

Tillbaka till naturen.



Skogsbad ny trend bland stressade stadsbor

”Skogsbad” blev ett av nyorden 2017. Det handlar om att återknyta kontakten med naturen genom att ”bada” sina sinnen i skogen. DN följde med en grupp på skogsbadsvandring i Tyresta naturreservat söder om Stockholm.

● Vi säger att vi går ut i skogen, men nu går vi in i skogen.

– Nu öppnar vi porten till skogen och lämnar civilisationen bakom oss. Vi går tillbaka till vårt hem, vårt ursprung och låter oss bjudas in. Vi är av natur och i oss finns minnet. Nu öppnar vi en sinnlig värld och under oss i marken finns förbindelser, the wood wide web. Kom så går vi.

Det låter som en saga. Det var en gång...
Den här lördagen har 25 nyfikna deltagare samlats i Tyresta naturreservat, söder om Stockholm. Petra Ellora Cau Wetterholm, legitimerad psykolog, mindfulnessledare och tillika landets första certifierade Shinrin-Yoku-guide, står framför den förväntansfulla gruppen som vill lära sig Shinrin-Yoku, skogsbad.

Vi närmar oss naturen bit för bit, till en början genom att stänga av mobilen.

Shinrin-Yoku är en japansk term, som betyder skogsbad. Det handlar om att vi behöver få hjälp

att sakta ner och återknyta kontakten med skogen och naturen genom att öppna och ”bada” våra sinnen. Lite som när vi låter solen strömma över oss vid solbad. Just nu sköljer en våg av intresse över världen. Ungefär som när mindfulness tog fart i början på 1990-talet. Skogsbad blev ett av nyorden 2017.

Petra har vid det här laget hållit i drygt 60 skogsbadsvandringar. Det började för ett par år sedan och jag har varit med sen starten. De första gångerna var vi sju-åtta stycken i gruppen. Nu har efterfrågan tagit ordentlig fart, grupperna är större, mejlkorgen är full av förfrågningar. Företag, hotell och medier hör av sig, Petra har haft sin första utbildning och avslutat sitt andra pilotprojekt i skogsterapi på en vårdcentral.

Vad är det som händer? Vad har skogsbad att erbjuda naturälskande svenskar? Vi kan väl redan det där med naturen?

– Vi lider faktiskt av en slags naturbrist, för-

Fakta. Shinrin-Yoku, natur och hälsa

Shinrin-Yoku växte fram i Japan i början på 1980-talet, som en reaktion på att överarbete och stress, i kombination med slarv med maten, gjorde människor sjuka. Brist på återhämtning fick även unga människor att arbeta ihjäl sig. Ett japanskt ord för det är karoshi.

Det finns en hel del forskning om hur vistelse i naturen kan påverka oss. SLU (Statens Lantbruksuniversitet) har inrättat ”Skog och hälsa” i Umeå, och forskar bland annat om hur vistelse i skog kan hjälpa patienter med utmattning. Läs mer om natur och hälsa på www.slu.se

Petra Ellora Cau Wetterholm och Ingela Bendt arbetar med en bok om skogsbad på svenska.

klarar Petra. Att leva avskuren från naturen kan utgöra en hälsofar, säger hon.

Mer än hälften av världens befolkning bor i städer. Vi tillbringar ett teknikdrivet, uppkopplat liv inomhus, omslutna av väggar och framför skärmar. I en urban miljö aktiveras vårt försvarssystem och vi behöver skydda våra sinnen mot alltför höga ljud, monotont ljus och avgaser. Vi blir avtrubbade. I en lugn och trygg naturmiljö vill vi öppna våra sinnen på vid gavel. Det är när vi återkopplar till skogen som vi blir varse att vi står i relation till naturen, på flera nivåer.

Nu lyfter Petra armarna, håller dem nära varandra framför sig.

– I stan går vi ofta med ett tunnelseende, perspektivet är mer riktat inåt mot egna tankar än utåt. Nu kan vi öppna armarna och följa händerna när de öppnas ut i vinkel. Sedan går vi långsamt med det vidgade perspektivet och lägger märke till vad som sker.

Petra går först med utbredda armar. Vi går tysta framåt på grusvägen som ringlar sig genom en pastoral idyll med får och lamm innanför gårdesgårdarna. Vi viker av upp i skogen, kliver över nerfallna stammar och stannar i en skogsglänta med mossor, lingontuvor och blåbärsris på mar-



Petra avslutar skogsbadsvandringen med en enkel rituell teckemoni. Foto: Ingela Bendt



Anna Zettersten nosar på mossan, bakom henne Petra Ellora Cau Wetterholm.



Deltagarna bjuds in till att hitta sin plats i skogen.

ken, omgiven av höga granar. Vi ställer oss i en cirkel, det urgamla sättet för gemenskap.

–Inomhus låter vi ofta två sinnen dominera, synen och hörseln. Vi börjar med att bjuda in hörseln.

Den Shinrin-Yoku som Petra är utbildad i, i USA, använder dock tolv sinnen.

Vi sluter ögonen och kopplar bort det dominerande synsinnat. Skogens sus fyller öronsnäckan, helt nära och lite längre bort. Märker vi någon särskild kvalitet? Kanske en struktur på ljudet? Petra bjuder in oss att dela upplevelsen med varandra med ett par ord. Vindens sus. Fågels kvittr. Värmen mot högra kinden.

”Kropsradar” handlar om vårt kroppsvetande och kropporientering. Var befinner jag mig? Och hur känns det? Vi blundar, flyttar kroppen ett kvarts varv, ett till och ytterligare ett. Var känns bäst?

–Öppna långsamt ögonen, verkligen se, titta på skogen som om det är alla första gången du ser ett träd, en sten, en himmel.

Vi går mycket långsamt framåt, tysta en och en, under gran och tall, kliver över mossiga stenar och samlas i en solig glänta. Petra har ett antal inbjudningar, en term hon är noga med för att inte tvinga någon till något. Allt är förslag. Vi lägger oss på ryggen och ser upp mot himlen längs trädens stammar. Vi blir guidade till att bli medvetna om livet långt där uppe och under oss, nere i jorden. Rötternas förbindelser och kommunikation. Ett myller av liv och vi lever mitt emellan.

Vi blir inbjudna att göra som barnen, korsbefrukta sinnen, smaka på naturen. En kvinna tycker att mossan smakar fisk. Vi sluter ögonen och låter oss bli varsamt guidade av en annan deltagare till en plats, vi vet inte vilken. När vi öppnar ögonen befinner vi oss kanske med näsan i mossan. Vi får också hitta en egen sittplats, välja ett rum i naturen.

–Vad är du dragen till? Vad lägger du märke till? frågar Petra.

Ju mer vi öppnar våra sinnen desto närmare kommer vi det som menas med skogsbad. En särskild närvaro då vi badar våra sinnen i skogsatmosfären.

De hälsofrämjande effekterna är påtagliga när människan återkopplar till naturen, säger Petra.

–Det finns forskning som tyder på att människor generellt kan må bättre, att de kan uppleva mindre stress, ångest och depression, att utmatade kan uppleva sig mer återhämtade, att vårt immunförsvar kan stärkas, blodtrycket kan sänkas och sömnen bli bättre.

–Det finns också mätningar som tyder på kognitiva förbättringar, ökat socialt intresse och mer glädje. Vi blir till och med vänligare av att vistas i naturen, menar Petra.

Hur blir man en skicklig guide?

–Det är viktigt att den som guidar förkroppsligar vägen. Det finns ingen teori som kan förklara och levandegöra. I grunden måste du själv ha en djup naturkontakt och jobba med din egen relation till naturen och gruppen, säger Petra.

Deltagaren Anna Zettersten säger att det långsamma tempot passade henne som hand i hand-ske:

–Stadslivet är så hektiskt och fragmenterat. Det blev starkt för mig med näsan i mossan. Jag blundade och lät mig ledas och när jag öppnade ögonen hade jag den intensivt gröna mossan helt nära. De små fuktdropparna var som glas och diamanter på topparna. Det var som att titta genom ett enormt förstoringsglas. Det kom en härlig lyckokänsla och jag blev aldeles full i skratt!

Mats Löfgren, aktiv i Friluftsförbundet, som vandrar och leder grupper i kajakpaddling, gick sin andra Shinrin-Yoku vandring.

–Det är en helt annan grej än aktiviteterna.

Det är meditativt. Snarare som mental träning. Våldigt skönt att få hjälp med att ta ner skogen på låg energinivå. Naturen som läkande rum tror jag starkt på. Det är mycket diskussion om psykisk ohälsa och det här är en väg. Jag kommer att fortsätta med skogsbad och rekommendera mina manliga och kvinnliga vänner att pröva. Också intressant att dela reflektioner med andra. Vi uppfattar naturen så olika.

Erika Karlsson är psykolog och tycker att det är sorgligt att den moderna människan glömt var hon kommer ifrån och att vi ska behöva en guide för att lära oss igen.

–När själva skogen är i fokus ger det en dimension som ligger nära de existentiella frågorna. Tänk att det kan räcka med att gå in i sinnen. Att smaka på luften tyckte jag om. När vi skulle närmare oss ett träd sa Petra att vi skulle göra det försiktigt. Inte kasta oss över det. Man skulle ju aldrig kasta sig över en människa. Skogsbadet ger en återhämtning och det finns mycket forskning som bekräftar att det är bra att komma ner i varv för att motverka stress.

Karin Löfgren har mediterat i 30 år och tycker att vandringen ”tillför ytterligare ett instrument i orkesteren”:

–Att låta en spänd puls återta sin rytm och få känslokampen att lossna genom att öppna sinnen med hjälp av allt en skog erbjuder, det är fantastiskt, och också att på köpet få möta mig själv. Fastän jag ofta är i skogen blir det annorlunda och djupt på ett annat sätt med Petra. Gemensamt för alla är att vi har våra sinnen. Det gör Shinrin-Yoku till ett språk som de flesta kan pröva. Det går inte att undfly tanken att vi hänger ihop i ett större ekologiskt sammanhang.

Ingela Bendt
insidan@dn.se

Vårdcentral provade skogsterapi

Kan skogspromenader fungera som terapi?

Psykologen Petra Ellora Cau Wetterholm har lett två grupper i Skogsterapi för psykisk ohälsa som pilotprojekt på en vårdcentral i Stockholm och arbetar nu på en manual.

• Deltagarna har träffats två timmar under sex veckor och varit från 35 år till över 60 år, med en övervägande majoritet kvinnor. Målgruppen var patienter med stressrelaterad ohälsa, som utmattnings-, ångest och depression.

Gruppen har samlats på vårdcentralen i centrum och sedan gått ut i skogen. Ungefär samma runda varje gång, för att deltagarna ska kunna spegla sig i naturens förändringar.

–Vi går alltid en viss stig, över en bro och till en plats med enorma träd och rötter. Träden bildar en cirkel och där stannar vi och jag bjuder in till sinnlig närvaro. Sinnlighet är navet i skogsterapi. Vi är med sinnen på ett mer undersökande sätt. Hur samspekar de? säger Petra Ellora Cau Wetterholm.

Tidigare studier har pekat mot att naturkontakt kan ha effekt och ge ökat välbefinnande.

–Pilotstudien tyder på att det går att snabba på effekterna med guddad skogsterapi, säger Petra Ellora Cau Wetterholm.

Skogsterapi som görs upprepade gånger kan få en kumulativ effekt, menar hon. Det fungerar även socialt. I gruppen har en ömsideslig förståelse funnits, ingen har behövt förklara sig, bara säga sitt förnamn, vilket gett trygghet.

En nedstämd person som i vanliga fall fastnar i åltande och negativa tankespiraler, har kunnat växla fokus. ”Det är enda gången i mitt vuxna liv som jag inte tänkt negativa kritiska tankar om mig själv” sa personen, berättar Petra.

Gisela Samryd som deltagit i studien märkte att hon hade lättare att väga närma sig känslor genom att se i bilder.

–Bilderna finns kvar inuti och jag kan fortsätta utforska dem. Jag har lätt att ge men svårt att ta emot. Jag hade som en mur runt mig och den var svår att tränga igenom från båda håll. Jag såg muren som ett taggigt runt klot. Jag kunde se den formen i naturen, där fanns runda grejer med taggar. Man får lära sig att lyssna in sig själv med hjälp av naturen. Alla skulle få gå, säger Gisela Samryd.

En annan av deltagarna, Anette Öhman, säger att hon alltid har långt till naturen men haft svårt att ta sig ut.

–När man tappat sin egen rytm kan naturen hjälpa till att hålla strukturen i livet. Att få vara i naturen i en mindre grupp har varit skönt, vi har fått reflektera inåt och inte prata så mycket.

Ingela Bendt
insidan@dn.se