



DEN KOMPLETTA HANDLENINGEN TILL ATT

GUIDA TILL LUGN OCH FOKUS MED NATUREN

Bosse Rosén
Utemeningen

Den kompletta guiden till att guida till lugn och fokus i naturen.
Bosse Rosén | Utemeningen.
Version 2 | april 2026

Innehåll

Välkommen. Du behövs!.....	6
Vad får du i den här guiden?.....	7
Vem är Bosse?.....	8
Vem är du? Och varför är du här?.....	10
"Jag har inte kunnat andas på ett halvår. Det kunde jag nu".....	11
Varför är naturen så bra mot stress?.....	12
Vad säger vetenskapen?.....	13
Varför funkar det? Två teorier om naturen.....	15
Varför behövs en guide?.....	16
Du kan göra skillnad - utan att vara expert.....	17
Kokboken. 7-stegsmodellen.....	18
Sju steg till en friskvårdsguidning.....	20
Bonus: Elva tips för en lyckad guidning.....	27
Några ord om säkerhet.....	29
Övningsbank.....	31
Bullrigt? Då kan du tänka så här. (Fem sätt att hantera distraktioner).....	34
Nå ut och ta betalt.....	35
Fortsätt utevecklas.....	36
Utvärdera.....	37
Lästips och inspiration.....	38
Tack!.....	40

Välkommen. Du behövs!

Den här guiden är för dig som vill guida andra i naturen, oavsett om du är nybörjare eller redan jobbar med hälsa.

Guiden ger dig allt du behöver för att hjälpa dig själv och andra att minska stress och hitta lugn och fokus i naturen, utan att vara expert.

Varför behövs den här guiden mer än någonsin?

Många är stressade idag. En anledning är att vi tappat kontakten med den natur vi är en del av. Vi lider av *naturbrist*.

- Vi **sitter inne och stressar** fast vi är anpassade för ett liv på savannen.
- Många misströstar också över vart världen är på väg och saknar en känsla av **mening och samhörighet**.

Och det gäller inte bara oss människor.

- **Planeten jorden** är också stressad. På grund av oss människor. Klimatförändringar, plast i haven, utrotade arter... Listan kan göras lång och problemen är på allvar. Desto viktigare att göra vad vi kan, eller hur?

Du kan göra skillnad, och det är enkelt

Men allt är faktiskt inte negativt.

- Vi människor är byggda för att tåla stress. Bara vi får bra **återhämtning**.
- **Naturen är oslagbar** för att minska stress och ge återhämtning. Även i små doser.
- **Att agera** är bästa boten mot hopplöshet.

Och forskning visar att de som upplever sig vara en del av naturen både mår bättre själva och är mer benägna att agera för att hjälpa naturen.

Och att hjälpa sig själv och andra att hitta hem till lugn och fokus i naturen är inte hjärnkirurgi (fast du påverkar hjärnan positivt). Det är både enkelt och meningsfullt.

Och i den här guiden får du allt du behöver för att komma igång.

Vad får du i den här guiden?

I den här guiden får du allt du behöver för att hjälpa dig och andra må bättre med hjälp av naturen. Det här är en del av vad guiden innehåller:

Fakta om varför vi mår så bra i naturen

Du får en tydlig faktagrund om hur naturen kan bli en del av lösningen hjälpa dig och andra må bättre.

En färdig guidning att följa

En steg-för-steg-modell för en beprövad 2-timmars guidning i naturen som du kan använda direkt eller anpassa efter tycke och smak

Tipsen som gör guidningen lyckad

Du får råd som stärker dig som guide, ledare och människa.

En övningsbank för alla tillfällen

Enkla och kraftfulla övningar som du kan anpassa efter tid, väder, årstid och grupp.

Rekognosering och platsval

Lär dig hur du hittar en bra plats för din guidning. Och hur du kan anpassa guidningen efter förhållandena.

Nå ut och ta betalt

Några idéer om hur du presenterar din guidning, sätter pris och hittar deltagare. (Det här är helt ärligt inte min starkaste sida, men du får några tips att börja med).

Fortsätt utvecklas

Du får också tips på hur du fortsätter utvecklas, håller motivationen vid liv och bygger vidare på det du startat.

Vem är Bosse?

Jag som skrivit den här guiden heter Bosse Rosén och bor i Tyresö tillsammans med min kära hustru och två katter. Jag kallar mig ibland Stigfinnarcoach, för att jag älskar både stigar och att ställa meningsfulla frågor.

Jag växte upp i ett radhus i Ormkärr utanför Stockholm, med en liten skog precis bakom huset. Där älskade jag att leka, promenera eller bara vara. Jag drömde om att jobba med naturen, men hamnade av en slump inom sjukvården och körde ambulans under många år.

Där träffade jag många patienter som i mitt tycke mådde dåligt "i onödan". De fick ont och blev sjuka för att de rörde sig för lite och stressade för mycket. Det fick mig att fundera över vad som får oss människor (inklusive mig själv) att må bra, och hur man kan stärka det positiva. Jag började leta efter knep och genvägar, och använde mig själv som försökskanin.

Jag utbildade mig till sjukgymnast och lärde mig om "rörelse som recept". Jag gick bio-geolinjen och fick insikt om vårt evolutionära förflutna, och hur vi hänger ihop med alla andra varelser. Jag gick utbildning till naturhälsopedagog och lärde mig massor om hur naturen är en resurs för välbefinnande. Och när jag utbildade mig till mindfulnessinstruktör fascinerades jag av hur mycket av vårt välbefinnande som hänger på vad vi väljer att fokusera på.

Jag började göra guidningar i naturen med hälsotema och såg hur några enkla övningar kunde få människor att slappna av. När mitt drömjobb inom ambulansen blev mer av en mardröm och jag var en hårsman ifrån att gå in i väggen var det strövtåg i Tyrestaskogarna som blev min räddning. Jag samlade på mig massor av kunskap, men sökte fortfarande efter någon sorts "grundbult".

"Naturbrist är grejen!!"

Under en träff med Storstockholms Naturguider såg jag en bok sticka upp ur min guidekollega Pella Thiels väska. Det var Peter Louvs bok *Last Child in the Woods*, med undertiteln *Saving Our Children from Nature Deficit Disorder*.

Pang! Naturbrist! Plötsligt föll pusselbitarna på plats. Vi lider av *naturbrist*. Fysiskt, psykiskt och existentiellt. Om vi ser naturen som ett vitamin vi inte kan vara utan blir det tydligt varför vår moderna värld gör oss sjuka, och att vi behöver få en daglig dos Vitamin N. Det är ett jättestort steg i rätt riktning.

Men naturen är ju faktiskt inte bara till för oss människor. Vi är inte skapelsens krona, hur gärna vi än vill intala oss det. När vi inser att naturen inte är en sak eller en plats, utan ett fantastiskt nät av relationer som utvecklats under årmiljoner och som vi är en del av - då blir det naturligt att göra allt vi kan för att vara rädda om oss själva, andra människor och hela det nätverk vi kallar naturen.

Naturbristen är inte bara en brist på "näringsämnen" i form av rörelse, dagsljus och koltrastens sång. Naturbristen är en brist på gemenskap, närhet och samhörighet med allt annat som lever.

En brist på mening.

Så idag rycker jag inte längre ut när människor redan kraschat. I stället gör jag vad jag kan för att motverka min och andras naturbrist. Jag är övertygad om att ifall vi ska lyckas vända kriserna för klimatet, den biologiska mångfalden och människors ohälsa så måste vi börja jobba med naturen i stället för mot.

Den här guiden är ett steg i den strävan. Välkommen igen.

Du behövs!

/Bosse



Att guida andra till lugn och fokus är bland det bästa jag vet. Foto: David Sahlberg.

Vem är du? Och varför är du här?

Nu vet du vem jag är, men vem är du? Och varför blev du intresserad av den här guiden? Jag tror att du kanske...

- är **hälsocoach**, friskvårdsinspiratör eller liknande och vill jobba i naturen.
- **arbetar med hälsa** idag och vill få fler verktyg,
- har **personlig erfarenhet** av att bli hjälpt av naturen och vill sprida det till fler,
- vill fördjupa ditt eget **naturintresse**,
- vill **göra något praktiskt** som hjälper människor knyta an till naturen så de är rädda om den.
- gillar att möta människor och **resonera om det som är viktigt** i livet.
- vill **växa som ledare** och människa.

Men bara du vet.

Ta gärna en stund och fundera över:

- Vad betyder naturen för dig?
- Vad skulle det betyda för dig att kliva in i en roll som friskvårdsguide?

Vad kan en friskvårdsguidning leda till? På nästa sida kan du läsa om en upplevelse som satt sig i min hjärna.

"Jag har inte kunnat andas på ett halvår. Det kunde jag nu".

"Bosse, det är något jag vill att du ska veta innan du går".

Orden kommer från en kvinna i 40-årsåldern efter en guidning jag ledde för ett företag i Nackareservatet utanför Stockholm. Den avslutande övningen var det jag kallar "stubsittning" - att bara vara stilla i naturen i tio minuter.

Nu står hon framför mig och ser allvarligt in i mina ögon.

Jag väntar spánt. Tankarna far genom mitt huvud. Har jag sagt något olämpligt? Råkat förolämpa henne? Eller ogillade hon övningen?

Så fortsätter hon: *"Jo, jag har inte känt att jag kunnat andas ordentligt det senaste halvåret."*

"Men det kunde jag nu".

Så vänder hon på klacken och går tillbaka till sina arbetskamrater. De ska fortsätta med ett annat program på sin utedag.

Jag kommer mig inte för att säga något. Men orden sitter kvar i mig än idag. Och genom åren har jag fått höra hundratals, om inte tusentals, människor säga ungefär samma sak.

Du kanske också har varit med om känslan?

Att något skiftar i kroppen så fort du kommer ut i naturen? Som om det du innerst inne längtat efter – lugn, närvaro, mening – plötsligt finns där. Du har hittat hem. Du kan andas friare.

Men det var förstås inte bara kvinnan som var lättad. Jag svävade därifrån.

Tänk att kunna göra så mycket gott med så enkla medel samtidigt som jag själv får vara ute i naturen. Och till på köpet få betalt för det!

Varför är just naturen så effektiv mot stress? Det får du läsa om på nästa sida.

Varför är naturen så bra mot stress?

Nästan alla upplever att de blir lugnare och mer harmoniska i naturen. Och det bekräftas gång på gång av forskningen. Studier visar att bara några minuter i naturen kan sänka puls och blodtryck, minska stresshormoner och aktivera kroppens lugn-och-ro-system.

Men varför är det så? Egentligen är det inte så konstigt om du tänker efter. Alla levande varelser behöver minst två saker för att överleva och blomstra:

- En något så när **naturlig miljö**, och
- Ett något så när **naturligt beteende**. Som rörelse, återhämtning och gemenskap.

Vi människor har utvecklats i samspel med naturliga landskap – ofta savannliknande miljöer – där vi rört oss fritt, levt i små grupper och ständigt använt våra sinnen.

Under 99,9 procent av vår tid som arten människa har vi levt som jägare och samlare. Det betyder att din kropp och din hjärna är anpassade till en helt annan miljö än städer, kontor och plana ytor. Det vi i dag uppfattar som helt naturligt är ur evolutionär synpunkt något helt nytt för oss som biologiska varelser.

I naturen kan du må som fisken i vattnet

Dina muskler, din hjärna, ditt nervsystem - allt hittar tillbaka till sitt grundläge när du kommer ut i naturen. Att komma ut är att komma hem. Tänk på en fisk som hamnat på torra land. Det första du bör göra om du vill hjälpa den är att se till att den kommer tillbaka i sitt rätta element, eller hur?

Mer specifikt - vilka hälsoeffekter har naturen på oss? Vad säger vetenskap och erfarenhet?

Du får en kort sammanfattning på nästa sida.

Vad säger vetenskapen?

Naturen har en kraftfull positiv inverkan på hur vi mår. En del kallar till och med naturen för Vitamin N på grund av alla hälsoeffekter.

Här är en del av vad forskningen kommit fram till:

Naturen lindrar stress

- Landskapsarkitekten Patrik Grahn vid SLU kunde redan på 1980-talet visa att **människor som bor nära natur är mindre stressade än andra**.
- De som tillbringar minst tio minuter i stillhet i naturen, tre gånger i veckan under åtta veckor minskade halten av stresshormoner med 21 procent. ([Hunter 2019](#))

Naturen är läkande

En studie på ett sjukhus i USA på 1980-talet visade att kirurgpatienter som hade utsikt mot några träd blev friska en hel dag snabbare än dem som hade utsikt mot en tegelvägg. De hade också färre komplikationer och beskrevs i mer positiva ordalag av personalen. ([Ulrich 1984](#))

Naturen stärker immunförsvaret

Japanska studier har visat att träd - särskilt äldre barrträd - utsöndrar fytoncider, ämnen som träden använder som försvar mot parasiter. Hos människor som andas in fytoncider ökar mängden NK-celler (natural killer cells), en sorts vita blodkroppar som dödar celler som infekterats av virus eller cancerceller. ([Li 2009](#))

Naturen rehabiliterar

Idag används natur och trädgård för att rehabilitera de svåraste fallen av utmattningssyndrom. Till exempel vid [Gröna Rehab i Göteborg](#).



Läs mer:

[Naturen som kraftkälla. Naturvårdsverket](#) (gratis pdf)

Fler positiva effekter av naturen

Här är en lista på fler effekter av att umgås vänligt med naturen som många brukar uppleva.

Ökar rörlighet

Naturen är knölig, vilket gör att du får funktionell träning för hela kroppen bara genom att gå ut.

Bättre sömn

Dagsljus och rörelse bidrar till att du sover gott om natten, vilket i sin tur hjälper dig motverka vardagsstressen.

Ökad kreativitet

De som promenerar i gröna omgivningar är bättre på att hitta lösningar på problem än de som sitter inomhus eller promenerar i staden. "Tänk utanför boxen..."

Kravlös fristad

I naturen får du vara dig själv, utan krav på att se ut på ett särskilt sätt eller behöva prestera. Du duger som du är - precis som träden i skogen.

Del av något större

I naturen kan du känna att du är del av ett större sammanhang. Du kan känna dig liten - på ett bra sätt.

Vägvisare

Företeelser i naturen kan tjäna som **metaforer** som du kan lära dig något av. Till exempel att allt förändras och att saker måste ta den tid de tar.

Du behöver inte kunna allt om forskning för att guida dig själv och andra. Men det kan vara bra att ha lite koll. Och framför allt att vara klar över vilken betydelse naturen har för dig.

Varför funkar naturen så bra? Två teorier.

Det finns olika teorier om vad det är med naturen som får oss att må så bra. Här är några.

Mjuk fascination och *Attention Restoration Theory*

Kanske är det något med själva intrycken i naturen som får oss att koppla av?

Forskarna Rachel och Stephen Kaplan har formulerat *Attention Restoration Theory* som skiljer mellan riktad och spontan uppmärksamhet.

Den **riktade uppmärksamheten** som vi använder när vi löser problem eller jobbar vid datorn kostar energi för hjärnan. Om vi inte får återhämtning kan vi bli utmattade eller sjuka.

Den **spontana uppmärksamheten** är den vi får när vi fångas av ljudet av en koltrast eller ser ljusspelet i en lövkrona. Naturens intryck fångar vår uppmärksamhet, men utan att dra igång våra stressreaktioner. Tvärtom verkar de här upplevelsorna "mjuklanda" i hjärnan och ge oss ny energi.

Stadsbuller och reklambudskap stressar vår hjärna. Men ljudet av en porlande bäck kan bara få finnas där.

"Faran över" och *Biofiliteorin*

Biofiliteorin eller *Stress Reduction Theory* av Edward O Wilson går ut på att vi under årmiljonerna utvecklats i och med naturen. På samma sätt som vi kan bli stressade när vi ser en orm, kan vi bli lugna när naturen signalerar "faran över".

Att kunna koppla av när ingen fara hotar har varit en fördel i kampen för överlevnad. De här teorierna utesluter inte varandra, utan är snarare komplement.

Från ord till verkstad

Nu vet du en del om naturens läkande effekter. Hur gör man då för att guida? Det berättar jag strax. Men först - varför behövs ens en guide?

Varför behövs en guide?

Ska vi stanna upp en stund och se vad vi kommit fram till så här långt?

- Många människor, och Moder Jord, mår dåligt på grund av stress.
- Så lite som tio minuter i naturen är verksamt mot stress.
- Att vara i naturen är enkelt, gratis och tillgängligt för de flesta.

Så vad är problemet?

Om det är så enkelt, varför behövs en guide? Att gå ut och ta det lugnt kan ju var och en göra själv. Det är helt sant. Och jag uppmanar dig och alla andra att gå ut i naturen och ta det lugnt så ofta som möjligt.

Ett problem är att för de flesta blir det helt enkelt inte av. Eller så tar man med sig stressen ut i naturen. Där kan du som guide göra en stor insats.

Det här kan du som guide hjälpa till med:

- **Tid och plats**
Många vet att de mår bra i naturen, ändå kommer de sig inte för. Om du ordnar en guidning är det lättare att det blir av. Du kan också visa platser som deltagaren kanske inte hittat till själv.
- **Trygghet**
Jag har mött många som sagt "*Det här är jättehärligt, men jag skulle inte våga gå ut i skogen själv*". I en grupp och med en guide känns det tryggare.
- **Sällskap**
Många är ensamma idag. Att följa med på en guidning blir ett sätt att träffa andra (något vi också mår förbaskat bra av).
- **Vägledning "hur gör man"**
Några enkla övningar kan fördjupa upplevelsen och effekten av naturens lugnande inverkan. Du kan visa hur.
- **Bekräftelse och uppmuntran**
Även om människor själva känner att de mår bra av naturen kan det vara skönt att höra någon annan bekräfta det med till exempel forskning eller egna erfarenheter. Det är som att det blir mer "på riktigt" då.

Okej, men måste man inte ha en lång utbildning i ryggen för att kunna guida andra? Nej! Du kan göra massor utan att vara expert. Läs mer på nästa sida.

Du kan göra skillnad - utan att vara expert

"Kan jag verkligen guida andra till välbefinnande", kanske du tänker. "Jag är ju inte psykolog, biolog eller utbildad naturguide". Jag vet att du kan det.

Någonting har ju fått dig att läsa den här skriften. Då har du förmodligen redan en tanke om att du mår bra i naturen och att du vill hjälpa andra. Det räcker långt.

Det de flesta söker idag är inte i första hand komplicerade vetenskapliga förklaringar eller avancerade metoder. Vi behöver lite utrymme. Samhörighet. Tid att reflektera utan att hela tiden prestera. För det behöver du inte vara expert. Du behöver vara välvillig och närvarande.

Sen är det förstås bra att ha en hum om hur man kan göra. Det får du i den här guiden.

"80% är redan klart"

Woody Allen ska ha sagt: "80 percent of success is just showing up".

Det ligger mycket i det. När deltagarna kommer till din guidning är de positivt inställda. De vill att du ska lyckas. Skönt, inte sant?

På följande sidor får du guidetipsen som hjälper dig se till att även de resterande 20 procenten blir bra.

OBS! Du ska guida, inte bota

Ett viktigt förbehåll: du är guide, inte terapeut (om du inte är det, förstås). För att jobba med rehabilitering inom sjukvården behöver du ha en formell utbildning som är godkänd av vården som till exempel läkare, sjukgymnast eller psykolog.

Den här guiden vänder sig till dig som jobbar med att stärka det friska med hjälp av naturen. (Med det sagt är det också många som jobbar inom vården som använt de här metoderna.)

Kokboken. 7-stegsmodellen i korthet.

Dags att planera guidningen! Här är de sju stegen jag brukar utgå ifrån:

1. Introduktion och stort löfte

"Är det någon som gillar naturen" frågar jag. Alla nickar. "Jag också - men vad är det som är så bra med naturen?"

Deltagarna säger saker som "naturen ger mig lugn", eller "jag gillar dofterna i naturen". Jag bekräftar och berättar vad guidningen kommer innehålla. Ger mitt stora löfte - ett sätt att minska stress snabbt och effektivt. .

2. Parpromenad

Deltagarna får promenera två och två och resonera om "Vad betyder naturen för dig".

3. Tankestopp

Vi stannar till och fångar upp reflektioner. Jag berättar om två grunder för varför vi mår bra av naturen: Fokus och sinnesintryck Och att vi nu ska öva.

4. Tyst vandring

Vi går tysta på led till min "stubbsittningsplats".

5. Sinnesinventering

Samling i ring. Jag guidar genom sinnena ett i taget och avslutar med att vara öppen för allt.

6. Stubbsittning

Alla får välja en plats och bara vara stilla i tio minuter.

7. Reflektion och avslutning

Vi samlas i ring, och alla får säga något om vad de upplevt (om de vill).

Bonustips: "Bäst när guiden håller klaffen"

För många år sedan ledde jag en naturguidning i Judarskogen i Stockholm. Alltså en "vanlig" guidning, med fokus på arter och naturtyper. Jag visade och berättade om allt intressant som fanns att upptäcka.

Vi ser imponerande de Geer-moräner, gamla granar, våtmarker, en klippa med många olika ormbunksarter och mycket mera.

Deltagarna är intresserade och lyssnar uppmärksamt.

Men på slutet av guidningen provar jag ett annat grepp. Jag säger "Nu går vi tysta och bara ser vad vi kan upptäcka".

Så leder jag gruppen under fem minuter utefter en stig genom en tunnel av grönska. Efter guidningen gör jag en "runda" där deltagarna får berätta hur de upplevt turen och om det fanns någon höjdpunkt.

Gissa vad de uppskattade mest?

Flera deltagare säger att den tysta vandringen var bäst.

Hur kan det vara så?

Tystnad är värdefullt

Jag tror det är så här. Vi översköljs av intryck idag. Ständigt är det något som pockar på vår uppmärksamhet.

Det gör det svårt att reflektera, känna, sortera viktigt från oviktigt. Allt det där som gör oss till människor.

Så när du som guide "tvingar" människor till att vara tysta med sina egna tankar en stund ger du dem en värdefull gåva.

Friskvårdsguiden Sofia Hedendahl sa så här:

"Jag har ju lett några guidningar och vet av erfarenhet att man inte behöver prata så mycket (mindre än man tror). De tysta avsnitten ger mest, men det behövs guidning in och ut ur dem."

Jag håller helt med!

Så - hur gör man då?

På nästa steg hittar du Sju steg till en friskvårdsguidning som jag brukar utgå ifrån. Kopiera rakt av - eller använd som inspiration.

Sju steg till en friskvårdsguidning

Varsågod - här får du en "kokbok" på en aktivitet på cirka två timmar.

Den är en inspiration, inte ett facit. Känn dig fri att anpassa den efter gruppen, vädret och dina egna favoritövningar.

1. Introduktion och stort löfte

Varför: Skapa trygghet, vi-känsla och nyfikenhet på vad som ska komma.

- **Var på plats i god tid.** Jag försöker komma ca 30 minuter före utsatt tid. Hälsa på deltagarna vartefter de kommer.
- På utsatt tid: **Samla** deltagarna i en ring där du är en i ringen. (Försök ha solen i ögonen och vinden i ryggen.)
- **Fånga intresset**, till exempel med frågan "*Är det någon som gillar naturen? Upp med en hand.*" När alla händer kommit upp kan du fortsätta med "Varför då?" och en...
- **Namnruna** med tema "*Säg vad du heter och EN sak du gillar med naturen*".
Exempel: "*Jag heter Bosse och jag älskar stigar*".
- **Ge ett stort löfte**
"Under de här två timmarna kommer du få prova några verktyg som hjälpt många att minska stress och hitta lugn och fokus."



Tips:

- **Förekom motstånd.**
Särskilt på företagsguidningar kan det hända att alla inte är så entusiastiska. Det är helt ok (men kan vara jobbigt för dig som guide). Du kan (kanske) minska motståndet genom en fras som:

"Det här kan kännas ovant för en del. Det är helt ok. Om det är så för dig kanske du bara kan hänga med ändå och se vad du upptäcker. Du får i alla fall frisk luft, en promenad och en lugn stund".
- **Kolla deltagarnas fysiska status.**
"Vi kommer att gå en del på knöliga stigar. Känns det ok för alla".

2. Parpromenad

Varför:

- Skapar *social trygghet*. Alla får lära känna en person lite grann.
- Gör deltagarna *delaktiga* genom att alla får komma till tals.
- Förvandlar *transportsträckor till meningsfullt tankeutbyte*. Ni värmer upp hjärnan kring temat för dagen.

Hur:

- Låt deltagarna välja en samtalspartner och två och två resonera, till exempel kring frågan "*Vad betyder naturen för dig?*"
- Är det ojämnt antal deltagare kan en deltagare gå tillsammans med dig.
- Led gruppen i lugnt tempo till en lugn, naturskön plats för ett tankestopp. Håll koll så att alla är med.
- När alla kommit fram samlas ni i ring igen.



Tips!

- Det händer att någon vill hålla sig på sin kant och gå för sig själv. Du kan signalera att det är ok genom att säga:


"Om du hellre vill gå för dig själv och fundera - visa det med kroppen genom att ställa dig lite vid sidan."

3. Tankestopp - reflektera och resonera

Efter kanske fem eller tio minuters promenad kan det vara dags för ett tankestopp. Här kan du berätta kort om forskningen kring varför naturen är avstressande. Det är också ett bra tillfälle att fånga upp frågor.

- Samla deltagarna i ring och fråga om någon vill dela något som kom upp under promenaden ("*Vad betyder naturen för dig*").
- För in resonemanget på varför vi mår så bra i naturen (lugna intryck, kravlöshet, fokus...)

Tips!

-  "**Vild yoga**"
Om du vill kan du lägga in ett pass med enkla uppmjukande rörelser här.

"Stressen sätter sig ofta i kroppen. Du ska få prova några enkla övningar som kan lösa upp spänningar".

-
- **Introducera tyst vandring.** Kanske så här:

"Nu har vi gått och pratat. Det är något vi mår bra av, vi är ju sociala djur vi människor. Men kanske missar vi då en del av naturens lugnande effekt.

För vad är det som gör att vi oftast blir lugna i naturen? Minst två saker:

- *Naturens intryck. Lövsus och gröna färger fångar uppmärksamheten utan att dra igång stressmaskineriet.*
- *Att vara i sinnesintrycken. Då får "analyshjärnan" (frontalloben) vila, medan andra delar av hjärnan är aktiva.*

Nu ska du få en chans att öva på att bara vara i naturens intryck, och se hur det fungerar för dig."

4. Tyst vandring

Att gå tyst tillsammans är något många upplever som kraftfullt. En kombination av gemenskap och trygghet, och samtidigt en vilsam stund med naturen.

*"Nu ska du få prova något mycket ovanligt. En tyst vandring.
Vi kommer att gå på led så att vi inte lockas att prata med varandra.*

Håll en lucka på ungefär två meter så vi kan känna att vi hör ihop som en grupp, men ändå så att du har ditt eget utrymme.

Om du vill kan du vara uppmärksam på vad du ser, hör och känner. Om tankarna far iväg gör det ingenting alls. Då kan du bara uppmärksamma det och komma tillbaka till att fokusera på sinnesintrycken".

- Gå i lugnt tempo till den plats du sett ut för sinnesövning och stubbsittning.
- Håll koll på gruppen så att alla hänger med.

Tips!

- Om gruppen är stor kan det vara bra att utse en köperson som går sist.
- Du kan dra ner på tempot mer och mer för att på slutet gå riktigt långsamt.

5. Stående sinnesövning

Nu har du kommit fram till "stubsittararenan". Då passar det fint med en guddad meditation som fördjupar avkopplingen och kan stärka känslan av samhörighet med naturen.

Samla deltagarna stående i ring. Guida deltagarna varsamt genom ett sinne i taget. Ungefär så här (kortversion):

"Hitta en upprätt men avspänd kroppsposition. Värdig men avspänd.

- **Se dig omkring.** Lagg märke till färger, strukturer och mönster.
- **Slut ögonen** om det känns ok för dig. Det blir ett sätt att skärma av och samtidigt bli mer uppmärksam på de andra sinnen.
- Vilka **ljud** hör du?
- Vad **känner** du? Kan du känna hur marken bär dig? Vinden mot huden? Kan du känna var solen står?
- Vilka **dofter** finns här?
- Om du andas in genom munnen - har luften någon **smak**?
- Är det möjligt att vara öppen för **alla intryck** samtidigt?

Tips!

- Du kan byta ut sinnesövningen mot till exempel "umgås med ett träd" eller "gående meditation" som du hittar i övningsbanken senare i den här guiden.
- Känn dig fri att lägga till flera övningar eller helt skippa det här momentet beroende på hur mycket tid du har till förfogande. Nu är det dags för det i mitt tycke viktigaste momentet: stubbsittning. Att bara vara stilla i naturen.
- Jag gillar att göra övningen stående i ring, men deltagarna kan förstås också sitta eller till och med ligga om det passar dem bättre.

6. Stubbsittning

Stubbsittning är kärnan i guidningen. Att få en egen stund, helt ostörd med sina egna tankar är så enkelt, men samtidigt något de flesta aldrig tar sig tid till.

Jag brukar introducera stubbsittningen ungefär så här:

"Nu har vi kommit till den kanske viktigaste delen av guidningen. Du kommer nu att få en egen stund i naturen.

Välj en plats där du kan tänka dig att tillbringa de närmaste tio minuterna. Du kan sitta, stå eller ligga. Du kan ha ögonen öppna eller stängda. Låt även mobilen vila.

Gå inte längre bort än att du har koll på var jag är, och så du kan höra när jag kallar.

Du behöver inte hålla reda på tiden. Det gör jag. När du hör min klocka samlas vi här igen."

Tips!

- Jag använder "Tibetanska böneklockor" för att påkalla uppmärksamheten. De låter ganska långt, men ändå mjukt. En flöjt kan också funka.

7. Reflektion och avslutning

Du har redan givit deltagarna massor:

- En stunds **återhämtning** i naturen
- Upplevelser med **alla sinnen**. Det här kommer de att minnas länge.
- Inspiration och **praktisk vägledning** till hur de själva enkelt kan hitta återhämtning i naturen.

En stunds reflektion gör upplevelsen ännu mer komplett och kan ge deltagaren möjlighet att landa i upplevelsen och kanske göra en mental handlingsplan för om och hur hen vill göra naturen till en del av sin vardag.

Jag gillar att göra reflektion enligt EPA-modellen. EPA står för

- Enskilt
- Parvis
- Alla

Det här är ett sätt att göra EPA-reflektion:
Introducera reflektionen, till exempel med:

"Nu ska du få en stund att reflektera över vad du varit med om. Vad var bra? Har du några funderingar? Hur kan du göra naturen till en del av din vardag?"

1. Gör en **tyst promenad** där deltagarna får reflektera själva. (Enskilt)
2. Låt deltagarna välja en **samtalspartner** (precis som vid parpromenaden) och resonera kring vad de upplevt. (Parvis)
3. Samla **deltagarna i ring** och ge dem tillfälle att berätta något om hur de upplevt aktiviteten (alla).
Jag använder ibland en "talpinne". Den som har pinnen har ordet. Vill man inte säga något skickar man bara vidare pinnen till nästa person.

Tack och nästa steg

Tacka deltagarna för att de varit med.

Nu är också ett bra tillfälle att berätta om nästa möjliga steg (om du har något). Det kan till exempel vara:

- fylla i ett enkelt utvärderingsformulär, (Bra för att samla lovord och få feedback!)
- boka upp sig på din nästa guidning,
- boka en personlig coachtimme med dig,
- anmäla sig till en kurs du har,
- tipsa sin chef om att du gör det här för företaget också.

Grattis till att du genomfört en friskvårdsguidning som har potentialen att göra människors liv bättre!

Bonus: Tio tips för en lyckad guidning

Ok, vi har konstaterat att naturen är ett ställe där vi mår bra, och många skulle behöva en stund i naturen för att minska stress.

Där kommer du som guide in. Men hur ska du göra för att guidningen ska bli riktigt bra? Här får du tio tips att tänka på.

1. Reka

Se till att lära känna platsen ordentligt. Hitta platser och sträckningar för de övningar du planerar. Ha koll på hur lång tid det tar att gå. Jag rekar oftast även om jag varit på platsen många gånger. Det har hänt att det varit byggprojekt, skogsavverkning eller massor av skräp.

Då är det bra att hinna städa eller ta en annan rutt.

2. Kom tidigt

Jag strävar efter att alltid vara på plats minst en halvtimme i förväg. Då hinner jag själv komma i stämning. Flera deltagare har sagt att de tycker det känns skönt att se att jag är där fast de kommer tidigt.

3. Använd gruppcirkel smart

Låt deltagarna forma en cirkel där du ingår, så att ingen hamnar bakom. Då ser och hör alla varandra bra, och ni bildar som ett eget litet rum.

Placera dig själv så att du har **solen i ögonen och vinden i ryggen**, så syns och hörs du bäst.

4. Använd "du"-tilltal

"Tala till en, vänd dig till alla". Om du säger "*Nu ska du få prova en övning jag gillar*", även om du talar till hela gruppen så känner varje deltagare sig mer personligen träffad.

5. Engagera deltagarna tidigt

Alla vill bli sedda och hörda. Att få säga något ger en känsla av delaktighet som gör att deltagaren får ut mer av aktiviteten.

Det kan vara så enkelt som att säga sitt namn och något man gillar med naturen.

6. Vad vill du säga egentligen?

Vad är det viktigaste budskap du vill förmedla till dina deltagare? Försök sammanfatta det du vill säga i en fullständig mening. Till exempel: *Det är enkelt att gå ner i varv i naturen.*

Då blir det lättare att bygga guidningen runt det temat. Du blir också mindre beroende av ett manus när du vet vad som är ditt slutmål.

7. Var dig själv

Du själv är en viktig del av din guidning. Tänk igenom så att det du säger är sådant du verkligen står för. Använd gärna formuleringar som "*Det här är en övning jag själv gillar. Nu ska du få testa hur den funkar för dig.*"

8. Styr energinivån

Sträva efter att möta deltagarna på den energinivå de är just nu, och sedan mjukt guida dem åt det håll du önskar.

Då får du fin kontakt, och deltagarna en trevlig upplevelse.

- Du kan **sänka energinivån** genom att röra dig långsammare eller tala tystare eller saktare. Eller bara vara tyst en stund.
- På motsvarande sätt kan du **höja energinivån** med lite livligare tal eller rörelse.

Jag brukar ofta börja på en ganska hög energinivå för att gradvis sänka den mer och mer innan jag till slut åter höjer den något när det är dags att avsluta.

9. Sluta för tidigt

Dra aldrig över sluttiden. Sluta hellre lite för tidigt.

Respektera att deltagarna har annat de planerat att göra. Men stanna gärna kvar och prata med dem som vill.

10. Erbjud ett nästa steg

Avsluta gärna med en frivillig "Call to action". Vad är nästa möjliga steg för deltagarna? Om de är nöjda vill de kanske följa med dig igen, eller så har de inspirerats till att själva tillbringa mer tid i naturen.

Du kan också lämna nästa steg upp till deltagaren genom en fråga:
"Vad av det här var värdefullt? Vad kan du tillämpa i din vardag?"

Några ord om säkerhet

Att vara med på en friskvårdguidning i naturen är förmodligen bland det säkraste man kan göra. Det allvarigaste jag varit med om under alla år är en man som föll mjukt i blåbärsriset under en kvällsguidning med fotogenlyktor. Men deltagarna har förstås med sig sina krämpor, och allt kan hända.

Här är några saker att tänka på:

Tänk efter före

Vad kan tänkas inträffa?

Vad gör du om det inträffar?

Genom att ha en plan är chansen större att du agerar på ett bra sätt om olyckan är framme.

Var tydlig i din inbjudan

Berätta i stora drag vad deltagarna kan vänta sig för utmaningar så minskar du risken för oväntade händelser. Jag skriver ofta något i stil med: "*Vi går i långsamt tempo men på knöliga stigar. Du bör inte ha problem med att ta dig fram i terrängen*".

Var är du?

Håll koll på var närmaste farbara väg är om du behöver larma hjälp.

Vart kan ambulans och räddningstjänst komma?

Telefon och första hjälpen-kit

Se till att mobilen är laddad och att du har med dig ett första hjälpen-kit. Se till att du vet vad som finns i det och hur du ska använda det.

- Tips: 112-appen ger automatiskt SOS-centralen din position om du larmar.

Uppdatera dina kunskaper i HLR och första hjälpen

Att veta hur du ska göra är ännu viktigare än att ha förbandslåda. Uppdatera dina kunskaper i Första hjälpen och Hjärt-lungräddning regelbundet.

Räkna deltagarna

Det händer att deltagare avviker, eller att de somnar under stubbsittningen. Det kan vara bra att räkna att du har lika många med dig tillbaks som ut.

Ge något extra - om det passar

Din guidning är din viktigaste gåva till dina deltagare. Men om du har möjlighet att ge något litet extra kan det förstärka deltagarnas upplevelse av din guidning. Och samtidigt tjäna som marknadsföring om det är något de behåller.

Jag har ibland givit bort "ordinationskort" där deltagaren ordinerar 15 minuters Vitamin N varje dag för att förebygga stress, värk eller andra tecken på naturbrist.

Förstås med Utemaningsens logga och mina kontaktuppgifter på baksidan.

En annan gång gav jag bort en sten i samband med att jag avslutade en aktivitet med en "stenmeditation". Flera år senare mötte jag en deltagare som berättade att hon alltid hade med sig stenen.

Övningsbank

Det finns många sätt att hitta lugn och fokus i naturen. Här är några övningar jag gillar.

Tyst vandring

En lika enkel som kraftfull övning.

Att gå tillsammans i grupp utan att prata upplevs ofta som avkopplande och befriande.

Be deltagarna fokusera på till exempel:

- Hur det känns under fotsulorna
- Ljud
- Dofter
- Öppet fokus (fokusera på det som fångar din uppmärksamhet)

Se-Lyssna-Känn

En övning i uppmärksamhet.

- Gå tyst två och två.
- En börjar berätta för den andre en sak jag ser. Till exempel "Jag ser ett träd". Sedan berättar den andre en sak den ser.
- Fortsätt med en sak jag hör och en sak jag känner.
- Börja om från början igen.

Sinnesövning

Stanna upp och uppmärksamma ett sinne i taget. Vad hör du? Vad känner du? Vilka dofter och smaker finns?

Kanske kan du till sist lägga samman alla intryck till en totalupplevelse av att bara vara uppmärksam?

Stubbsittning

Välj en plats och sitt stilla under 10 - 30 minuter.

Vad du gör är upp till dig, men försök gärna att bara vara uppmärksam på vad som händer utan att fastna i resonemang.

Ljudkarta

Sitt stilla och lyssna. Ha gärna papper och penna till hands.

Tänk dig att du är i mitten av kartan. När du hör ett ljud - gör en symbol för ljudet utifrån riktning, avstånd och hur det låter.

Foxwalk

En enkel gående meditation.

Gå tyst med mjuka, ljudlösa steg. Håll blicken riktad framåt, så att fötterna får känna sig fram. Vågar du prova med slutna ögon?

Mikroexkursion

Välj ett litet område, kanske stort som två handflator, att undersöka noggrant med alla sinnen under fem minuter.

Det kan vara ett område på marken eller på en trädstam till exempel. Ensam eller två och två. Om du vill kan du låna ut luppar för att förstärka upplevelsen.

Observation walk

Låt deltagarna gå två och två en viss sträcka.

När de kommer fram ska de berätta för varandra något de upptäckt.

Något vackert, fult eller konstigt till exempel.

Närma dig ett träd

Välj ut ett träd på 5 – 10 meters avstånd.

Stå stilla och iaktta trädet en stund. När det känns rätt, gå långsamt fram mot trädet.

Tillbringa den sista tiden i kontakt med trädet.

Gå barfota en bit

En fantastisk upplevelse som många inte gjort sedan de var barn.

Blind vandring

Turas om att leda varandra när en blundar eller har förbundna ögon.

Den seende kan föra den blinde till olika träd, stenar med mossa eller doftande örter som den "blinde" får undersöka.

Hitta ditt föremål

Ge deltagarna en stund att leta upp ett naturföremål som kan illustrera "vem är du?" Eller någon annan fråga du väljer.

Låt deltagarna presentera sig utifrån föremålet.

Nå ut och ta betalt

Du har planerat och rekat din första Friskvårdsguidning. Hur ska du nå dektagare och ta betalt? Här är några tips.

Anmälningssida

Det finns flera smidiga system för att samla anmälningar och ta betalt online. Just nu trivs jag bäst med [Billetto.se](https://billetto.se).

Du får en snygg anmälningssida, kan enkelt hålla koll på vilka som anmält sig, får deltagarnas e-postadresser så du kan hålla kontakt med dem.

Samarbeta

Jag gör gärna guidningar i samarbete med företag, kommuner eller organisationer. Då får jag draghjälp med att nå ut, kanske möjlighet att återkomma med fler guidningar.

Kalendrier

Tidningar har ofta kalendrier där du kan lägga in event.

Lappar

Ja, på riktigt! Det gamla sättet med lappar kan sticka ut i dessa tider när allt sker digitalt

Sociala medier

Kanske det mest naturliga sättet att nå ut numera. Välj något eller några att vara aktiv i så du får en intresserad publik.

"Vad ska guidningen kosta?"

En jättesvår fråga som jag får ofta. Jag har landat i ungefär den här prissättningen (2026):

- **Privatpersoner:** Ca 150 - 200 kr för ca 2 timmars guidning.
- **Företag:** Ca 400 kr per person.

Du kan ta mer betalt om:

- Du inkluderar **mat eller fika**,
- Paketerar din upplevelse som en **kurs**, snarare än en guidning.

Men då blir det självklart lite mer för dig att organisera också.

Fortsätt utvecklas

Den här guiden innehåller allt du behöver för att komma igång, men det finns alltid mer att lära. Ju mer du håller igång, desto lättare går det och du blir bättre och bättre.

Sätt igång innan du är klar

Det här är nog mitt viktigaste tips. Du kan planera din guidning i evigheter, men det är först när du genomför den som den gör nytta. Och det är först då du själv får känna glädjen av att ge - och lära.

Utvärdera - ändra - gör igen

Ta för vana att alltid göra någon form av utvärdering efter varje kurs eller guidning du haft.

- **Utvärdera för dig själv.** Vad funkade bra? Vad vill jag göra annorlunda nästa gång?
- **Fråga deltagarna.** Jag använder ofta ett Google formulär med några enkla frågor.

Om du vänjer dig vid att göra - utvärdera - göra igen så har du ett pålitligt system för att hela tiden utvecklas.

Lästips och inspiration

Här är några källor jag hämtat fakta och inspiration ifrån.

Förundranseffekten

Katrin Sandberg och Sara Hammarkrantz.

Bonnier Fakta 2020

Förundran är ett riktigt hälsopiller. I boken får du både forskning och inspiration.

Lugn av naturen

Mats och Åsa Ottosson.

En fantastisk bok med både fakta, personliga berättelser och övningar. Och underbara bilder.

Närmare naturen

Bonnier Fakta 2020

Ytterligare en superfin bok av Ottosson & Ottosson.

Mycket kloka resonemang att hämta kraft och inspiration från.

Naturen som kraftkälla

Mats och Åsa Ottosson. Naturvårdsverket 2023. [PDF](#)

Berättar enkelt om forskningen kring varför vi mår så bra i naturen.

Här hittar du många argument till din guidning.

Mindfulness and the natural world

Bringing our Awareness Back to Nature

av Claire Thompson.

Lättläst och medryckande. Beskriver många olika aspekter på att öva mindfulness med naturen.

Take a mindful hike

Catherine Morey-Nase från mindful.org

Här har du nästan en komplett grundkurs i att guida till mindfulness i naturen – eller öva själv.

The Nature Fix

Florence Williams.

Williams berättar fängslande om varför vi mår bra av att vistas i naturen. Härlig bok!

Gröna rehabs modell

Studentlitteratur 2020

En guldgruva! Här finns både aktuell forskning och berättelser om hur Gröna rehab i Göteborg jobbar med rehabilitering av personer med stressrelaterad ohälsa.

Våga sälja hälsa

Max Söderpalm 2013

En inspirationsbok och praktisk guide till att våga ta betalt för det du gör. Har några år på nacken, men kan ge dig massor av energi när du tvekar på din förmåga.

Tack!

Tusen tack för att du läst den här handledningen. Jag hoppas du har nytta och glädje av den. Och att du använder den.

Hjälp mig bli bättre

Hittar du fel i handledningen, är det något som saknas eller har du frågor - hör av dig till mig.

Du når mig på bosse@utemaningen.se eller 0733-44 21 62.

Vi ses i naturen!
/Bosse
