

## VÄLMÄENDE.

## Bosses bästa tips

- Bestäm dig i förväg. Jag har som rutin att jag ska ha någon form av positiv naturkontakt varje dag. Ibland planerar jag dagen före vad jag ska göra, eller på morgonen när jag vaknar.
- Ta små steg. Ett litet, litet steg är bättre än ett jättekiv du inte mäktar med. Gå ut en minut om du inte har en kvart. När du väl är ute kanske det ändå blir en liten vända.
- Var gärna specifik. Hellre än att säga att jag ska vara mer i naturen, bestäm dig för att ta en promenad genom parken varje onsdag efter jobbet.
- Var vänlig mot dig själv. Naturen är ett erbjudande. Hann du inte ut just i dag är det ingen fara, försök igen i morgon. Man har inte misslyckats förrän man gett upp.
- Hitta din inre motivation. Jag och andra kan försöka visa värdet av att vara i naturen, men det är ändå upp till dig själv att se till att verkligen komma ut.



## Bosse Rosén

Bosse är naturhälsopedagog, sjukgymnast och mindfulnessinstruktör på Utemaningens.se. Han har också arbetat som ambulanssjukvårdare i 20 år. Bosse leder kurser och aktiviteter med fokus på naturhälsa. Ett av hans hjärteprojekt är att utbilda friskvårdsguidar som leder må bra-aktiviteter i naturen.

Bosse Rosén är naturhälsopedagog och hjälper människor att få kontakt med naturen.

FOTO: ANDERS WIKLUND

# Naturen — en riktig hälsokur

**HEALING.** Att meditera, promenera eller springa i skogen kan göra oss friskare till både kropp och själ. Nyligen publicerade brittiska forskare en stor vetenskaplig rapport som bekräftar hur viktig naturen är för människors hälsa.

Minskad risk för diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom, stress och högt blodtryck - det är några positiva effekter av utomhusvistelse enligt forskare vid University of East Anglia i Storbritannien. Människor som tillbringat mycket tid i skog och mark känner sig dessutom generellt friskare än andra grupper. De här slutsatserna har de brittiska forskarna presenterat i en metaanalys av totalt 143 studier på kopplingen mellan natur och hälsa.

## Nya vanor

Men trots de tydliga sambanden har många svårt att faktiskt ta sig ut. Bosse Rosén, naturhälsopedagog, sjukgymnast och mindfulnessinstruktör, har en teori om vad det kan bero på.

- Jag tänker att vi är vane-männikor. I det moderna

samhället är normen att vara inomhus och att välja den lättaste vägen. För att bryta det och välja något annat krävs lite energi och en aktiv handling. Det orkar man kanske inte alltid med.

Bosse brukar därför ge vad han själv kallar en "lekfull ordination" till deltagarna på hans kurser och aktiviteter: att tillbringa 15 minuter om dagen i naturen - oavsett väderlek.

- Det handlar om att skapa en vana. Men först måste man bestämma sig för att det är något man själv vill, och inte något man gör för att Bosse Rosén eller någon annan säger att det är bra. Att ändra ett beteende kostar lite.

## Naturguide

Bosse har alltid varit naturintresserad och tillbringat mycket tid i skogen. Som

barn var han med i både Scouterna och Fältbiologerna, och som vuxen började han jobba extra som naturguide. Men med tiden har han blivit mer och mer intresserad av naturens betydelse för människans hälsa och välmående.

- Naturen går ju utmärkt att använda som gym, lekplats och relaxavdelning. Bara genom att gå ut i den exponeras man för en massa läkande intryck, men jag tror att vi genom mer medvetna vistelser kan få ut ännu mer av naturen.

Med medveten vistelse menar Bosse att vi, innan vi går ut, har funderat lite över vad vi behöver just i dag. Är det till exempel motion, lek, reflektion, återhämtning eller närvaro? När vi har kommit fram till vilket behov som är störst kan vi också anpassa vår skogsstund efter det.

## Som medicin mot stress

Själv ägnar sig Bosse åt allt från mindfulness till stiglöping och naturparkour. Han brukar börja dagarna med meditation på sitt lilla "hemmaberg".

- Först väljer jag en plats där jag vill vara och redan

det är en liten övning i uppmärksamhet. Att sedan bara sitta där och vara öppen för sinnesintryck är härligt tillsammans och ger mig utrymme att tänka. Sitter jag framför datorn är det mycket lättare att hjärnan hela tiden blir shanghadjad av att jag vill kolla något på Google, läsa mejl eller vad det nu kan vara.

Att naturen kan ge stresslindring och förebygga psykisk ohälsa är väldokumenterat. Flera studier, både svenska och utländska, visar tydliga samband.

Forskaren Matilda van den Bosch vid Sveriges lantbruksuniversitet visade till exempel i en avhandling för några år sedan att personer med tillgång till lövskog och annan rofylld natur kände sig mindre stressade än andra. Var de dessutom fysiskt aktiva i naturen löpte de betydligt mindre risk att drabbas av psykisk ohälsa. I sin forskning visade Matilda van den Bosch också att naturbaserad terapi kan fungera vid bland annat hjärtehabilitering samt vid behandling av depression och schizofreni.

## Svär inte åt vädret

- Genom att umgås med naturen ofta blir man mer

robust både psykiskt och fysiskt. Den är ju mindful i sig själv. Man kan inte påverka den så mycket utan mest förhålla sig till den. Om det spöregnar får man klä på sig, det är liksom ingen idé att svära åt vädret, säger Bosse Rosén.

## Lekplats och gratis gym

Vi mår bra av att vistas utomhus i dagsljus och frisk luft. Men skogen erbjuder också massor av möjligheter till spontan och väldigt varierad träning. Bosse springer hellre på skogsleder än på asfalt. Även på trassliga, knöliga och krokiga stigar kan han få en speciell känsla av flyt. Det ojämna underlaget tvingar honom att hålla koll på var han sätter ned fötterna och gör honom mer mentalt närvarande i löpningen.

- Träningen blir mer funktionell eftersom rörlighet, balans och koordination utmanas på ett helt annat sätt. Sedan tycker jag om att det blir en sådan variation. Det kan vara regn, sol, torr, lerigt, blåsig. Man känner dofter, hör fåglar och får kanske se något djur.

För Bosse är naturen en kombination av lekplats och

gym. Han njuter av att röra sig där och följer sin nyfikenhet och lust.

- Jag kanske ser en stor sten som jag försöker att ta mig över på ett smidigt sätt. Eller så får jag syn på ett speciellt träd jag inte har sett tidigare och tänker att jag ska klättra upp i det. I skogen händer en massa saker, där finns plats för prestationsbefriad upptäckarglädje.

På senare tid har fenomenet skogsbad dykt upp lite här och var. Det är en japansk metod som syftar till att åter skapa kontakten med naturen och sänka stressnivåerna. Det handlar alltså inte om bad i traditionell bemärkelse, utan om att låta sinnena fyllas av omgivningen.

- Visst kan man "bara" gå ut i skogen, men en del behöver hjälp att hitta tillbaka till naturen och då kan skogsbad och liknande vara bra. I dag lider många av depression, otrygghet och en känsla av rotlöshet, vilket skogen kan motverka. Jag brukar säga: "Varför vänta tills vi är vidbrända när vi kan använda naturen som vaccin?", säger Bosse Rosén.

A photograph of a man with short, grey hair and a blue polo shirt, smiling slightly as he peeks through a dense thicket of tree roots and branches in a forest. The scene is filled with natural textures and colors, from the dark brown of the roots to the green of the leaves in the background.

” Genom att umgås med naturen ofta blir man mer robust både psykiskt och fysiskt. Den är ju mindful i sig själv. Man kan inte påverka den så mycket utan mest förhålla sig till den.”

BOSSE ROSÉN