

Information till forskningspersoner

Vill du delta i ett forskningsprojekt på naturbaserad återhämtning för stressrelaterad ohälsa? Välkommen att läsa vår information om projektet och om vad det innebär att delta.

Vad är det för ett projekt och varför vill vi att du ska delta?

Det är en naturbaserad intervention med skogsbad som fokuserar på lugna aktiviteter som engagerar alla sinnen och erbjuder återhämtande naturupplevelser i skogsmiljö. Internationell forskning har visat att skogsbad kan ha flera positiva effekter på människors psykiska och fysiska hälsa. Däremot finns det få studier i Norden som undersöker skogsbadets påverkan på hälsa och välbefinnande. Därför undersöker vi om ett särskilt utarbetat program med skogsbad i svenska skogar kan bidra till bättre hälsa.

Studiens syfte är att utvärdera om ett guidad skogsbadprogram kan minska upplevd stress och förbättra mental hälsa mer effektivt än sedvanlig vård. Den undersöker även graden av upplevde diskriminering, marginalisering eller stigmatisering – faktorer som påverkar psykiskt välmående. Projektet utvärderar också om skogsbadsintervention kan bidra till att minska kostnader kopplade till psykisk ohälsa.

Du har fått detta informationsblad av din vårdcentral, som samarbetar med SLU i skogsbadstudien. Om du är intresserad att delta och uppfyller kriterierna, så kan din läkare remittera dig till studien. Läs gärna alla delar av denna information innan du bestämmer dig. Har du frågor eller fundering så kan du ställa dem till din läkare eller till oss, Anna María och Marcus via mail eller telefon. Att delta i studien är kostnadsfritt för dig och din vårdcentral.

Forskningshuvudman för projektet är Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Med forskningshuvudman menas den organisation som är ansvarig för projektet. Forskningen är godkänd av Etikprövningsmyndigheten, diarienummer för prövningen hos Etikprövningsmyndigheten är (när denna finns) **ange diarienummer**

Studien är en del av det EU-finansierade Horizon-projektet GreenME, där ett konsortium från Spanien, Storbritannien, Italien och Sverige genomför ett gemensamt studieupplägg. Varje land fokuserar på olika områden, såsom odlings- och trädgårdsterapi eller skogsbad. Denna del av projektet koordineras av dr. Margarita Triguero-Mas, MPH PhD, Faculty of Health Sciences, Universitat Oberta de Catalunya. Se mer om hela projektet: <https://greenme-project.eu>

I Sverige fokuserar vi på en form av metodiskt skogsbad som leds av certifierade skogsbadsguide med särskild kompetens i programmet Naturbaserad Stressterapi (NBST). Denna metod baseras på metodiken ”Eco Forest Therapy”, som har utvecklats av leg.

Psykolog Petra Ellora Cau Wetterholm vid Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute och Shinrin-Yoku Sweden. <https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/>

Hur går projektet till?

Om skogsbad:

Om du samtycker till deltagande i studien och lottas till programmet NBST - kommer du att erbjudas skogsbad i en grupp av 8-12 personer som träffas engång i veckan under 12 veckor. Varje tillfälle varar i två timmar och leds av en eller två certifierade skogsbadsguider.

Varje tillfälle börjar med att guiden möter gruppen och bjuder in till långsam vandring i naturkontakt. Ganska snart ges möjlighet att stillna ytterligare för en guidad naturmeditation. Den tid som följer därefter är tillägnad olika former av sensoriska naturupplevelser som öppnar för naturlig närvaro, rum för kontemplation och återhämtning. Varje session i programmet har ett eget tema och leder in mot ökad naturnärvaro och återhämtning. Du har din tillhörighet och bas hos din guide och med gruppen, men med utrymme och möjligheter att vistas själv i den mån du vill och att samtala.

Det kan vara fint att veta att alla aktiviteter under ett gudat skogsbad är frivilliga och att guiden både är tillgänglig och öppen för att underlätta och stödja ditt deltagande.

Det enda du behöver ta med dig är varma, sköna kläder, bra skor och ett sittunderlag av något slag. Mer information om tid, plats och utrustning får du av din guide inför programmets start. Alla platser är skogsområden/rekreatiomsområden i nära anslutning till vårdcentraler i Stockholm. Du behöver själv ha möjlighet att transportera dig till mötesplatsen med bil eller kollektiv trafik. Vi hjälper dig att planera din resa om du behöver stöd för det.

Om väntelista/kontrollgrupp:

Lottas du till kontrollgruppan kan du naturligtvis delta i annan behandling som erbjuds inom din rehabilitering. Efter att avslutas erbjuds du också att delta i ett skogsbadsprogram om sex tillfällen. Deltagande är frivilligt.

Om studien:

Vi ber dig att fylla i skattningsformulär inför start och efter avslutning av intervention (12 veckor) samt vid uppföljande mätningar, 4 och 12 veckor efter avslutat program (totalt fyra tillfällen). Studien är en randomiserad kontrollerad studie, vilket innebär att du lottas till antingen a) skogsbad eller b) väntelista/kontrollgrupp.

När studien är avslutad erbjuds deltagare i kontrollgruppen att delta i gudat skogsbad, på samma villkor som interventionsgruppen, vid fyra tillfällen.

Efter att du har lämnat ditt samtycke för att delta i studien anger du dina kontaktuppgifter. Därefter fyller du i några enkäter som handlar om hur du upplever din hälsa, livskvalitet,

sömn och kontakt med naturen. Enkäterna innehåller även frågor om sociodemografisk information (t.ex. ålder, kön, utbildning), medicinering och din nuvarande naturkontakt. Under enkätsessionen finns en forskningsassistent eller forskare till hands som introducerar dig till studien och leder dig genom enkäterna. Om du har några frågor eller funderingar finns stöd att få under hela processen. När du har fyllt i alla enkäter kommer du att lottas till skogsbadprogrammet eller till väntelista/kontrollgrupp. Deltagande i studien är frivilligt och du kan avbryta när som helst utan att det påverkar din vård i övrigt.

Efter 12 veckor, både om du deltagit skogsbad och som kontrollgrupp, kommer vi att ta kontakt med dig och erbjuda dig att delta i en intervju för att dela dina erfarenheter och upplevelser av skogsbadet. Deltagande är frivilligt.

Möjliga följder och risker med att delta i projektet

Skogsbadet och stigen är mycket väl förberedda av din guide. Särskild hänsyn tas till att minimera ansträngning, undvika risk för fall, undvika stickande eller brännande vegetation och att förbereda tillgängliga, trevliga naturplatser. De eventuella risker som bör beaktas är oftast förknippade med allergier, insekter och om du upplever egna hinder för deltagande. Guiderna är tillgängliga och särskilt tränade att stödja dig som deltagare och att hantera olika situationer. Din guide är tränad i första hjälpen, hjärt-lungräddning och bär en första hjälpen väska.

Inför programmets start kommer du att få den information du behöver för att hålla dig varm, torr och säker.

Om du har frågor eller upplever svåra känslomässiga reaktioner under eller efter studien, kan du alltid kontakta din läkare för stöd och rådgivning. Om du har funderingar kring själva studien eller ifyllnad av enkäterna, kan du kontakta ansvarig forskare Anna María Pálsdóttir.

Vad händer med dina uppgifter?

Projektet kommer att samla in och registrera information om dig. Ingen annan data samlas in om dig än den som du själv fyller i enkäterna. Dina svar och resultat kommer att avidentifieras och resultaten redovisas på gruppnivå.

Data kommer endast att lagras i projektets molnbaserade säkra lagringssystem Qaltrics, under ansvar av GreenME forsknings koordinator dr. Margarita Triguero-Mas, MPH PhD, Faculty of Health Sciences, Universitat Oberta de Catalunya. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Ansvarig för dina personuppgifter är Sveriges lantbruksuniversitet (SLU). Enligt EU:s dataskyddsförordning har du rätt att kostnadsfritt få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i projektet, och vid behov få eventuella fel rättade. Du

kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Rätten till radering och till begränsning av behandling av personuppgifter gäller dock inte när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Om du vill ta del av uppgifterna ska du kontakta Anna María Pálsdóttir (se nedan kontakt information)

Dataskyddsombud nås på datskydd@slu.se . Om du är missnöjd med hur dina personuppgifter behandlas har du rätt att ge in klagomål till Integritetsskyddsmyndigheten, som är tillsynsmyndighet.

Hur får du information om resultatet av projektet?

Resultaten kommer av studien kommer att publiceras i internationella vetenskapliga tidskrifter, öppna för alla att ta del av (Open Access) samt svenska populärvetenskapliga faktablad och tidskrifter samt internationella och nationella konferenser. Vi beräknar att resultaten kan tidigast redovisas 2027-28.

Försäkring och ersättning

SLU tecknar en försäkring för samtliga deltagare i studien via Kammarkollegiet.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför, och det kommer inte heller att påverka din framtida vård eller behandling.

Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta den ansvariga för studien (se nedan).

Ansvariga för projektet

Ansvarig forskare för studien är Anna María Pálsdóttir, docent och universitets lektor.

Inst. människa och samhälle, Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Alnarp.

Anna.maria.palsdottir@slu.se

Telefon: 0730853219.