogsbad ger mer”.

Deltagarna upplevde guidningen som en viktig del av skogsbadet. Guidningen erbjöd fokus, trygghet och visade möjligheter, vilket bidrog till återhämtning och stressreduktion. För flera var guidningen en förutsättning för att skogsbada. Att vara i grupp under skogsbadet kunde vara såväl utmanande som en avgörande faktor för att skogsbada och att dela upplevelser kunde kännas kravfyllt. Skogens miljö bidrog till ett lugnt och avslappnat tillstånd. Skogsmiljön ansågs behövas och upplevdes skön att vara i. Flera kom i kontakt med en känsla av ursprung genom naturkontakten. Rädsla hindrade några deltagare från att spendera tid i skogen. Fler skogsbad gjorde det lättare att slappna av och koppla bort annat, vilket bidrog till ökad närvaro.

Skogsbadsguiden besitter, enligt Cau Wetterholm (2020), specifik kompetens och kunskap som bidrar till möjlighet att erbjuda trivsamma, lättillgängliga, säkra, trygga och stressreducerande skogsbad. Under guidat skogsbad sker dessutom en tydlig och medveten metodisk process som knappt är märkbar för deltagarna. Dessa faktorer kan förklara deltagarnas upplevelser av att guidningen är en viktig del av skogsbadet, samt att upplevd rädsla kan minska när en guide närvarar och inger trygghet. Att gruppspekten kunde upplevas utmanande och delande av upplevelser kravfyllda visar att metoden sannolikt inte passar alla och som Hartig et al. (2014) beskriver finns det behov av mer kunskap om för vilka, när och hur naturkontakt är bra för hälsan. Dessutom är behovet av återhämtning individuellt (Söderström et al., 2003) och beror på belastning i livet (Stockholms universitet, 2015). Guidade skogsbad behöver anpassas utifrån olika grupper och människors specifika behov.

Biofiliteorin förmedlar den mänskliga biologiska attraktionen mot naturen (Hansen et al., 2017), vilket delvis kan förklara det upplevda lugnet och känslan av ursprung i skogens miljö. Vidare menas att människan evolutionärt sett är anpassad för ett liv i naturen (Lee et al., 2012). Uppmärksamhetsteorins riktade uppmärksamhet får även vila i naturen (Kaplan & Kaplan, 1989). Ulrich et al. (1991) menar att människor kan ha en beredskap för att snabbt och lätt återhämta sig i naturmiljöer, vilket delvis kan förklara varför fler guidade skogsbad bidrog till snabbare effekter.

7.2.5 Guidat skogsbad kan leda till långvarig förändring

Med undertemana ”mer tid i skogen” och ”ser på och är i skogen på ett annat sätt”.

Majoriteten av deltagarna spenderade mer tid i skogen 4–6 månader efter medverkan i guidat skogsbad än de gjorde innan, vilket kan ha inneburit en ökad återhämtning i deltagarnas liv under en längre tidsperiod. Någon deltagare erfor dock att det var hemmaarbetet under

pågående pandemi som bidrog till ökad skogstid. Kanske kan pandemin och hemmaarbete ha påverkat även andra deltagares skogstid, även om detta inte uttrycktes. De flesta deltagares sätt att se på och vara i skogen hade förändrats efter medverkan i skogsbad, vilket kvarstod efter 4–6 månader. Det var vanligt förekommande att tidigare uppfattningar om skogen ändrats och att skogen sågs på ett nytt sätt. Den ökade skogstiden kan ha påverkat deltagarnas svar gällande skogsbadsmetodens fördelar, men även bland deltagare som inte ökat sin skogstid förmedlades såväl återhämtande som stressreducerande erfarenheter av medverkan i skogsbad.

Naturkontakt och en återgång till naturlig livsmiljö beskrivs enligt biofiliteorin (Lee et al., 2012), vilket kan underlätta balans och återhämtning. I de teoretiska perspektiven på återhämtande miljöer, samt i tidigare studier kring återhämtning och naturkontakt, förmedlas naturmiljöers förmåga att underlätta återhämtning (Hartig, 2004; Kaplan & Kaplan, 1989; Park et al., 2007; Ulrich, 1983; Ulrich et al., 1991). I detta sammanhang skulle det kunna förklara varför en återupprättad kontakt med naturen skapar ett behov av mer skogstid och en annan relation till skogens natur.

7.2.6 Fortsatt forskning

Att guidade skogsbad är stressreducerande och återhämtande var aspekter som framkom i studien. Skogsbaden minskade psykologisk stress och bidrog till ett fokusskifte genom samverkande faktorer som påverkade stressreduktion och återhämtning. Guidningen hjälpte genom att erbjuda bland annat trygghet och fokus. Skogens miljö behövdes och lugnade och fler skogsbad gav mer och snabbare effekter. Guidade skogsbad kunde även leda till långvariga förändringar. Dessa fynd kan dock inte generaliseras till andra grupper. Det behövs mer kunskap om hur, när och för vilka metoden guidat skogsbad kan göra störst nytta.

Genom förslagsvis en randomiserad, longitudinell studie med ett större urval, före- och eftermätningar, samt en kontrollgrupp skulle en säkrare generalisering kunna göras och fler svar kunna närmas. Förhoppningsvis skulle en sådan studie även nå fler personer som inte sedan innan har skogsvana.

7.2.7 Arbete och hälsa

7.2.7.1 Vårdperspektiv

För ett hållbart arbetsliv, innefattande fler yrkesverksamma år, kan guidat skogsbad förslagsvis användas inom hälso- och sjukvården som en sannolikt kostnadseffektiv metod för att förebygga ohälsa och främja hälsosamma liv. Detta skulle kunna ske som en tidig insats inom primärvården vid tecken på stressrelaterad ohälsa, med syfte att öka återhämtning, minska stress och förebygga stressrelaterade sjukfall. Förslagsvis skulle skogsbad kunna förskrivas på recept liknande tillvägagångssättet med FaR, som innebär fysisk aktivitet på recept (1177 Vårdguiden, 2021). Metoden skulle även kunna användas inom företagshälsovården. Då vistelser i skogsmiljö i rehabiliterande syfte setts ge positiva effekter på psykologiskt mående och återhämtning (Sonntag-Öström et al., 2011; Sonntag-Öström et al., 2014), skulle guidat skogsbad förslagsvis kunna användas för återhämtning och stressreduktion i rehabiliterande syfte.

7.2.7.2 Samhällsperspektiv

I syfte att uppnå det övergripande folkhälsomålet i Sverige som handlar om att skapa förutsättningar för en god och jämlik hälsa hos befolkningen (Folkhälsomyndigheten, 2020),

samt nå ett långt och hållbart arbetsliv skulle samhället kunna stimulera till ökad tillgång till lättillgänglig naturkontakt och skogsbad. Detta skulle förslagsvis kunna ske genom upprättande av samhällsnära hälsoparker och hälsostigar. Med fördel tillsammans med rekommendation och uppmuntran till befolkningen att söka sig till sådana platser i hälsofrämjande syfte.

7.2.7.3 Individperspektiv

Tidigare studier visar att en stressreducerande effekt kan nås av att spendera tid i naturen efter en arbetsdag (Tyrväinen et al., 2014), att tillräcklig återhämtning efter arbetet ger mer energi kommande arbetsdag (Ten Brummelhuis och Bakkers, 2012), att promenader i grönområden främjar ökat välbefinnande och återhämtning (Ojala et al., 2018) och att tid utomhus under ledig tid ger återhämtande effekter från arbetsstress (Korpela & Kinnunen, 2010). Förslagsvis kan den enskilde individen söka sig till skog och natur på fritiden för att erhålla återhämtning.

7.2.8 Slutsatser

Den undersökta gruppen erfor stressreduktion och återhämtning genom deltagande i guidade skogsbad. Guidningen av skogsbaden tillsammans med skogens miljö var aspekter som bidrog till minskad stress, avkoppling och återhämtning. Även långvariga förändringar kunde nås, vilket kan antas främja hälsa och ett hållbart yrkesliv.

(1) Skogsbadsmetodens genomförande ledde till att psykologisk stress i form av tankeprocesser minskade, vilket gav stöd till stressreduktion. Skäl som talade för att guidade skogsbad skulle kunna användas som en stressförebyggande metod var bland annat deltagarnas egenupplevda stressreduktion, metodens enkelhet och skogens tillgänglighet.

(2) Det som framgick stödde återhämtning i guidat skogsbad var att metodens tekniker bidrog till ett fokusskifte som förde deltagarna till nuet, vilket gav dem avkoppling och återhämtning.

(3) Flera samverkande faktorer påverkade den återhämtning och stressreduktion som skogsbaden tillhandahöll. Deltagarna hade tid och fördes till nuet via fokus på sinnesförnimmelser, vilket skapade utrymme för ett perspektivskifte där tankar minskade och upplevdes mer hanterbara, samt att en samhörighetskänsla kunde uppstå i kontakt med naturen.

(4) Guidningen, skogsmiljön och flera skogsbad bidrog till ökad återhämtning och stressreduktion genom att guidningen bidrog till fokus, trygghet och visade på möjligheter, skogen bidrog till ett lugn och flera guidade skogsbad ledde till ökad närvaro och att det gick lättare att slappna av.

(5) Guidat skogsbad ledde till långvariga förändringar i form av mer tid i skogen än innan, samt att synen på skogen och sättet att vara på i skogen förändrades för många av deltagarna.

Yrkesverksamma kan använda guidade skogsbad för att reducera stress, främja återhämtning och utveckla ett välbefinnande som främjar ett långt arbetsliv.

8 REFERENSER

- 1177 Vårdguiden. (2021). FaR - fysisk aktivitet på recept. Region Stockholm. Hämtad 2021-05-21 <https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/>
- Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P., & Währborg, P. (2010). Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletins*, 53, 33–42.
- Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: A systematic review and meta-analysis. *Int. J. Biometeorol.*, 63(8), 1117–1134, doi: 10.1007/s00484-019-01717-x
- Arbetsmiljöverket. (2020). *Arbetsmiljöstatistik Rapport 2020:2*. Arbetsmiljön 2019. Hämtad 2021-02-17 <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsmiljon-2019/arbetsmiljostatistik-arbetsmiljon-2019-rapport-2020-2.pdf.pdf>
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological science*, 19(12), 1207-1212, doi: 10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x
- Braun, V., & Victoria, C. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101, doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (3. uppl.). Stockholm: Liber.
- Cau Wetterholm, P. E. (2020). *Skogsbadsguidningens konst*. Handbok för den certifierade skogsbadsguiden. Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute. Stockholm.
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C.-G., & Åkerstedt, T. (2012). Psychosocial stress and health problems. *Scand. J. Public Health*, 40, 121–134, doi: 10.1177/1403494812459469
- Djernis, D., Lerstrup, I., Poulsen, D., Stigsdotter, U., Dahlgaard, J., & O’Toole, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of nature-based mindfulness: Effects of moving mindfulness training into an outdoor natural setting. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 3202. doi:10.3390/ijerph16173202
- Dolling, A., Nilsson, H., & Lundell, Y. (2017). Stress recovery in forest or handicraft environments – An intervention study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 27, 162–172, doi: 10.1016/j.ufug.2017.07.006
- Farrow, M. R. & Washburn, RN, K. (2019). A Review of Field Experiments on the Effect of Forest Bathing on Anxiety and Heart Rate Variability. *Global Advances in Health and Medicine*. 8, 1–7. doi: 10.1177/2164956119848654.
- Folkhälsan. (2020). *Stresshantering*. Hämtad 2021-02-20 <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/stresshantering/>

Folkhälsomyndigheten. (2020). *Folkhälsans utveckling*. Årsrapport 2020. Artikelnummer: 20003. Hämtad 2021-02-03: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/f/folkhalsans-utveckling-arsrapport-2020/>

Furuyashiki, A., Tabuchi, K., Norikoshi, K., Kobayashi, T., & Oriyama, S. (2019). A comparative study of the physiological and psychological effects of forest bathing (Shinrin-yoku) on working age people with and without depressive tendencies. *Environ Health Prev Med.* 24(1), doi:10.1186/s12199-019-0800-1.

Försäkringskassan (2017). *Sjukfrånvarons utveckling 2017*. Sjuk- och rehabiliteringspenning. Socialförsäkringsrapport 2017:13. <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/1596d32b-7ff7-4811-8215-d90cb9c2f38d/socialforsakringsrapport-2017-13.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>

Försäkringskassan (2020). *Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser*. En registerstudie av Sveriges arbetande befolkning i åldern 20–69 år. Socialförsäkringsrapport 2020:8. <https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/e12b777c-e98a-488d-998f-501e621f4714/sjukfranvaro-i-psykiatriska-diagnoser-socialforsakringsrapport-2020-8.pdf?MOD=AJPERES&CVID=>

Haluza, D., Schönbauer, R., & Cervinka, R. (2011). Green Perspectives for Public Health: A Narrative Review on the Physiological Effects of Experiencing Outdoor Nature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2014(11), 5445-5461, doi:10.3390/ijerph110505445

Han, J., Choi, H., Jeon, Y., Yoon, C., Woo, J., & Kim, W. (2016). The Effects of Forest Therapy on Coping with Chronic Widespread Pain: Physiological and Psychological Differences between Participants in a Forest Therapy Program and a Control Group. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 13(3), 255, doi: 10.3390/ijerph13030255

Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 2017(14), 851, doi:10.3390/ijerph14080851

Hartig, T. (2004). Restorative Environments. I C. Spielberger (Red.), *Encyclopedia of Applied Psychology* (s. 273–279). Academic Press, San Diego. <http://dx.doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00821-7>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228, doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169–182: doi: 10.1016/0272-4944(95)90001-2

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.

Korpela, K.M., & Kinnunen, U. (2010). How is leisure time interacting with nature related to the need for recovery from work demands? Testing multiple mediators. *Leis. Sci.* 33(1), 1–14, doi: 10.1080/01490400.2011.533103

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur AB.

Lantz, A. (2013). *Intervjumetodik*. (3., [omarb.] uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.

Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2012). Nature Therapy and Preventive Medicine. *Public Health - Social and Behavioral Health*, ISBN: 978-953-51-0620-3, <http://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventivemedicine>

Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B-J., Li, Q., Song, C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2014). Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults. Hindawi Publishing Corporation, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 834360-7, doi: 10.1155/2014/834360

Li, Q. (2018). *Shinrin-yoku: Bli friskare & lyckligare med natur- & skogsterapi*. London: Penguing Books Ltd.

Li, Q., Otsuka, T., Kobayashi, M., Wakayama, Y., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Li, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Suzuki, H., Kawada, T., & Kagawa, T. (2011). Acute effects of walking in forest environments on cardiovascular and metabolic parameters. *Eur J Appl Physiol*, 2011(111), 2845–2853, doi: 10.1007/s00421-011-1918-z

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp*. Om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Malterud, K. (2014). *Kvalitativa metoder i medicinsk forskning*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.

Marselle, M. R., Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2014). Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. *Ecopsychology*, 6(3), doi: 10.1089/eco.2014.0027

McEwen, B. S. (2005). Stressed or stressed out: What is the difference? *J Psychiatry Neurosci*, 30(5), 315–318.

McEwen, B.S. & Stellar, E. (1993). Stress and the individual. Mechanisms Leading to Disease. *Arch Intern Med*. 153(18), 2093–2101, doi:10.1001/archinte.1993.00410180039004

Miyazaki, Y. (2018). *Shinrin yoku: The Japanese Art of Forest Bathing*. Oregon: Timber Press, Inc.

Moritaa, E., Fukudaa, S., Naganob, J., Hamajimac, N., Yamamotod, H., Iwaie, Y., Nakashimaf, T., Ohirag, H., & Shirakawaa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public Health*, 121(1), 54–63, doi: 10.1016/j.puhe.2006.05.024

Nilsson, K. (2020). When is work a cause of early retirement and are there any effective organizational measures to combat this? A populationbased study of perceived work environment and work-related disorders among employees in Sweden. *BMC Public Health*, 20(1), 716–716, doi: 10.1186/s12889-020-08865-5

Oh, B., Lee, K-J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environ Health Prev Med*, 22 (1), 71-71, doi: 10.1186/s12199-017-0677-9

Ojala A, Korpela K, Tyrväinen L, Tiittanen P, Lanki T (2018) Restorative effects of urban green environments and the role of urban-nature orientedness and noise sensitivity: a field experiment. *Health & Place*, 55, 59-70, doi: 10.1016/j.healthplace.2018.11.004

Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Hirano, H., Kagawa, T., Sato, M., & Miyazaki, Y. (2007). Physiological Effects of Shinrin-yoku (Taking in the Atmosphere of the Forest) – Using Salivary Cortisol and Cerebral Activity as Indicators. *J Physiol Anthropol*, 26(2), 123–128. doi: 10.2114/jpa2.26.123

Regeringskansliet. (2021). *En god arbetsmiljö för framtiden – regeringens arbetsmiljöstrategi 2021–2025*, Skr. 2020/21:92. Arbetsmarknadsdepartementet. Hämtad 2021-02-17
<https://www.regeringen.se/491108/contentassets/33c82f11026848a6bcf68745b0f49249/en-god-arbetsmiljo-for-framtiden--regeringens-arbetsmiljostrategi-20212025.pdf>

Song, C., Ikei, H., & Miyazaki, Y. (2016). Physiological Effects of Nature Therapy: A Review of the Research in Japan. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 13(8), 781, doi: 10.3390/ijerph13080781

Song, C., Ikei, H., Park, B-J., Lee, J., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2018). Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. *Int J Environ Res Public Health*, 15(12), 2804, doi:10.3390/ijerph15122804.

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Järvholm, L. S., Lundell, Y., Brännström R., & Dolling, A. (2011). Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 26(3), 245-256, doi: 10.1080/02827581.2011.558521

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Lundell, Y., Dolling, A., Wiklund, U., Karlsson, M., Carlberg, B., & Järvholm, L. S. (2014). Restorative effects of visits to urban and forest environments in patients with exhaustion disorder. *Urban Forestry & Urban Greening*, 13(2), 344-354, doi: 10.1016/j.ufug.2013.12.007

Stockholms universitet. (2015). *Stressforskningsinstitutets temablad. Trötthet och återhämtning*. Hämtad 2021-02-20
https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.230067.1427290504!/menu/standard/file/tr%C3%B6tthet%20%C3%A5terh%C3%A4mtning%20webb.pdf

Söderström, M., Jeding, K., Ekstedt, M., Kecklund, G. & Åkerstedt, T. (2003). *Arbetsmiljö, stress och utbrändhet inom ett företag i IT-branschen*. Stressforskningsrapport nr 312. Stockholm. ISSN 0280-2783.

https://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.233327.1429526339!/menu/standard/file/sfr312_su.pdf

Ten Brummelhuis, L.L., & Bakker, A.B. (2012). Staying engaged during the week: the effect of off-job activities on next day work engagement. *J. Occup. Health Psychol.* 17(4), 445–455, doi: 10.1037/a0029213

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

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman & J. F. Wohlwill. New York: Plenum Press, Vol. 6, *Behavior and the Natural Environment*, 85–125.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., & Losito, B. D. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230, doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7

Van den Bosch, M. (2014). Skog och hälsa – forskningen visar vägen. I S. Lundqvist & L. Johnson (Red.), *Grön Entreprenör - Skogens sociala värden - forskningen visar vägen* (s. 9–22). SLU (Sveriges lantbruksuniversitet). Eboksproduktion Publit 2019.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Wen, Y., Yan, Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): A systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(1), doi: 10.1186/s12199-019-0822-8

WHO. (2021). *World Health Organisation*. Hämtad 2021-02-03
<https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>



**Karolinska
Institutet**

Studie om yrkesverksammas erfarenheter av guidat skogsbad

Hej! Mitt namn är Eva Thunvik och jag studerar Magisterprogrammet arbete och hälsa vid Karolinska Institutet. Just nu skriver jag ett examensarbetet om skogsbad och söker deltagare till studien.

Söker dem som är yrkesverksamma och under hösten 2020 har deltagit vid minst ett skogsbad lett av skogsbadsguide utbildad genom Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI).

Det är en intervjustudie där jag är intresserad av att fånga upp dina erfarenheter av skogsbad. Väljer du att delta i studien innebär det att du vid ett tillfälle kommer att intervjuas av mig. Intervjun uppskattas ta cirka 20–30 minuter och sker förslagsvis digitalt, p.g.a. rådande samhällssituation. Intervjuerna planeras preliminärt att genomföras under vecka 8 och 9.

Intervjuerna kommer att spelas in och sedan skrivs ut ordagrant. Det inspelade materialet kommer att hanteras konfidentiellt, utan åtkomst för obehöriga.

Innehållet i intervjuerna förblir anonymt och kommer inte vara möjligt att koppla till enskilda deltagare. Det insamlade materialet kommer endast att användas för denna studie och därefter makuleras.

Utan att behöva ange varför har du möjlighet att när som helst avbryta ditt deltagande.

För att anmäla ditt intresse eller ställa frågor, välkommen att kontakta mig via mail eller telefon enligt mina kontaktuppgifter nedan.

Ser fram emot att höra ifrån dig!

Med vänlig hälsning,

Eva Thunvik
Leg. Sjuksköterska
Magisterprogrammet Arbete & Hälsa
eva.thunvik@stud.ki.se

Handledare:
John Jouper
john.jouper@oru.se

Bilaga 2 Blankett för samtycke



**Karolinska
Institutet**

Samtyckesblankett

Jag har tagit del av informationen i informationsbrevet om:

Studie om yrkesverksammas upplevda erfarenheter av skogsbad.

Jag har också tagit del av informationen om att deltagandet i studien är frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande när som helst utan att behöva ange orsak.

När vi på grund av rådande samhällssituation endast kommer mötas digitalt är det godkänt att ge sitt samtycke till deltagande i studien via mail.

Vänligen svara att du tagit del av ovan och samtycker till deltagande i studien till:
eva.thunvik@stud.ki.se

Det räcker alltså att du sänder ett mail med ditt samtycke.
Alternativet till detta är att du fyll i den här blankett och sänd den till mig.

Härmed ger jag mitt samtycke till att delta i studien.

Underskrift av studiedeltagare

Ort, datum

Underskrift

Telefonnummer

Bilaga 3 Intervjuguide

Intervjuguide

Den här studiens syfte är att undersöka erfarenheter av skogsbad hos personer som befinner sig i arbetslivet och som har deltagit i guidat skogsbad.

Själva forskningsområdet är arbete och hälsa. Jag kommer att börja med att ställa några allmänna frågor om ditt arbete och din upplevelse av stress och återhämtning. Sedan kommer vi gå in på frågor om skogsbad.

Intervjun beräknas ta ungefär 30 minuter. Jag kommer att spela in intervjun och säger till innan inspelningen börjar. Även bild kommer att spelas in, men det är endast ljudet, alltså dina ord, som jag kommer att använda till den här studiens dataanalys. Materialet kommer att vara anonymt och kommer inte på något sätt kunna kopplas till dig. När analysen är färdig kommer intervjun att raderas. Du har möjlighet att dra dig ur studien när som helst, om du skulle vilja det.

Känns det här okej för dig? Undrar du något innan vi börjar? Då startar jag inspelningen nu.

Bakgrund/ Arbete

- Hur gammal är du?
- Vilket kön identifierar du dig med?
- Vad arbetar du med?
- Hur länge har du arbetat på din nuvarande arbetsplats?
- Hur länge har du arbetat i ditt yrke?
- Vill du lite kort berätta vad du har gjort arbetsmässigt innan dess?

Tema 1 – Stress

- Vad är stress för dig?
- Märker du när du själv är ”stressad”?
- Hur mycket stress upplever du att du har i ditt liv?
- Vad tror du det beror på?
- Upplever du ditt arbete som stressfyllt?

Tema 2 – Återhämtning

- Vad är återhämtning för dig?
- Brukar du märka av när du behöver återhämtning?
- Har du någon möjlighet till återhämtning under din arbetstid?
- Brukar du återhämta dig något under din arbetstid?
- Brukar du återhämta dig efter arbetet?
- Vad gör du helst när du behöver återhämtning?
- Brukar du ta dig tid till att göra det du helst vill göra?

Tema 3 – Skogsbad

- Hur många guidade skogsbad har du deltagit i totalt?
- Vad är skogsbad för dig?
- Kan du berätta om när du skogsbadade med guide första gången?
- Om du deltagit i flera guidade skogsbad, hur har din upplevelse av det varit?
- Hur ofta går du ut i naturen nu?
- Hur ofta var du ute i naturen innan du deltog i guidat skogsbad?
- Vad ger det dig att vara i skogen?
- Har det förändrats på något vis sen du deltog i guidat skogsbad?
- Upplevde du att skogsbadet hade några effekter på dig?
- Upplevde du skogsbadet som återhämtande?
- Upplevde du minskad stress till följd av skogsbadet?
- Tillförde guidningen av skogsbadet något?
- Skulle du rekommendera andra personer att delta i ett guidat skogsbad?
- Med din erfarenhet av skogsbad. Tror du att skogsbad skulle kunna användas som en metod för förebygga stress?
- Är det något du vill tillägga, som jag inte frågat eller tagit upp?