Nyhetsbrev november 2023

Hälsoskogen – ett pilotprojekt i Österbotten

Här, i projektets fjärde och sista nyhetsbrev, finns lite information om vad som är aktuellt i projektet just nu. I det här skedet av projektet arbetar vi med att sammanställa och sprida resultat samt att planera fortsättningsprojekt. Fredagen 8.12 kommer vi att hålla ett slutseminarium online, klockan 12-14. Varmt välkomna med! Mer information om programmet finns lite längre fram i det här nyhetsbrevet.

Under hösten har vi haft våra sista utedagar tillsammans med deltagare från Österbottens välfärdsområde och Korsholms kommun. Intresset har varit stort och vi har haft ett större antal deltagare med i projektet än vad som planerades från början. Baserat på resultaten av sinnestämningsenkäterna som deltagarna fyllt i, kan man konstatera att deltagarna upplevt de så kallade naturinterventionerna, eller sina vistelser i naturomgivning, som återhämtande. En sammanställning av resultaten hittar ni också lite längre fram i det här nyhetsbrevet.

Fortbildningsmodulen Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa 1 sp har pågått under hösten, med föreläsningar online och ett utetillfälle i Kuni, för de som hade möjlighet att delta. Vi har fått positiv respons på kursen.

I det här nyhetsbrevet finns också lite tips på återhämtande aktiviteter som du kan göra under arbetsdagen.

Fast projektet tar slut vid årsskiftet, kan ni ta kontakt med oss i projektarbetsgruppen ifall det är något ni funderar över eller ifall ni har tankar kring fortsättningsprojekt. Kontaktuppgifterna hittar ni i slutet av nyhetsbrevet.

Slutseminarium för projektet Hälsoskogen
- kan naturbaserade metoder främja arbetshälsa?

Datum: 8.12.2023
Tid: 12.00-14.00
Plats: Online (Teams)

Varmt välkommen på slutseminarium för projektet Hälsoskogen!

Seminariet hålls online via Teams fredagen den 8.12.2023 kl. 12–14 (finsk tid). Evenemanget är gratis och öppet för alla som är intresserade av naturbaserade metoder för främjande av arbetshälsa. Anmäl dig senast 6.12! Information och anmälning:
https://www.novia.fi/nyheter/forskningsnytt/slutseminarium-for-projektet-halsoskogen-kan-naturbaserade-metoder-framja-arbetshalsa

Program

12.00	Välkomsthälsning
12.10	Projektpresentation och plock ur resultat
12.30	Gästföreläsare Päivi Juuso, biträdande professor, Luleå tekniska universitet: naturbaserade interventioner för främjande av hälsa
13.30	Paus
13.40	Tips på återhämtande aktiviteter under arbetsdagen
13.50	Diskussion och slutord
14.00	Seminariet avslutas

Vid frågor kontakta
Yrkeshögskolan Novia, projektforskare Nanette Westergård, nanette.westergard@novia.fi
eller per telefon: +358 50 534 4790

Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten
Program för hållbar tillväxt och jobb
Hävkraft från EU 2014–2020
Europeiska unionen
Europeiska regionala utvecklingsfonden
Europeiska socialfonden

Inspirationseftermiddagar med personal från Österbottens välfärdsområde

Under året har vi haft sammanlagt 12 grupper bestående av personal från olika enheter och avdelningar inom Österbottens Välfärdsområde. Antal personer är 52.

Inspirationseftermiddagarna har bestått av en kort vandring, vilostund i hängmatta, kaffe/tepaus och några olika naturaktiviteter. Vid några tillfällen har vi också haft en social tjänstehund med. Inspirationseftermiddagarna har hållits i Öjens naturskyddsområde samt i terrängen vid Kuni vandringsled. Vi har hållit inspirationseftermiddagarna i varierande väder, allt från sol och + 17 grader till regn och blåst och temperaturer nära noll. Vi har också varit ute i vinterförhållanden med snö och minusgrader. De dagar det regnat har vi använt presenningar som regnskydd ovanför hängmattorna. Liggunderlag, fårskinnsfällar och yllefiltar har hållit deltagarna varma.

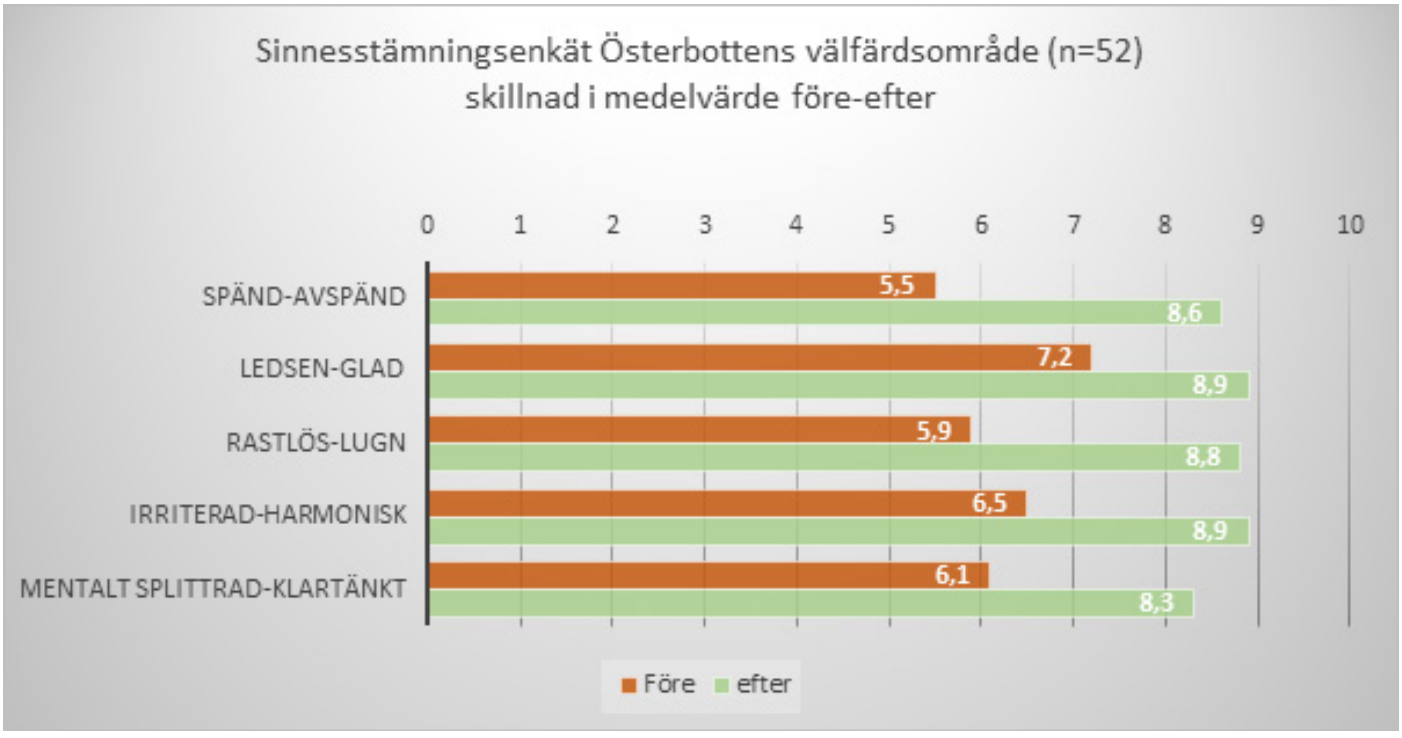
Deltagarna har fyllt i anonyma sinnestämningsenkäter före och efter inspirationseftermiddagarna. Resultatet visar att väder och årstid inte har haft betydelse för upplevelsen. Deltagarna har känt sig mer avslappande, gladare, lugnare, mer harmoniska och mera klartänkta efter stunden i naturen. En tabell som visar resultatet finns här nedan.

Inspirationseftermiddagar med personal från Korsholms kommun

Från Korsholms kommun har en mindre referensgrupp på 4-9 personer deltagit under sammanlagt fyra eftermiddagar, två på våren och två på hösten. Under eftermiddagarna har vi bland annat testat olika naturbaserade aktiviteter som kan främja återhämtning. Vi har också diskuterat hur man kan flytta en del av sitt arbete utomhus, samt testat att tillreda olika enkla mellanmål över öppen eld. Lunchpauser och kaffe/tepauser kan enkelt göras utomhus samtidigt som man också har arbetsdiskussioner och - möten. Med den här gruppen har vi också diskuterat möjliga teman och innehåll för fortsättningsprojekt.

Förutom den mindre referensgruppen har också samtlig personal från Välfärdstjänsterna vid Korsholms kommun haft en uteförmiddag och en ute-eftermiddag som en del av projektet. Den här gruppen har varit ganska stor, ca 45 personer. På våren besökte vi Sommarö Fort och på hösten rörde vi oss i terrängen kring Stundars. Gruppen har vi de här tillfällena delats upp i fyra mindre grupper, som haft program relaterat till naturbaserade verksamhetsformer och återhämtning i arbetet.

Deltagarna i de tre första tillfällena för den mindre referensgruppen och i det första tillfället för Välfärd-



stjänsterna fyllde i en anonym sinnestämningsenkät. Sammanlagt blev det 67 svar, varav några personer fyllde in den vid olika tillfällen.

Också här kände sig deltagarna mer avslappande, gladare, lugnare, mer harmoniska och mera klartänkta efter stunden i naturen. En tabell som visar resultatet finns här nedan.

Fortbildningsmodulen "Naturbaserade aktiviteter för främjande av arbetshälsa" 1 sp
Fortbildningsmodulen har ordnats hösten 2023 vid Yrkeshögskolan Novia. Kurstillfällena har varit online och har bestått av föreläsningar.

Utbildningens innehåll har bestått av: naturbaserade verksamhetsformer, grunderna i hälsofrämjande effekter av djur- och naturkontakt, främjande av arbetshälsa och återhämtning med naturbaserade metoder samt metoder för främjande av egen arbetshälsa på arbetstid, tex. utekontor och walk and talk.

Kursen har också bestått av ett utetillfälle som hölls i terrängen vid Kuni vandringsled för de som hade möjligt att delta fysiskt. För övriga deltagare fanns material för att genomföra ett utetillfälle på egen hand.

De som önskar ett intyg över kursen gör en inlämningsguppgift. Projektarbetsgruppens medlemmar har fungerat som föreläsare på kursen.

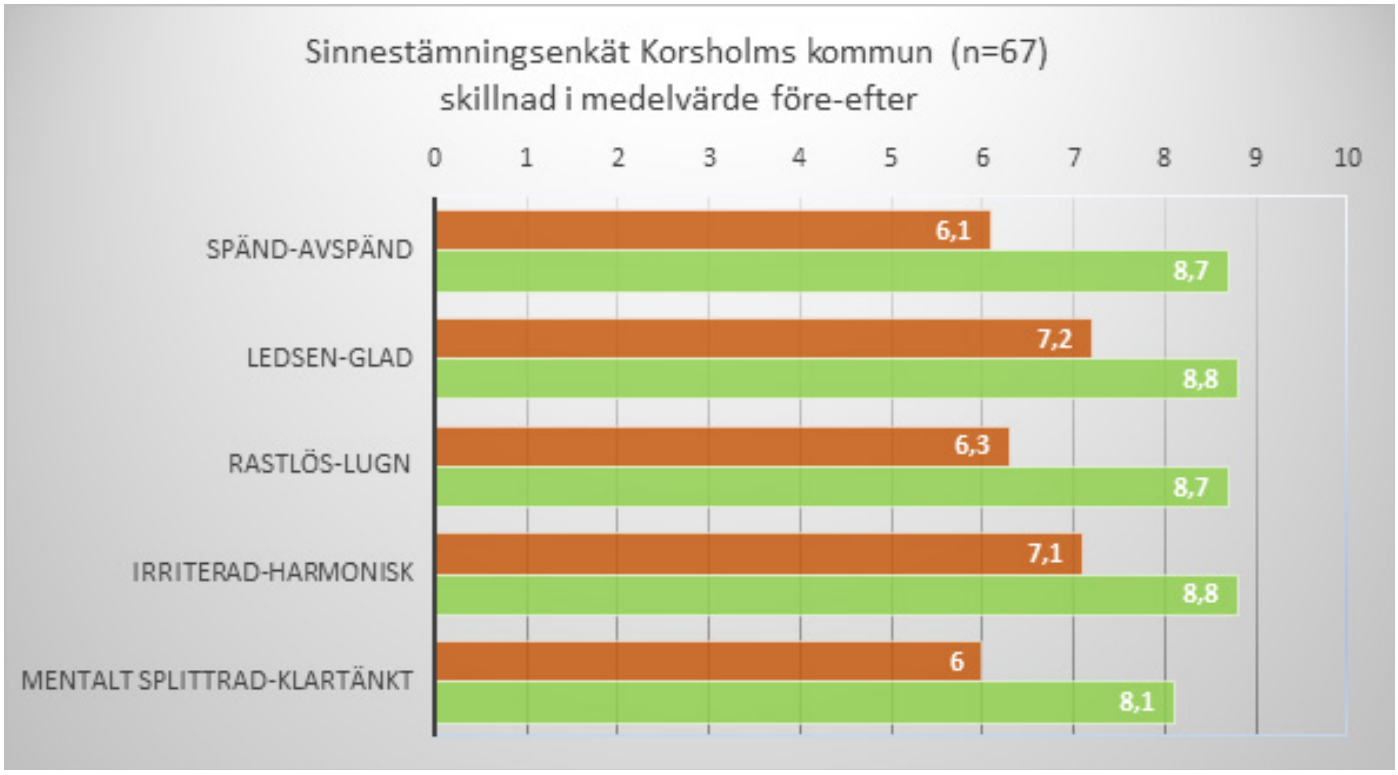
Kursdeltagarna har gett positiv feedback på kursen och vi har haft fina diskussioner på kurstillfällena.

Fortsättningsprojekt
Under hela året har vi diskuterat med deltagarna i projektverksamheten samt med projekets styrgrupp kring ett fortsättningsprojekt. Det har funnits många tankar och idéer som bollats under året. Förutom verksamhet som syftar till att främja arbetshälsan har det kommit många synpunkter på inom vilka områden man skulle kunna använda sig av naturbaserade och djurassisterade metoder.

Projektarbetsgruppen jobbar med att planera fortsättningsprojekt nu under slutskedet av projektet.

Här finns listat några av alla idéer och förslag som kommit fram under året:

- implementera verksamhetsformer i arbete med långtidsarbetslösa
- implementera verksamhetsformer inom seniorverksamhet/åldringsvården



- testa modeller för att skriva ut “natur på recept” eller “fysisk aktivitet på recept” och kombinera med handledning i grupp
- bygga fysiska utemötestrum och utearbetsplatser (utekontor)
- kontinuerliga utestunder för samma arbetsgemenskap, upprepade gånger under året kan ge positiva effekter och göra att verksamheten blir en del av systemet
- fokus på aktiviteter för den egna klientgruppen, kanske även inriktat på äventyrspedagogik
- mplementera verksamhetsformer för barn och ungdomar, en specifik målgrupp kunde vara hemmasittare

TIPS på sätt att ta in återhämtande element i arbetsvardagen

- Titta ut genom fönstret eller på tavla/fotografi (naturmotiv)
- Grönväxter i kontoret
- Ta en promenad på lunchen
- Ta en utelunch
- Blunda och ta några djupa andetag, föreställ dig att du är på din favoritplats i naturen (tänk på dina sinnen, hur låter det där, hur doftar det där, hur känns det – t.ex. när du sitter ner på din favoritplats)
- Ta en gådiskussion utomhus med en kollega
- Arbeta utomhus när det är möjligt
- Undvik multitaskning när du kan
- ”One to one”-möte med chef utomhus (utvecklingssamtal, uppföljningssamtal)

Synlighet för projektet hösten 2023

Viherympäristö
Tidningen Viherympäristö tog i början av hösten kontakt och ville skriva text om Hälsoskogen. I papperstidningen publicerades ett uppslag och en längre text publicerades i den elektroniska tidningen: "Pohjanmaan Terveysmetsä pilotoi palautumista"

Vasabladet
En journalist och en fotograf från Vasabladet följde med oss i skogen i Öjen 30.10. De tog också en vilostund i hängmattor. Reportage och journalistens relektion publicerade online i Vasabladet och Österbottens tidning, samt i papperstidningarna. En reel publicerades på Vasavbladets Instagram-profil.
Reportaget "Återhämta dig ute - redan efter 15 minuter mår du bättre" :
https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/727679
Journalistens kolumn "Reflektion: Kropp och knopp blev lugnare efter en stund i skogen"
https://www.vasabladet.fi/Artikel/Visa/733026
Instagram-reel "En förmiddag med Hälsoskogen":
https://www.instagram.com/reel/CzlGjcRAyV6/?igshid=MXkwdzRwdDBvbnJtYQ%3D%3D

Centria Bulletin
Projektarbetsgruppen skrev en artikel för Centrias digitala publikation Centria Bulletin: "The Healthforest - a pilot project in Ostrobothnia"
https://centriabulletin.fi/the-healthforest-a-pilot-project-in-ostrobothnia/

Svängrum-e
Projektarbetsgruppen har också skrivit en text för SÖFUK's digitala publikation Svägrum-e: "Att förebygga arbetsrelaterad stress och främja arbetshälsa genom naturvistelse"
https://svangrum.sofuk.fi/73-2023/november/445-att-forebygga-arbetsrelaterad-stress-och-fram-ja-arbetshalsa-genom-naturvistelse

Novia blogg
Projektsarbetsgruppen har skrivit en text till Novias FUI-blogg, som publiceras inom kort. Novias bloggsida hittar ni här: https://novialia.novia.fi/novialia/bloggar/fui-bloggen

Vetenskapskarnevalen
Projektarbetsgruppen deltog med en presentation på Vetenskapskarnevalen i Vasa 18.11. Presentationen streamdes och spelades in. Det sociala tjänstehundsteamet Nanette och Rosie var också med på scenen i Rewell-center.

Arbeta ute?

- Många möten går lätt att flytta ut. På köpet får man en avslappnad atmosfär, där hierarkier inte är lika tydliga och kreativiteten gynnas. Ta med möteskaffet eller koka över öppen eld!
- Det går bra att ta ”gå-möte”, eller varför inte ”bike and talk” eller ”ski and talk”
- Kaffepauser och lunchpauser är sköna att ta utomhus. Varför inte en utelunch en gång i månaden?
- Ska du planera något eller göra förberedelser? Ta med papper och penna och gör det utomhus? Om du är i början av en planeringsprocess eller har ett problem du funderar på, ta en promenad och fundera samtidigt som du går. Innan du börjar fundera, gå en stund utan att fundera på något alls.
- Gruppverksamhet och klientmöten kan man flytta utomhus i mån av möjlighet.
- Kom ihåg att tänka på ”legitimiteten”, d.v.s. att det är socialt accepterat att jobba utomhus och att det är förankrat i ledningen / intern utbildning inom organisationen. Jobb är också jobb fastän man inte sitter framför skärm och inom fyra väggar. Det ibland kan vara mycket effektivare att *inte* sitta framför skärmen hela tiden.
- Prova på att sätta utemötesrum i bokningskalendern över mötesrum, då blir det “legitimt” att ta ett möte utomhus
- Ett utemötesrum kan vara sittplatser runt en eldstad på arbetsplatsens gård. En korg inne med sittunderlägg och fårskinnsfällar, och kanske också yllefiltar kan vara bra. Kaffepanna och kokkaffe är bonus!

Ha en fin avslutning på 2023!

2023 har varit ett givande år och våra kaffe- och tepannor har fått en patina från många fina stunder i skogen. Vi hoppas att ni fått med er mer information om naturens återhämtande effekter och hur man kan använda sig av dem för att främja sin egen (och andras) arbetshälsa. Kanske är det något ni kan fortsätta med i er egen verksamhet och i er egen vardag?

Även om projektet Hälsoskogen tar slut 31.12, så finns ju vi i projektarbetsgruppen kvar. Det är bara att ta kontakt ifall ni har frågor! Våra kontaktuppgifter finns nedan.

Ett stort tack för samarbetet under 2023 till alla er som vi varit i kontakt med under året!

Nanette Westergård
Projektforskare, Yrkeshögskolan Novia
nanette.westergard@novia.fi

Anne Hietanen
Projektforskare, Yrkeshögskolan Novia
anne.hietanen@novia.fi

Maria Hofman-Bergholm
FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
maria.hofman-bergholm@centria.fi

Sara Kåll-Fröjdö
FUI-expert, Yrkeshögskolan Centria
sara.kall-frojdo@centria.fi

Fotografier och tecknad bild:
(c) Sara Kåll-Fröjdö

Projektwebbsida:
https://net.centria.fi/hanke/halsoskogen/

Hälsoskogen - ett pilotprojekt i Österbotten
Program för hållbar tillväxt och jobb
Hävkraft från EU 2014–2020
Europeiska unionen
Europeiska regionala utvecklingsfonden
Europeiska socialfonden