



Restorativa skogsmiljöer

Vilka naturliga skogselement bidrar till återhämtning?

Teresa Stein

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen för Landskapsarkitektur, planering & förvaltning
Landskapsingenjörsprogrammet
Alnarp 2025



Restorativa skogsmiljöer. Vilka naturliga skogselement bidrar till återhämtning?
Restorative forest environments. Which natural forest elements contribute to restoration?

Teresa Stein

Handledare:	Anna María Pálsdóttir, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp Institutionen för människa och samhälle
Examinator:	Petra Thorpert, Sveriges lantbruksuniversitet, Alnarp Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete
Kurskod:	EX0841
Program/utbildning:	Landskapsingenjörsprogrammet
Kursansvarig inst.:	Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2025
Omslagsbild:	Teresa Stein, 2025.
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	restorativa skogsmiljöer, skogsbad, Shinrin-yoku, restorativa element i skogsmiljön

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktion
Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning

Förord

Ett innerligt tack till min handledare Anna María Pálsdóttir som följde hela min uppsatsresa ända till slutet, även utanför tidsramarna. Tack!

Jag vill också rikta ett stort tack till mina sju informanter; utan Er hade detta arbete inte varit möjligt. Tack!

Sammanfattning

Vi kan klara av att befinna oss i längre perioder av stress så länge vi bara får möjlighet till återhämtning. Forskning har visat, att vistelse och rekreativ aktivitet i naturliga miljöer är särskilt återhämtande. Det här arbetets syfte är därför, att genom en analysstudie undersöka en svensk skogs återhämtande miljökvaliteter utifrån vad skogsbadsguider anser är mest restorativt i en skogsmiljö. Frågeställningen som skulle besvaras var: Vad upplever svenska skogsbadsguider i en svensk skogsmiljö som restorativ/ återhämtande?

Studien genomfördes med kvalitativa semi-strukturerade intervjuer med sju svenska skogsbadsguider som är verksamma i olika delar över hela Sverige. Intervjuresultaten visade, att det kan finnas flera olika miljökomponenter som kan bidra till en återhämtande skogsupplevelse. Enligt skogsbadsguiderna bör en återhämtande skogsmiljö således innehålla en variationsrik och artrik naturmiljö med ett flera hundra år gammalt trädbestånd, vattenelement i form av bäckar eller sjöar och höjder varifrån man kan se ut över landskapet. Vidare bör dofter och ljud i en skogsmiljö vara naturliga och en social tystnad tillämpas vid vistelse i skogen. All slags av mänsklig inverkan som kan upplevas som kravfylld bör undvikas.

Slutsatser av den här studien är, att det finns indikationer på, att en skogsmiljö kan upplevas som restorativt. Det krävs dock fler och mer djupgående studier med olika fokusobjekt respektive metoder för att kunna dra evidensbaserade slutsatser.

Nyckelord: restorativa skogsmiljöer, skogsbad, Shinrin-yoku, restorativa element i skogsmiljön
Använd samma nyckelord som på föregående sida)

Abstract

We can cope with prolonged periods of stress if we are given the opportunity to recover. Research has shown that spending time and engaging in recreational activities in natural environments are particularly restorative. This theses' aim is therefore to investigate the restorative environmental qualities of a Swedish forest based on what forest bathing guides consider to be most restorative in a forest environment. The question in this matter to be answered was: What do Swedish forest bathing guides experience as restorative in a Swedish forest environment?

The study was conducted with qualitative semi-structured interviews with seven Swedish forest bath guides operating in different parts all over Sweden. The interviews showed that there may be several different environmental components that can contribute to a restorative forest experience. According to the forest bath guides, a restorative forest environment should therefore comprise a varied natural environment rich in species with a tree population that is several hundred years old, water elements such as streams or lakes and heights from which a landscape can be viewed upon. Furthermore, the smells and soundscape in a forest environment should be natural and social silence should be applied during the stay in the forest. Any kind of human impact that can be perceived as demanding should be avoided.

The Conclusions from this study indicate that a forest environment can be experienced as restorative. However, more in-depth studies with different focus objects and methods are needed to have the ability to draw evidence-based conclusions.

Keywords: restorative forest environments, forest bathing, Shinrin-yoku, restorative elements in forest environments

Innehållsförteckning

Figurförteckning	8
1. Inledning	9
1.1 Teorier om restaurativa miljöer	9
1.1.1 <i>Supportive Environment Theory</i>	9
1.1.2 <i>Attention Restoration Theory</i> (ART)	10
1.1.3 <i>Stress Reduction Theory</i> (SRT).....	11
1.1.4 <i>Perceived sensory dimensions</i> (PSD)	11
1.1.5 Restaurativa miljöteorier tillämpade på NUR- gårdar	11
1.2 Den svenska skogen.....	12
1.2.1 Skogens historia	12
1.2.2 Produktionsskog och rehabskog	13
1.2.3 Forskning kring svenska skogars rekreativsvärde	14
1.3 <i>Shinrin-yoku</i> -skogsbad och nature connectedness	14
1.3.1 Shinrin-yoku i Sverige.....	15
1.4 Syfte/ mål	16
1.4.1 Frågeställning	16
1.5 Avgränsning	16
2. Metod och material	17
2.1 Val a metod	17
2.2 Intervjuförberedelser	18
2.3 Genomförande av intervjuerna	19
2.4 Skogsbadsguiderna	21
3. Resultat	22
3.1 Skogsmarken	22
3.2 Variationsrikedom	24
3.3 Trädbeståndet.....	26
3.4 Utsikt, siktlinje	27
3.5 Vattenelement.....	28
3.6 Ljud – 'soundscape'	29
3.7 Dofter – 'smellscape'	30
4. Diskussion	31
4.1 Diskussion av resultat	31
4.2 Diskussion av metod	33
4.3 Slutsatser och framtida forskning.....	34
Referenser.....	35
Bilaga.....	40

Figurförteckning

Figur 1. Illustration av mossbeklädda stenar. Foto: T. Stein, 2025.....	22
Figur 2. Illustration av död ved på skogsmark. Foto: T. Stein, 2025.....	23
Figur 3. Illustration av undulering i skogslandskapet. Foto: T. Stein, 2025.	24
Figur 4. Illustration av variationsrikedom i skogsmiljön. Foto: T. Stein, 2025.	24
Figur 5. Illustration av kontrasterande ljusspel. Foto: T. Stein, 2025.....	25
Figur 6. Illustration av fraktaler i en ormbunke. Foto: T. Stein, 2025.	26
Figur 7. Illustration av gammalt och varierande trädbestånd. Foto: T. Stein, 2025.	26
Figur 8. Illustration av utsikt. Foto: T. Stein, 2021.....	28
Figur 9. Illustration av vattenelement i skogsmiljö. Foto: T. Stein, 2025.....	29
Figur 10. Illustration av vindsus i trädkronorna. Foto: T. Stein, 2025.	29
Figur 11. Illustration av 'smellscape', dofter från mossor/ jordmån. Foto: T. Stein, 2025. .	30

1. Inledning

Dagens moderna teknisksamhälle med prestationskrav, ett högt tempo och informationsflöde samt 'dygnet runt uppkoppling till den digitaliserade världen kräver mycket mentalt fokus av individen och kan ge ett mentalt stresspåslag likt situationer i förhistorisk tid "när vi jagades av lejon och sprang för våra liv på savannen", menar Anders Hansen (Hälsportalen 2025, ingress). Han säger vidare, att våra hjärnor fortfarande fungerar på samma sätt som för tusentals år sedan och kan därför inte ta in ett permanent informationsflöde över en längre tid (ibid).

Detta kostar individen enorma energiresurser och leder i slutändan till, att människan hamnar i *directed attention fatigue* (Kaplan & Kaplan 1989), ett tillstånd av kognitiv trötthet som uppstår när hjärnan behövt anstränga sig under en längre tid av fokuserad uppmärksamhet, med andra ord mental utmattnings. Att detta har börjat få konsekvenser för det moderna samhället visar sig i de globalt dramatiskt ökade sjuktalen på grund av stressrelaterad fysisk och psykisk sjukdom (Magomedova, Fatima, Muacevic & Adler (Eds.) 2025).

Människan kan dock klara av ganska mycket av dagens samhällsstress om hon får återhämta sig med jämna mellanrum (Hälsportalen 2025). Forskning har visat, att vistelse och utförande av rekreativ aktivitet i olika naturmiljöer har en avstressande och återhämtande effekt (Ottosson 2023). I restaurativa miljöer kan individen ladda om och fylla på sina mentala energiresurser (Grahn & Stigsdotter 2003; Hartig 2005).

En naturmiljö som enligt forskning har visat sig ha återhämtande effekter är skogsmiljön (Fredman et al, 2023). Eftersom Sverige geografiskt är till mer än 60 procent täckt av skog (Skogsindustrierna 2024) är det av betydelse att undersöka en svensk skogs återhämtande kvaliteter närmare, så att Sveriges naturresurser kan bidra till individens välmående vilket i förlängningen kan leda till individens ökade strävan mot att värna om Sveriges unika natur (Giusti, Vårhammar, Masterson & Cau Wetterholm 2025). Det här arbetet ska därför ses som ett bidrag i detta avseende.

1.1 Teorier om restaurativa miljöer

1.1.1 *Supportive Environment Theory*

Supportive Environment Theory konstruerades av Grahn (1991) i början av 1990-talet och vidareutvecklades under årens lopp fram tills idag. Denna teori bygger på, att människan under evolutionens gång har utvecklats i nära relation till

naturen. Kärnan i teorin om stödjande miljöer är, att den redogör för människans interaktion, kommunikation med den yttre miljön (ibid). Denna teori postulerar, att den omgivande miljön kommunicerar på ett icke-verbalt sätt med varje individ på olika nivåer genom att slå an på individens känsloton, som relaterar till intryck, förmimmelser och känslor (Grahn 1991; Grahn, Tenngart Ivarsson, Stigsdotter & Bengtsson 2010). Med det menas, att det uppstår en interaktion mellan individens varseblivningsförmåga och den omgivande miljön i de naturmiljöer där människan kan känna sig säker och trygg.

1.1.2 *Attention Restoration Theory (ART)*

Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995) bygger på att människan har två olika sorters perceptionsförmågor och undersöker hur människor förmår fokusera sin uppmärksamhet respektive hur denna fokuseringsförmåga kan upprätthållas över längre tid. Den ena förmågan är den *riktade uppmärksamheten* med vars hjälp människan kan planera, granska, sortera respektive lösa problem i sammanhang där hon inte får göra misstag eller genomföra uppgifter av en mer tråkig karaktär. Samtidigt används den riktade uppmärksamheten också för att aktivt stänga ute störande moment i form av sinnesintryck utifrån eller egen icke-vidkommande tankeverksamhet inifrån. Denna fokusering kostar energiresurser vilket innebär att man behöver få möjlighet till återhämtning med jämna mellanrum. Annars hamnar man i “directed attention fatigue” (ibid).

Den andra perceptionsförmågan är enligt Kaplan och Kaplan (1989) kravlös till sin karaktär och beskrivs genom *fascination*. Denna perceptionsförmåga är inte lika uttröttbar som den riktade uppmärksamheten eftersom denna sorts uppmärksamhet tar vid när saker i vår omgivning spontant fångar vårt intresse, exempelvis ljudet från vindsuset i träden, reflektioner från ljus på vattenytan, en ny spännande doft (Kaplan 1995). Med andra ord återställs koncentrationen genom praktisering av kravlös uppmärksamhet vid vistelse i naturmiljöer. Fascinationen delas vidare in i *hard fascination* respektive *soft fascination*.

Vid *hard fascination* blir individen helt fången av det hon iakttar, exempelvis en rafflande match eller lövprasslet från ett potentiellt farligt djur. *Soft fascination* i sin tur handlar däremot om att rikta sin uppmärksamhet mot mjukare intryck från naturmiljön som till exempel fågelsång, variationsrik miljö eller en ojämn terrängutformning som kontinuerligt bjuder på nya iakttagelser. Eftersom man inte behöver rikta sin uppmärksamhet vid *soft fascination* ges hjärnan möjlighet till reflektion och därmed den bästa återhämtningen (ibid).

1.1.3 Stress Reduction Theory (SRT)

The Stress Reduction Theory bygger enligt Ulrich (1983) på biofilihypotesen som säger, att människan genom evolutionen har anpassats till att leva i naturen, och att hon därför reflexmässigt, utan att använda intellektet, reagerar på sådana naturliga element som bidragit till hennes överlevnad, det vill säga savanna-liknande miljöer innehållande träd och vatten (Ulrich 1993). Detta innebär att naturliga miljöer gör oss lugna och avstressade medan andra, exempelvis urbana miljöer försätter oss i ett tillstånd av vaksamhet (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991).

1.1.4 Perceived sensory dimensions (PSD)

Perceived sensory dimensions (PSD:s) (Stoltz & Grahn 2021) är en teori enligt vilken människor upplever grönområden utifrån olika dimensioner innehållande särskilda kvaliteter (Grahn & Stigsdotter 2010). Stoltz och Grahn (2021) har vidareutvecklat denna teori och organiserat dessa dimensioner i en modell med åtta upplevda dimensioner som anordnas längs fyra axlar i motsatspar med hänsyn till deras kvaliteter: Den vänstra axeln i modellen beskriver miljöegenskaper som är viktiga för återhämtningsprocessen och den högra sidan egenskaper som ofta uppfattas som stimulerande och socialt värdefulla men med mindre återhämtningspotential. De fyra, för detta arbete relevanta, dimensionerna beskrivs alla som återhämtnings- och karaktäriseras av, att de är: *sammanhängande*, *lugn*, *naturlig* respektive *skyddad* (ibid).

1.1.5 Restorativa miljöteorier tillämpade på NUR- gårdar

När gårdar på landsbygden vill ansluta sig till verksamheten för naturunderstödd rehabilitering (NUR) behöver de enligt Pálsdóttir och Kyrö Wissler (2021b) uppfylla vissa miljökrav för att återhämtning i naturen genom så kallad "vaken vila" (ibid) i kombination med aktiviteter ska vara möjlig. Dessa miljökrav är resultatet av flera olika forskningsstudier kring naturunderstödd rehabilitering som genomfördes mellan 2002 och 2012, en randomiserad kontrollerad studie gällande rehabiliteringen av post-stroke-trötthet som gjordes mellan 2012 och 2014 respektive en arbetslivsinriktad rehabilitering av nyanlända som varade mellan 2015 och 2019 vilka alla ägde rum i SLU:s rehabiliteringsträdgård i Alnarp (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021a).

Studierna har kommit fram till, att en restorativ naturmiljö, exempelvis trädgård eller gård, ska vara variationsrik och stödjande och främja "vaken vila" (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021a) genom att vara: "naturlig, artrik, rofylld, skyddad (refuge), öppen (prospect) och sammanhållen" (ibid). Kombinationen av 'skyddad' och 'öppen' ger vidare möjlighet "att se utan att bli sedd" (ibid) vilket inger trygghet och skapar möjlighet till att känna glädje av naturmiljön. Vatten,

stenar och eld är element som främjar naturkontakten och kan upplevas som lugnande.

Vidare är enligt Pálsdóttir och Kyrö Wissler (2021a) naturljud (fågelsång, vindsus, porlande vatten) och naturliga dofter (jordmån och växtlighet) förhärskande i en restaurativ trädgårds- respektive gårdsmiljö, och ljud från människor respektive onaturliga dofter befinner sig i bakgrunden, vilket skapar lugn och ro. Själva miljön ska upplevas som mjuk och balanserad samt begriplig. Inget naturelement (material, form, färg, dofter, ljud) ska på något vis ta överhand och därmed upplevas som kravfylld (ibid).

Enligt Pálsdóttir och Kyrö Wissler (2021a) ska det i en restaurativ miljö också finnas möjlighet till 'social tystnad', så att individen kan etablera en genuin kontakt med naturen. Även olika naturliga rum ska erbjudas, så att individen ska kunna gå undan i enskildhet i detta syfte.

1.2 Den svenska skogen

Sverige, ett land som geografiskt sträcker sig över flera breddgrader, är till mer än 60 procent täckt av skog (Skogsindustrierna 2024). Dessa skogsområden låter sig grovt delas in i tre olika områden vilka karakteriseras av olika respektive trädbestånd: det nemorala lövskogsområdet i sydligaste Sverige som domineras av bok- och ekbestånd, det boreala barrskogsområdet i norra Sverige som i huvudsak karaktäriseras av gran och tall respektive det alpina fjällområdet som i huvudsak innehåller gran och även björk på högre höjder (Swedish Forest Industries 2024).

Allemansrätten, en i världen unik svensk lag, gör i sin tur det möjligt, att alla svenskar fritt får vistas i dessa skogsområden under förutsättning att hänsyn tas till djur och natur (Skogssällskapet u.å.). Vår tids skogsområden har formats av många generationers liv och kultur och uppvisar än idag en viss historisk landskapsutformning på sina håll (Riksantikvarieämbetet 2020).

1.2.1 Skogens historia

I bondesamhället brukades skogsområdena både av bönder och inom bergsnäringen då skogarna bland annat brändes och höggs ner vilket främjade gräs- och lövträdstillväxten före tall- och granskogsbestånden (Håkansson 2000; Skogshistoriska sällskapet 2025a). Detta bidrog med tiden till bildandet av djupa och täta skogar, så kallade sjumilaskogar, med betydande artvariation respektive mosaikartat formade trädbestånd av varierande ålder. Dessa skogar väckte fantasin och bildade inom den svenska kulturen bakgrunden för anrika sagoberättelser om troll och älvor (Riksantikvarieämbetet 2020).

Från och med 1600-talet började skogsindustrin, i samband med järnmalmsbrytningen, utveckla sig alltmer och mynnade ut i etableringen av sågverksindustrin i samband med industrialiseringen i Sverige i mitten av 1800-talet som också blev en viktig bransch inom Sveriges exportsektor (Håkansson 2000; Skogshistoriska sällskapet 2025a; Skogshistoriska sällskapet 2025b).

Den stora efterfrågan från utlandet på svenska träprodukter ledde dock till, att många av skogarna föll offer för kalhygge, och värdefulla gamla trolska skogsbestånd minskade avsevärt. Under 1900-talet stiftades därför flera olika skogsvårdslagar som syftade till att bygga upp skogarna samtidigt som de avverkades. Den första återplanteringslagen kom 1903 och ersattes 1948 med en förnyad lag som lade mer fokus på en jämn och hög virkesproduktion genom en skogsskötsel som gynnade gran- och tallskogsbestånden, vilket ledde till, att lövskogsbestånden minskade avsevärt (Håkansson 2000; Riksantikvarieämbetet 2020). Skogsvårdslagarna gjorde även avtryck bland människorna i samhället och inspirerade exempelvis ideella föreningar och skolklasser till att dra ut till skogs och plantera nya träd (Föreningen och tidningen Skogen u.å.).

Från och med 1960-talet följdes decennier av protester och debatter kring denna drastiska skogspolitik från slutet av 40-talet och den därav minskade biologiska mångfalden i framför allt yngre skogsbestånd, vilket ledde till, att det på mitten av 1990-talet infördes en ny skogsvårdslag som krävde, att det vid virkesproduktionen även skulle tas hänsyn till bevarandet av den biologiska mångfalden (Skogshistoriska sällskapet 2025c; Klingström 2025).

Även om 1900-talets skogspolitik hade en stor inverkan på skogsbeståndens sammansättning finns det i dagens svenska skogar, jämfört med andra europeiska länder, ännu en del rester av *sjumilaskogarna* från bondesamhället kvar, till exempel i de skogsområden som inte fungerar som produktionsskogar respektive i naturreservaten (Riksantikvarieämbetet 2020). Även om 1990-talets skogslag krävde ett utökad hänsynstagande till bevarandet av den biologiska mångfalden kämpar 2000-talets skogsmiljöer fortfarande med en minskande artmångfald. Därför har den svenska skogsvården de senaste tio till femton åren gått över till, att mer utgå från ett helhetsperspektiv som inte bara tar hänsyn till skogars finansiella betydelse utan även till effekterna av de ökade klimatförändringarna samt människans kultur- och naturbehov respektive hennes behov av återhämtning (Skogshistoriska sällskapet 2025d; Klingström 2025).

1.2.2 Produktionsskog och rehabskog

Att känna kontakt med naturen ('nature connectedness') anses inom svensk miljöpolitik vara ett viktigt led i den sociala hållbarhetstanken idag, och de svenska produktionsskogarna bör därför bland annat förvaltas på så sätt, att

folkhälsan och biologisk mångfald och andra ekosystemtjänster främjas. Regeringspropositionen (Prop. 2007/ 08:108) stipulerar, att det ”inom vissa områden med stora värden för rekreation och friluftsliv kan [...] finnas anledning att anpassa skogsbruket till allmänhetens behov. För att lyckas med det krävs intresserade och engagerade skogsägare” (kap. 8).

I detta syfte bör det också tas hänsyn till en skogs estetiska uttryck och till dess tillgänglighet, exempelvis genom att anlägga stabila stigar, informationsskyltar för orienteringen på plats respektive trygga motionsspår (Skogssällskapet u.å.; Nordström, Dolling, Skärbäck, Stoltz, Grahn & Lundell 2015).

Det skulle således underlätta för svenska skogsägare att förvalta sina skogsägor med hänsyn till deras rekreativvärde om en skogs återhämtningsvänliga miljökvaliteter kunde identifieras respektive karakteriseras på ett smidigt sätt. Även sjukvården skulle kunna dra nytta av att smidigt, i analogi med principerna för naturunderstödd rehabilitering (NUR), kunna implementera evidensbaserad skogsunderstödd rehabilitering (SUR) vid behandling av fysisk och mental ohälsa, till exempel i form av skogsbad.

1.2.3 Forskning kring svenska skogars rekreativvärde

Fredman et al (2023) menar i sin rapport, att det gjorts ganska mycket forskning gällande en skogs rekreativa respektive restaurativa egenskaper men att några generella slutsatser är svåra att dra eftersom vissa forskningsresultat motsäger varandra samt att representativiteten skapar problem.

Så har exempelvis studien av Lundell och Dolling (2010) funnit, att individer med utmattningsdiagnos föredrar, att vistas i öppna ljusa tallskogar och undviker granskogar respektive i en skog med sjö intill. Forskargruppen Sonntag-Öström et al (2015) hittade i sin studie på individer med utmattningssyndrom, att de favoriserade barrskogsmiljöerna hade skyddande element, var tillgängliga, öppna och ljusa samt innehöll synliga vattenelement. Genom enkätstudien av Annerstedt et al (2010) kom fram, att i lövskogar i södra Sverige upplevdes ha bättre återhämtande kvaliteter än barrskogsbestånd i samma område.

I studien gjord av Nordström et al (2015) framstår trädens höjd som den viktigaste aspekten gällande en skogs restaurativa kvaliteter, och i studien som Stoltz et al (2016) utfört visade det sig, att trädhöjd, trädålder respektive gleshet är de viktigaste parametrarna gällande en skogs återhämtande egenskaper.

1.3 *Shinrin-yoku* -skogsbad och nature connectedness

Skogsbad, eller *Shinrin-yoku* på japanska, är en metod som kombinerar en långsam skogsvandring i tysthet, så kallad social tystnad (Pálsdóttir & Kyrö

Wissler 2021a), med aktiviteter för att öppna sinnena, så att skogens atmosfär medvetet kan tas in med hörseln, synen, känseln, smaken respektive doften, för att skapa ett ökat välbefinnande respektive hälsa (Li 2022). Sådana vistelser i skogsmiljö reducerar exempelvis symtom på stress, depression eller ångest, ökar de kognitiva funktionerna, vidgar kreativiteten, sänker blodtrycket respektive stöttar immunförsvaret (Li 2022; Kotera, Richardson & Sheffield 2020). De här medvetna sinnesupplevelser skapar en djupare känslomässig koppling till naturen respektive skogen, så kallad *nature connectedness*, vilket påverkar individens välmående och medvetenhet om de ekologiska sambanden (Mayer, McPherson Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver 2009).

Ursprungligen kommer *Shinrin-yoku* från Japan där det utvecklades under 1980-talet som en metod mot den alltmer ökande samhällsstressen, vilket bottnade i ökade prestationskrav och ett högt arbetstempo samt den sig snabbt spridande digitaliseringen. I detta syfte omvandlade Japan sitt befintliga skogsbestånd i vidsträckta skogsparker, så att människorna kunde återhämta sig i kontakt med naturen. På så vis kunde också Japans skogsområden förvaltas för framtiden. I början av 2000-talet inledes också de första vetenskapliga undersökningarna på effekterna av skogsbad, och särskilda skogsbadsguider började utbildas i Japan (Li 2022).

Skogsbad som metod är numera etablerat i många delar av världen där det anpassas efter respektive förutsättningar och behov, också en allt större roll inom friskvården liksom inom behandlingen av stressrelaterade åkommor (Kotte, Qing, Shin & Michalsen 2019).

1.3.1 Shinrin-yoku i Sverige

I Sverige kan skogsbad upplevas i olika sammanhang. Så har en del företag och organisationer inom naturturismen och andra mindre naturföretag byggt in skogsbadskonceptet i sin verksamhet på olika sätt (Kotte, Qing, Shin & Michalsen 2019). Skogsbad kan även avnjutas som 'fysiks aktivitet på recept' (FaR), det vill säga läkaren ordinerar fysisk aktivitet som en del i behandlingsplanen (Region Skåne 2024).

Skogsbad genomförs i Sverige vanligtvis med skogsbadsguider som leder skogsbadsdeltagarna genom olika skogsmiljöer som anses vara lämpade för ändamålet. Under ett skogsbad vandrar maximalt 5 personer, inklusive guiden, under tystnad i två till tre timmar i skogsmiljön. Med hjälp av så kallade inbjudningar från guiden bjuds skogsbadsdeltagarna in till att öppna sina sinnen. Mot slutet samlas deltagarna för att dela med sig och reflektera kring det upplevda (Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute, i fortsättningen förkortat med SNFTI, 2025a).

1.4 Syfte/ mål

Syftet med det här arbetet är att genom en studie få en större förståelse för vad restaurativa skogsmiljöer i Sverige kännetecknas av.

1.4.1 Frågeställning

- Vad upplever svenska skogsbadsguidar i en svensk skogsmiljö som restaurativ/ återhämtande?

1.5 Avgränsning

Det här arbetet har som mål, att med skogsbadsguiders erfarenheter få en ökad förståelse för skogars restaurativa miljöelement i södra, mellersta respektive norra Sverige. Detta innebär, att arbetet i förtydligande syfte bara övergripande kommer att gå in på hur ett skogsbad i sig går till men inte på hur olika patientgrupper respektive barn påverkas av skogsmiljöer respektive skogsbad. Det här arbetet fokuserar således enbart på sådana skogsmiljöer som vuxna personer utan fysiska och/ eller mentala handikapp kan ta sig till respektive röra sig inom.

Idag finns det många olika benämningar på skog: till exempel naturskog, kontinuitetsskog, urskog, gammal skog eller plantageskog, som bland annat definieras utifrån närvaron av vissa trädslag, ett skogsbestånds ålder, om skogsbeståndet har uppkommit genom mänsklig inverkan eller på ett naturligt sätt respektive huruvida en skogs miljö har påverkats av människans användning av den (Skogsindustrierna 2024).

Det här arbetet utgår från FAO:s skogsdefinition som innebär att en skog definieras som en ”trädbevuxen mark med en krontäckning (eller med likvärdig bestockning), som omfattar mer än tio procent och med en areal på över 0,5 hektar. Träden bör vid mogen ålder kunna uppnå en höjd på minst fem meter på plats” (Rossi 2025, EU skogarna, stycke 1).

2. Metod och material

2.1 Val a metod

För att uppnå ovan formulerade syfte och mål genomfördes sju kvalitativa semistrukturerade intervjuer (Trost 2010) med respektive sju svenska skogsbadsguider. Enligt Kvale (1997) ska antalet informanter för en intervjustudie baseras på vad undersökningen vill åstadkomma. Med tanke på arbetets syfte bedömdes det därför, att sju informanter skulle vara tillräckliga för att kunna få ett kvalificerat svar på ovan formulerade frågeställningar. Valet att intervjua skogsbadsguider grundar sig i det antagandet, att det är just skogsbadsguider, med hänsyn till själva skogsbadspraktiken, som bäst skulle kunna ge svar på frågor rörande de upplevda respektive återhämtande effekterna i en skogsmiljö.

Eftersom arbetet eftersträvar att få en djupare insikt om skogsbadsguidernas personliga upplevelser av en skogsmiljös återhämtande effekter bedömdes det, att en kvalitativ undersökningsmetod är mest lämpad att tillgå i detta syfte (Trost 2010; Kvale 1997). Själva intervjun karakteriseras av, att den är ganska strukturerad men, att det också finns utrymme för att ställa öppna frågor kring förutbestämda teman (ibid). Fördelen med denna intervjuform är, att den förmedlar insikter om informantens beteenden, prioriteringar och drivkrafter (Kvale 1997) genom, att den kombinerar riktade frågor från den strukturerade intervjun med flexibiliteten av det mer ostrukturerade samtalet. Detta gör det möjligt att ställa öppna följdfrågor med vilka än mer information kring informanten kan samlas in.

Med denna metod kan validiteten av denna undersökning också bättre säkerställas eftersom det finns möjlighet, att både intervjuaren och informanten kan ställa förtydligande frågor (Larsen 2018). Att välja en semi-strukturerad intervju i det här arbetet ansågs rimligt eftersom det utgicks ifrån, att arbetets frågeställning kommer att ge sammansatta svar, och då är det fördelaktig att i en intervjun kunna ställa följdfrågor som ger möjlighet till en utförligare respons (ibid).

En ostrukturerad intervju hade i det här fallet inte varit tillämplig eftersom en sådan intervju kännetecknas av ett mer fritt samtal där intervjuämnena väljs utifrån vad samtalsparterna spontant tycker är givande att prata om (Trost 2010). Det bedömdes således, att en sådan ostrukturerad intervju skulle medföra en risk att inte få svar på de under syftet formulerade frågeställningarna.

Intervjutillfället bestämdes att vara i cirka en (1) timme. Intervjuns tidsram valdes därför, att den skulle öka möjligheten att skapa en så avslappnad intervjusituation som möjligt utan att behöva skynda igenom intervjuns olika temaområden (ibid).

Informanterna skulle kunna känna, att det finns gott om tid att fundera kring och svara på intervjufrågorna. Det skulle också finnas tidsutrymme för intervjuaren att i sin tur kunna följa upp intressant information med mer djupgående frågor (Larsen 2018).

Resultaten från de kvalitativa intervjuerna analyserades utifrån dess faktainnehåll och kodades utifrån återkommande miljöaspekter som kristalliserade ut sig under intervju- respektive analysprocessen (Bryman 2018). Vidare har alla informanter i resultatdelen kodats enligt numreringsprincipen med syftet att presentera resultat innehåll mer överskådligt. Detta innebär, att det i denna del refereras till informant 1 med I1, till informant 2 med I2, till informant 3 med I3 och så vidare.

Informant 1, 2 respektive 3 är geografiskt verksamma i södra Sverige. Informant 4 och 5 verkar i södra Mellansverige respektive norra Mellansverige, och informant 6 respektive 7 är verksamma i norra Sverige. Informant 1 och 3 guidar under sina skogsbadsguidningar enligt sin egen framtagna metod, och informant 2, 4, 5, 6, respektive 7 använder sig av *SNFTI-metoden*.

2.2 Intervjuförberedelser

Förberedelserna till intervjun i det här arbetet låter sig delas upp i två steg. I det första steget gällde det att hitta lämpliga informanter, det vill säga sju skogsbadsguidar; tre från de södra, två från de mellersta respektive två från de norra delarna av Sverige. Detta för att täcka in de olika miljökvaliteterna av alla de tre skogsområden som förekommer i Sverige vilka ska undersökas genom arbetets frågeställning.

Skogsbadsguiderna hittades via rekommendation av detta arbetes handledare Anna María Pálsdóttir och genom Google-sökningar på ”skogsbadsguidar”, ”skogsbadsguidar i Skåne”, ”skogsbadsguidar i mellersta Sverige”, ”skogsbadsguidar i norra Sverige”. De tre senare sökorden ledde alla till SNFTI-institutets hemsida ’Hitta en Guide’ där många skogsbadsguidar är organiserade utifrån de respektive geografiska områden som de är verksamma i (SNFTI 2025b).

Utifrån ovan nämnda preferenser för var informanterna geografiskt skulle vara verksamma i vaskades fem skogsbadsguidar fram genom att på måfå välja ut och kontakta tre till fem skogsbadsguidar från områdena ’Östra Sverige’, ’Östra Mellansverige’, ’Norra Mellansverige’, ’Mellersta Norrland’, ’Övre Norrland’ respektive från ’Sydsverige’ via mejl. Att antalet kontaktade skogsbadsguidar varierade mellan tre och fem hade att göra med, att det i vissa områden, till exempel i ’Övre Norrland’, totalt bara fanns tre guider registrerade. Valet att kontakta fem guider från ett område där så var möjligt gjordes utifrån antagandet,

att det på så vis skulle finnas en rimlig chans, att någon av dessa fem guider skulle vilja ställa upp på en intervju.

De sydsvenska guiderna valdes därför, att deras hemvist var densamma som intervjuarens. Detta med önskan om att kunna genomföra intervjun på plats. Tanken var, att på så sätt kunna skapa en mer avslappnad intervjusituation med intentionen att på så vis erhålla så mycket information som möjligt om informantens inställning till restaurativa skogsmiljöer. Resultatet av dessa kontaktförsök var att en (1) guide från 'Sydsverige' ville bli intervjuad, en (1) från 'Östra Sverige', en (1) från Mellersta Norrland och två från 'Övre Norrland'. Alla dessa guider arbetade också enligt SNFTI-metoden *Eco Forest Therapy* (SNFTI 2025c).

Kontaktuppgifterna till de två andra sydsvenska skogsbadsguiderna som tackade ja till att bli intervjuade via zoom hittades på Google via direktsök på guidens namn och verksamhet respektive via en enkel sökning på "skogsbadsguide i Skåne". Dessa guider valdes eftersom de arbetade utifrån sin egen skogsbadsmetod, det vill säga den baserade sig inte på ovan nämnda *Eco Forest Therapy* (ibid). Tanken här var, att det blir ett mer tillförlitligt utfall av intervjuresultaten om informanterna har flera olika variabler.

Det andra steget i intervjuförberedelserna innebar att ta fram en intervjuguide med lämpliga intervjufrågor till ovan formulerade syfte respektive frågeställningar för att strukturera upp intervjutillfällena. För intervjuguidens utformning och frågeformulering hittades inspiration i Trosts *Kvalitativa intervjuer* (2010); (för fullständig intervjuguide se bilaga 1).

2.3 Genomförande av intervjuerna

Alla intervjuer, förutom den med en av de sydsvenska skogsbadsguiderna, genomfördes digitalt via zoom. Intervjun med den sydsvenska guiden genomfördes i hennes bostad. Efter den initiala kontakten via mejl bestämdes, också via mejl, dag och tid för de respektive intervjutillfällena. Alla intervjuer genomfördes under februari månad 2025.

Intervjun som hölls på plats i södra Sverige genomfördes en vardag på kvällen i informantens bostad. Efter det initiala bekantandet med varandra började själva intervjuprocessen. Intervjuaren informerade enligt intervjuguiden om bakgrund och syfte med intervjun, dess tidsmässiga längd och hur hela intervjun är upplagd samt frågade om lov för inspelning av intervjun med intervjuarens mobil, vilket informanten godkände.

Under själva intervjun berättade informanten om sin bakgrund och hur hon har kommit i kontakt med skogsbad respektive blivit skogsbadsguide samt gav svar på intervjuens temaområden. Efter cirka 53 minuter började intervjun avrundas för att komma till sitt slut. Det bedömdes då också, att tillräcklig information hade erhållits som kunde analyseras utifrån arbetets frågeställningar. Själva intervjutillfället varade således något längre än en timme. Med detta skulle informanten beredas möjlighet att i lugn och ro utveckla och slutföra sina tankar.

De sex andra intervjuerna skedde digitalt via zoom. Valet att hålla intervjuerna på zoom berodde på praktiska skäl eftersom det geografiska avståndet mellan intervjuare och de respektive informanterna omöjliggjorde ett möte på plats. Inbjudningslänk till zoommötena skickades till informanterna av intervjuaren i god tid i förväg, så att båda parter kunde vara väl förberedda. Dessa intervjuer genomfördes på liknande vis som intervjun på plats, det vill säga intervjuaren informerade om bakgrund, syfte och själva intervjutillfallets längd på cirka en (1) timme och dess upplägg. Innan själva intervjustart bad intervjuaren också här om att få spela in intervjun med sin mobil, vilket godkändes av alla sex informanter.

De två första online-intervjuerna varade totalt ca 20 minuter längre än de för hela intervjutillfället inplanerade 60 minuterna. Det är viktigt att ta hänsyn till sådant som gick mindre bra under intervjun och att justera intervjuerna allt eftersom de genomförs, så att ett fokuserat material kan erhållas och tid inte förloras på för frågeställningen icke-relevanta detaljer (Svensson & Starrin 1996). I de efterföljande tre intervjutillfällena gav intervjuaren därför bättre akt på att hålla tidsramarna vid genomförandet vilket resulterade i, att intervjuerna genomfördes inom den avsatta tiden ganska precis.

Efter intervjuerna transkriberades alla inspelningarna med hjälp av Word-programmets funktion 'transcribe', och alla intervjuer korrekturlästes mot inspelningarna två gånger för att avlägsna transkriberingsmissar och oklarheter gällande faktainnehållet.

Intervjuresultaten analyserades, organiserades och tolkades utifrån sådana restaurativa miljöaspekter som minst hälften av informanterna eller fler ansåg ha en återhämtande effekt i skogsmiljön. Detta utifrån premissen, att ju oftare en miljöaspekt omtalades respektive återkom i informanternas berättelser desto större skulle dess validitet kunna vara. Det har tätt sig tämligen komplext att ta fram en lämplig kategorisering för miljöaspekterna, och den valda rubriceringen av miljöaspekterna i resultatredovisningen valdes för att behålla informanternas narrativ.

2.4 Skogsbadsguiderna

Alla sju informanter var svenska kvinnor i 30- till 60 årsåldern och hemmahörande i Sverige. Fem av de hade en metodikutbildning i *Eco Forest Therapy* från SNFTI (SNFTI 2025c) och två informanter arbetade utifrån sin egen utvecklade guidningsmetod för skogsbad. Alla guider har många års erfarenhet av att arbeta med människor i olika restorativa sammanhang.

Att fem informanter var verksamma utifrån samma metodik blev först uppenbar under intervjutillfällena. Hade detta faktum uppmärksamrats redan under urvalsprocessen för informanterna hade det gjorts intensivare försök att hitta fler skogsbadsguider som inte är utbildade enligt ovan nämnda *Eco Forest Therapy*-metod (ibid) för att få ett mer genuint svar från informanterna. Nu kan det antas, att intervjusvaren kan vara färgade av *Eco Forest Therapy*-metodens koncept och att de därmed inte ger en individuell bild av vad skogsbadsguiderna själva anser är återhämtande naturelement i en skogsmiljö.

3. Resultat

I det följande redovisas resultaten av de sju intervjuundersökningarna enligt de miljöaspekter som under analysprocessen har visat sig vara mest betydande för interpretationen av en restorativ skogsmiljö. De miljöaspekter som redogörs för nedan är: *skogsmarken, variationsrikedom, trädbeståndet, utsikt/ siktlinje, vattenelement, ljud - 'soundscape' respektive dofter - 'smellscape'*.

3.1 Skogsmarken

Alla informanter berättade, att det i en återhämtande skogsmiljö är mycket viktigt, att det finns mossor och stenar, gärna av typen bumling, för att kunna uppleva en kravlös effekt av skogsmiljön (figur 1). I6 menade, att klippformationer fungerade också i detta avseende, och I5 respektive I6 betonade, att det ska finnas mycket mossor på marken för då kan man bättre ”connect:a” sinnena med naturen. I4 framhöll utan vidare specifikation, att marken i den restorativa skogsupplevelsen i bästa fall ska vara mjuk och tyst.



Figur 1. Illustration av mossbeklädda stenar. Foto: T. Stein, 2025.

I1 tyckte, att det är mycket viktigt med variation i markvegetationen för den återhämtande upplevelsen av skogsmiljön. Hon menade vidare, att det är mycket läkande att gå barfota på skogsmark ”för då får man kontakt med jorden, en så kallad grundning”. I1 berättade också, att hon hade haft tankar på att utveckla en skogsmiljö med exempelvis barfotastigar med varierande underlag, så att man genom aktivitet kan prova att närma sig naturen på ett lekfullt sätt.

I3 och I5 menade också, att det ska finnas död ved på marken (figur 2) som ett kontrastskapande element till allt levande runtomkring. Detta bidrar till en existentiell upplevelse respektive förundran tyckte båda av dem.



Figur 2. Illustration av död ved på skogsmark. Foto: T. Stein, 2025.

Alla sju informanter var också av den åsikten, att marken inte ska vara full av ris och sly eller liknande och därmed störa framkomligheten, vilket i sin tur stör naturupplevelsen och avslappningen menar dem. I4 och I5 poängterade, att det är viktigt, att skogsmiljön är skräpfri, det vill säga, att inga spår av mänsklig närvaro syns.

I1, I2 och I4 sade, att skogsmiljön ska vara tillgänglig på så sätt, att man kan komma in bland träden i skogsmiljön och inte behöver hålla sig på anlagda stigar, som det exempelvis kan vara i nationalparker. I2 förtydligade, att stigarna bör vara fria från rötter och växtbråte som tar fokus från sinnesupplevelserna av skogsmiljön. I5 berättade, att det också bör finnas djurstigar för att lättare ta sig fram i terrängen. I7 framhöll, att hon föredrar att hålla sig till någon form av stig som hon sedan ”gör avvikelser ifrån”.

I4 poängterade, att det är viktigt, att den restaurativa miljön är så gott som fri från ”brännande och stickande växter” och potentiellt farliga djur som exempelvis ormar eller björnar.

Vad gäller terrängens undulering i landskapet (figur 3), tyckte I1, I3, I4, respektive I5, att det inte spelar så stor roll för upplevelsen av återhämtningen. I2 och I6 däremot tyckte, att en viss undulering i skogslandskapet kan ha en positiv inverkan på den återhämtande upplevelsen, och I7 framhöll, att det ”gärna [får] finnas små backar, så det inte bara är rakt och platt hela tiden”.



Figur 3. Illustration av undulering i skogslandskapet. Foto: T. Stein, 2025.

3.2 Variationsrikedom

När det gäller den biologiska mångfalden respektive variationsrikedomen i skogsmiljön (figur 4) sade alla sju informanter, att detta är mycket viktigt eftersom mångfalden skapar en kontrastverkan som kan utnyttjas för upplevelsen av fascination respektive kravlöshet, vilket kan leda till återhämtning. I1 och I6 tyckte, att ju mer variation i skogsmiljön desto bättre. I2, I4 och I6 framhöll, att variationsrikedomen ska vara både på mikro- och makronivå och finnas i flera skikt.



Figur 4. Illustration av variationsrikedom i skogsmiljön. Foto: T. Stein, 2025.

I4 och I5 menade också, att kontraster och ljusspel som skapas genom ljusinfallet i skogen, särskilt mellan ljus och mörker, bidrar till fascination (figur 5). I7 poängterade, att skogsmiljön ska domineras av naturligt ljus utan inslag av artificiellt ljus som till exempel elledningar. Hon föreslog, att man använder någon form av ljuslyktor, som ger ett mjukare ljussken, när man vill uppehålla sig i skogen vid de mörkare timmarna på dagen.



Figur 5. Illustration av kontrasterande ljusspel. Foto: T. Stein, 2025.

I1 och I2 påpekade, att färgharmonin i skogsmiljön är viktig eftersom den bidrar till en restorativ upplevelse i jämförelse mot de artificiella färger som finns i en stadsmiljö. I1 menade vidare, att ju fler färgnyanser en skogsmiljö kan uppvisa desto bättre. I2 tyckte, att det inte finns ”en enda färg som inte passar ihop med någon annan färg. Alla liksom matchar på något vis”. I6 betonade också, att en skogsmiljö ska ha många olika nyanser av grönt som skapar en kontrasterande verkan vilket skapar förundran.

Vidare underströk I1 I3 och I4, att skogsmiljön bör vara orörd och ge en känsla av vild natur. I2, I4 och I7 berättade, att de föredrar en skogsmiljö där växtmaterialet skapar en viss rumslighet, så att man kan gå undan och vara för sig själv och uppleva skogens återhämtande verkan.

I1, I2, I3 och I5 nämnde också vikten av förekomsten av fraktaler¹ (figur 6) i skogsmiljön för att skapa möjlighet för återhämtning. I1 poängterade, att ”ju mer oregelbundna, men ändå regelbundna de är desto bättre. Ju mer tillrättalagt det är desto sämre är det”.

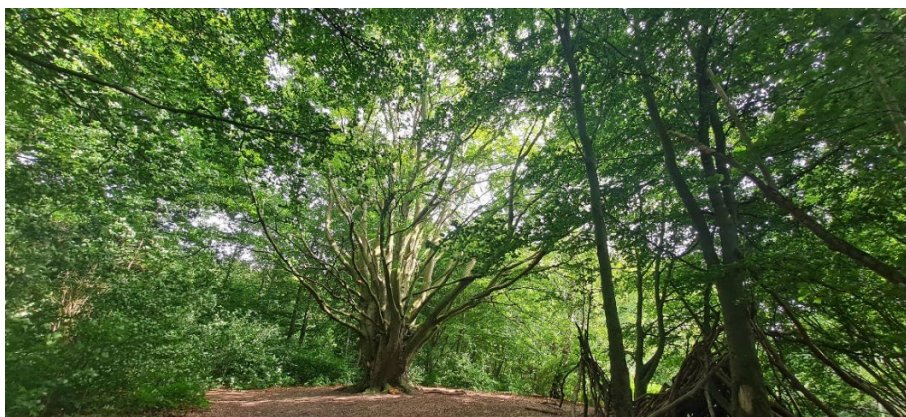


Figur 6. Illustration av fraktaler i en ormbunke. Foto: T. Stein, 2025.

I3 menade också, att det finns vissa paralleller till miljön i hälsoträdgårdar vad gäller de återhämtande miljökviteterna i ett skogsområde.

3.3 Trädbeståndet

När det gäller trädbeståndens sammansättning i en skog menade I1, I2 och I6, att en blandskog med höga gamla träd (äldre än 300–400 år) av varierande ålder (figur 7) bidrar till en återhämtande känsla. I2 sade också, att det gärna får finnas träd som växer på ett speciellt sätt eller som är skadade för att på så vis främja fascinationen. I6 föredrog en ljusare blandskog och inte en mörk granskog.



Figur 7. Illustration av gammalt och varierande trädbestånd. Foto: T. Stein, 2025.

¹ *Fraktaler*: beskriver en sorts oregelbundet självupprepande mönster i vilket en figurs inre delar har samma form som figurens helhet. Fraktaler förekommer i naturen i bland annat löv, träd eller moln (*Nationalencyklopedin* u.å.). Enligt Caroline Hägerhälls forskning aktiverar naturliga fraktaler vakenhet och nyfikenhet i människan på ett sådant sätt att återhämtningen främjas (von Essen 2021).

I3 tyckte däremot, att en lövskog med gamla träd som ger en omhuldande känsla är den sortens skog som främjar återhämtningen mest, men att den, avlövad på vinterhalvåret, ger dåligt med skydd mot regn. Då vore en granskog att föredra ansåg hon. I4 menade, att en John Bauer-skog är den skog som bidrar bäst till återhämtning, och I5 och I7 sade, att en trollskog har den främsta restaurativa verkan. Enligt I7 ska trollskogen vara jättegammal och ha tjocka vridna träd med lavar växande på dem.

Vad gäller trädens placering så ansåg alla informanter, att träden ska stå så tätt, att de ger en viss trygghetskänsla och ett visst insynsskydd men inte så tätt, att solljuset inte kan komma ner till marken och miljön därmed kan uppfattas som mörk och hotfull. I6 uttryckte, att träden ska ge en omhuldande känsla.

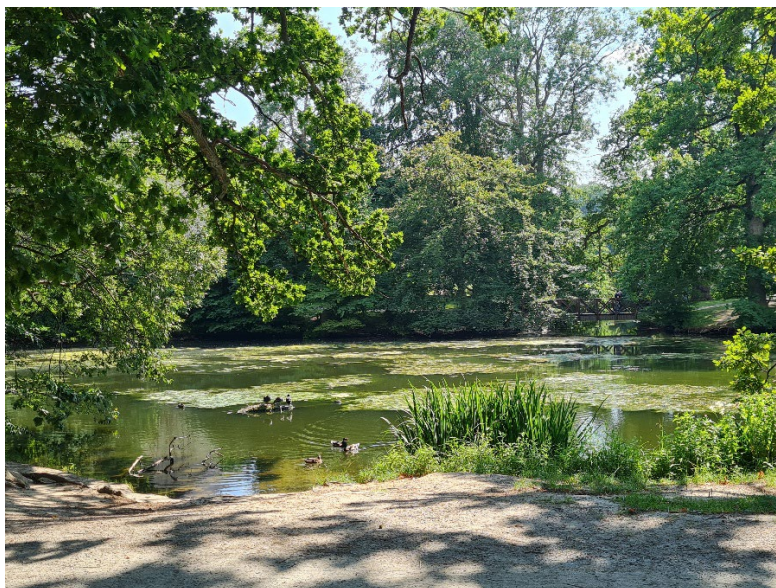
Vidare ska det vara möjligt att uppleva rymd, sade I2, exempelvis genom att titta upp på himlen genom trädkronorna, och I3 menade, att trädkronorna i en lövskog har något omhuldande.

Alla informanter tyckte, att skogsplantage är mycket dåliga på att bidra till en återhämtande effekt. I1 menade, att skogsplantage är fattiga och dystra. I3 tyckte dock, att om plantaget är gallrat och det finns mossor på marken så skulle skogsmiljön kunna verka restaurativ. I7 framhöll också, att tallhedar inte har en återhämtande effekt.

3.4 Utsikt, siktlinje

Alla informanter var sade, att en utsikt över till exempel ett vattendrag (figur 8) eller landskapliga vidder inverkar positivt på återhämtningen. I6 förtydligade, att få ”en lång blick gör ju sitt till”. Vidare menade alla informanter, att utsiktsplatsen gärna fick vara upphöjd, till exempel uppe på ett berg eller en klipphäll.

I2 och I7 sade, att det skulle kännas mer betryggande om det fanns träd eller en skog bakom utsiktsplatsen. I3 ansåg, att det vore bra om det fanns siktlinjer i skogsmiljön för att kunna titta på långt och kort håll och därmed skapas kontraster som i sin tur kan leda till fascination enligt henne.



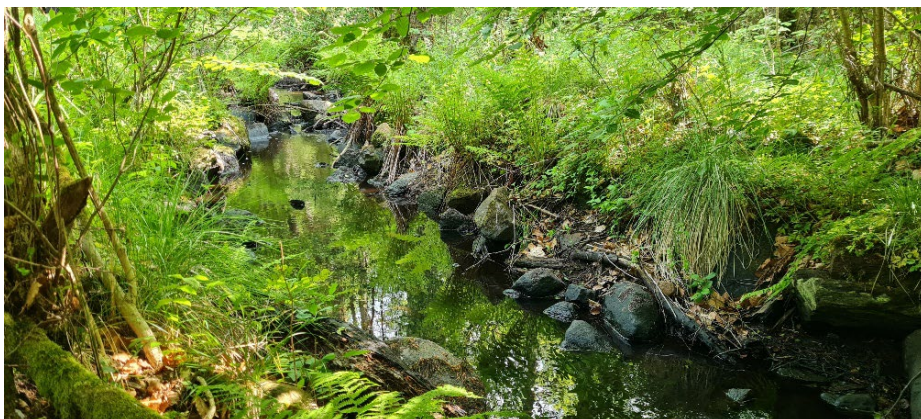
Figur 8. Illustration av utsikt. Foto: T. Stein, 2021.

3.5 Vattenelement

När det gäller förekomsten av vattenelement i skogsmiljön som ett inslag för ökad återhämtning tyckte I1, I2, I3, I4, I5 och I6, att det är viktigt med vatten i skogsmiljön. I5 och I6 påpekade, att det är ett mycket viktigt inslag i skogsmiljön. I7 tyckte, att ”det är ju underbart om det finns vatten också” men, att hon hellre tar ”en fantastisk bra skog utan vatten än att ha en halvdålig skog med vatten”.

I5 menade, att det är värdefullt för den restaurativa upplevelsen, att också kunna ta på vatten. I6 sade, att det vore bra om det finns både rinnande och stilla vatten i skogsmiljön eftersom denna kontrastverkan bidrar till återhämtning.

Informanterna menade, att vattenelementen kan vara av olika slag, exempelvis rinnande vatten i bäckar (figur 9) (I1, I2, I3, I5, I6, I7) eller hav (I3, I4) och mer stilla vatten i form av sjöar/ dammar (I1, I2, I3, I4, I5). I7 tyckte, att forsar inte fungerar som vattenelement i en skogsmiljö eftersom forsen i sig alstrar för mycket ljud genom sina vattenrörelser, och att detta kan upplevas som hotfullt.



Figur 9. Illustration av vattenelement i skogsmiljö. Foto: T. Stein, 2025.

3.6 Ljud – 'soundscape'

När det gäller ljudfenomen i skogsmiljön menade alla informanter, att naturljud är det som stödjer den restaurativa verkan i skogen mest. Med naturljud syftades på fågelläten, till exempel från "hackspetten", vindens sus i växtlighet och träd (I1, I2, I3, I7) (figur 10), prassel i löven på marken (I2, I3) och också på ljud från djurlivet som rörde sig i skogen liksom hjort, älg, vildsvin (I5). I4 uttryckte, att det bästa vore om det vore "helt dödstyst". Hon berättade, att hon hade lagt märke till, "att tystnad har en enorm impact på hur snabbt vi slappnar av". Hon nämnde samtidigt också, att det kan vara svårt med total tystnad för nya skogsbadsdeltagare och att de gärna vill ha "någon form av ljudkuliss från samhällsljud" för att skapa en trygghetskänsla.



Figur 10. Illustration av vindsus i trädkronorna. Foto: T. Stein, 2025.

I6 refererade endast till naturljud utan närmare specificering. Hon menade, att det kan vara svårt för vissa om skogen är alldeles tyst och stilla och tyckte, att blåst

ger ett bra tillfälle att komma djupare in i sinnen eftersom ”det är lite häftigt också med naturen om den busar lite gran”. I3 påpekade dock, att för mycket vind/ blåst kan störa upplevelsen av den restaurativa känslan i ett skogsbad. Hon berättade, att hon därför hellre valde skogsmiljöer som är skyddade från vind.

När det gäller ljud från domesticerade djur, till exempel hundskall, tyckte alla informanter, att detta är störande och inte främjade för återhämtningen. Vidare ansåg alla informanter, att samhällsljud från till exempel biltrafik, flygplan eller från verksamheter nära intill ett skogsområde, som kunde tränga in i skogsmiljön, respektive ljud från andra skogsbesökare störde återhämtningen i skogen. I2 och I4 sade, att ljud från skogsarbete, till exempel motorsåg, är mycket störande.

3.7 Dofter – 'smellscape'

I1 och I3 menade, att särskilda skogsdofter har en återhämtande verkan som till exempel phytoncider, doftämnen som träd utsöndrar när de drabbas av skadeinsekter eller när man tar på dem och som enligt forskning stärker immunförsvaret. Vidare sade I1 liksom I4, att doften av förmultnande löv och jordmån också har en restaurativ effekt på sinnen. I2, I3, I5 och I6 framhåller också, att det är viktigt att känna jordmånens dofter (figur 11) för att kunna känna en upplyftande känsla inombords och väcka sinnen. I5 och I6 sade, att känna doften av mossor i en så kallad 'moss splash', där ansiktet doppas ner i en färsk mosstuva och dess doft sugas in, är ett mycket effektivt sätt att komma ner i varv på.



Figur 11. Illustration av 'smellscape', dofter från mossor/ jordmån. Foto: T. Stein, 2025.

4. Diskussion

4.1 Diskussion av resultat

Det här arbetets syfte har varit att undersöka vilka naturliga skogselement det är som kan bidra till återhämtning vid vistelse i skogsmiljö. Syftet besvarades med att genomföra kvalitativa semi-strukturerade intervjuer med sju skogsbadsguider verksamma över hela Sverige.

Enligt skogsbadsguiderna bör en återhämtande skogsmiljö sättas samman av en kontrastskapande variationsrikedom, realiserad genom biologisk mångfald och icke-animata element (sten, död ved) i en flera hundra år gammal bland- respektive trolldskog, med träd av varierande höjd, respektive genom stilla och rörliga vattendrag, exempelvis en sjö eller bäck och naturliga dofter och ljud som dominerar. Dessa anförda naturelement påverkar ett stressat inre tillstånd, som kännetecknas av en närvaro av energikrävande riktad uppmärksamhet, på så sätt, att den riktade uppmärksamheten kan släppas till förmån för ett inre tillstånd av fascination och upplevd kravlöshet vilket enligt Kaplan och Kaplans *Attention Restoration Theory* (1989) verkar återhämtande. Detta stöds också av Ulrichs *Stress Reduction Theory* (1991) eftersom människan enligt denna teori blir lugn i de miljöer som ger henne tillgång till naturliga överlevnadsresurser som till exempel vatten och savannalik växtlighet.

En restorativ skogsmiljö bör, enligt skogsbadsguiderna, också kunna upplevas som sammanhängande vilket dels uppnås genom skogsmiljöns harmonierande naturliga färger och former, dels genom, att växtlighet och gamla, höga träd är planterade på ett sådant sätt, att en viss rumslighet skapas. Det ger möjlighet att gå undan och se andra utan att ses själv. Detta ger en känsla av att vara skyddad respektive trygg vilket enligt Grahns (1991) teori om *Supportive Environments* verkar lugnande och därmed främjande för återhämtningen. Att uppleva en miljö som sammanhängande menar Stoltz och Grahns (2021) i sin teori om *Perceived Sensory Dimensions* är i sig restorativt.

Närvaron av skyddande gamla stabila träd ger enligt Ulrichs (1983) *Stress Reduction Theory* också återhämtning eftersom människan utifrån denna teori upplever lugn i sådana miljöer som ger skydd, det vill säga miljöer innehållande träd att gömma sig bakom eller klättra upp på, och därmed potentiellt säkrar hennes överlevnad. De harmonierande naturliga färgerna och formerna verkar återhämtande eftersom de också på ett kravlöst sätt stödjer sinnena i kontakten med naturmiljön vilket stötts genom Grahns *Supportive Environment Theory* (1991) som säger, att människan innehar ett nedärvt behov av att få kontakt med naturmiljöer för att må bra.

Vidare ska en restaurativ skogsmiljö vara vild och orörd men ändå så pass bråtesfri, att tillgänglighet utanför eventuella skogsstigar är möjlig. Orördheten spelar an på Stoltz och Grahns (2021) *Perceived Sensory Dimensions* som postulerar, att återhämtande miljöer bland annat är naturliga, vilket i det här sammanhanget tolkas och översätts till orörd respektive vild.

I en restaurativ skogsmiljö ska det enligt skogsbadsguiderna också finnas möjlighet till att kravlöst titta ut över vidder för att kunna släppa tankarna fritt. Denna plats får gärna vara upphöjt från marknivån, exempelvis på en kulle eller en klippställ eller liknande upphöjning i landskapet. Att få möjlighet att släppa stressande och åltande tankar utan att något pockar på ens uppmärksamhet i omgivningen kan göra, att den riktade uppmärksamheten som de snurrande tankarna åstadkommer kan släppas, och plats ges åt fascinationen i en fritt flödande tankeverksamhet vilket enligt Kaplan och Kaplan (1989) ger lugn och återhämtning.

Tillgänglighet är nödvändig i en återhämtande miljö eftersom en otillgänglig miljö skulle kräva riktad uppmärksamhet (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan 1995) av individen, så att hon inte skadar sig på utstickande miljöelement vilket verkar tröttande om det pågår en längre stund. Skogsbadsguiderna menar, att detta gäller även onaturliga föremål i naturen, som skräp, som styr individens riktade uppmärksamhet på föremålet eftersom dess närvaro bryter av mot den annars förhärskande naturliga miljön som genererar restaurativ fascination (ibid).

En återhämtande miljö ska enligt skogsbadsguiderna också domineras av naturliga ljud i form av fågelkvitter, vindsus, porlande vatten, och naturliga dofter, som till exempel från markmossa, jordmån eller ruttnande löv, vilket kan länkas till Stoltz och Grahns (2021) teori *Perceived Sensory Dimension* som säger, att en återhämtande miljö bör vara naturlig, vilket tolkas som att det inte bara innesluter föremål utan också ljud- och doftintryck. En skogs ljud- respektive doftlandskap verkar också återhämtande eftersom dessa genom sin kravlösa natur väcker fascination (Kaplan 1995).

Eftersom skogsbadens syfte är att uppnå en genuin naturkontakt genomförs skogsbaden, enligt skogsbadsguiderna, i total tystnad, det vill säga deltagarna pratar inte med varandra. Därför bör det vara rimligt, att även räkna in så kallad social tystnad (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021a) som utmärkande fenomen i en restaurativ skogsmiljö.

Sammanfattningsvis kan konstateras, att en restaurativ skogsmiljö, utifrån skogsbadsguidernas åsikt, kännetecknas av följande kvaliteter:

- Kontrastskapande och harmonisk variations- och artrikedom i färg och form

- Naturlig vildhet/ orördhet, inklusive skräpfrihet
- Tillgänglighet
- Sammanhang,
- Skydd/ trygghet,
- Naturliga dofter
- Naturljud och social tystnad,
- En kravlös vy/ utsikt (öppenhet)
- Ett variationsrikt mycket gammalt trädbestånd
- Stilla och rörliga vattenelement
- Stenar och död ved

De ovan nämnda restorativa skogsmiljökvaliteterna uppvisar också likheter med de evidensbaserade restorativa miljökraven för NUR-gårdarna som säger, att naturmiljön på en NUR-gård ska vara: *variationsrik med biologisk mångfald, stödjande, naturlig, öppen och sammanhållande, ge skydd, vara rofylld, mjuk och balanserad*. Vidare är *naturljud* och *social tystnad* samt *naturliga dofter* förhärskande, och *stenar* och *vatten* främjar naturnärvaron (Pálsdóttir & Kyrö Wissler 2021b). Dessa likheter kan vara en indikation på, att även vistelse i skogsmiljö kan ha återhämtande potential. Det behöver dock genomföras fler evidensbaserade studier kring en skogsmiljös restorativa kvaliteter för att kunna fastslå om så verkligen är fallet.

4.2 Diskussion av metod

För att uppnå detta arbets syfte, att undersöka restorativa naturelement i skogsmiljö, valdes sju kvalitativa semistrukturerade intervjuer. Fördelen med den kvalitativa semistrukturerade intervjun är, att det med relativt raka och enkla frågor kan erhållas djupgående information (Trost 1997) om vad skogsbadsguider anser är restorativt i en skogsmiljö.

En kritikpunkt kan här vara, att det dock blir svårt, att dra några generella slutsatser om vad skogsbadsguider i allmänhet anser om restorativa skogsmiljöer eftersom undersökningsunderlaget med sju informanter är för tunt. Det är i så fall bättre att använda en kvantitativ studie. Dessutom processas och tolkas intervju svaren genom intervjuaren och kan därför aldrig utgöra ett helt objektivt faktaunderlag.

Ett problem med kvalitativa semistrukturerade intervjuer kan också vara, att frågorna är för öppna ställda, vilket intervjuaren, tillika författare av detta arbete råkade ut för. Informanten har då svårt att förstå vad som åsyftas med den öppna frågan, och intervjuaren kan känna sig manad att flika in med förtydligande kommentarer, vilket kan färga informantens svar i en viss riktning, vilket i sin tur påverkat resultatutfallet.

En annan nackdel som författaren själv har upplevt är, att intervjuaren behöver vara mycket skärpt och närvarande under intervjusituationen för att undvika att intervjusamtalet går mot en riktning som inte leder till svar på de frågeställningar som önskas besvaras. Risken blir annars, att intervjuresultatet består av ett omfattande material som inte tjänar studiens syfte. Ytterligare en svårighet som författaren upplevde i intervjusituationen var, att vissa informanter hade en tendens att mer beskriva de miljöer som de var verksamma i än att konkret lyfta fram de naturelement respektive naturfenomen som verkade återhämtande.

4.3 Slutsatser och framtida forskning

Det här arbetet ska ses som ett bidrag till att öka förståelsen för vilka miljöelement kan upplevas som restaurativa i en skogsmiljö. I denna studie har framkommit, att det kan finnas belägg för, att en skogsmiljö kan verka restaurativ, men den här studien ger, med hänsyn till sin omfattning, endast en begränsad bild av vad som generellt skulle kunna uppfattas som återhämtande miljökvantiteter i en skogsmiljö, och utifrån detta kunskapsläge är det omöjligt att dra evidensbaserade slutsatser av undersökningens resultat. Denna studie skulle dock kunna tjäna som avstamp för vad framtida forskning kring restaurativa skogsmiljöer skulle kunna rikta in sig på.

Därför föreslås, att det genomförs fler respektive mer omfattande studier av olika slag där fler olika fokusgrupper, till exempel skogsbadsdeltagare, både friska och sjuka, får komma till tals gällande sin uppfattning om restaurativa skogsmiljöer. Med detta kan validiteten av undersökningsresultaten bättre säkerställas och ett evidensbaserat resultat tas fram som sedan kan ligga till grund för skogsunderstödd rehabilitering (SUR) som, i likhet med NUR-insatser, kan upphandlas av kommuner och landstig. Det skulle också vara intressant, att undersöka om skogsmiljöer kan ha en återhämtande effekt utan, att en skogsbadsguide 'hjälp till' att få kontakt med naturen.

I Tyskland har förbundet "Bäderverband Mecklenburg-Vorpommern e.V." tagit fram certifieringsriktlinjer med vilka restaurativa respektive rekreativa skogsmiljöer kan certifieras att vara återhämtande (Heilwälder und Kurwälder in Mecklenburg - Vorpommern u.å.). Ovan föreslagna studier skulle också kunna ligga till grund för en officiell certifieringsprocess av svenska restaurativa skogsmiljöer utgående från ovan nämnda tyska certifieringskriterierna.

Sist men inte minst skulle ett led i den svenska certifieringsprocessen också kunna vara att undersöka om analysverktyget *Contemplative landscape model* (Olszewska - Guizzo, Sia & Escoffier 2023) kan appliceras på skogsmiljöer i likhet med hur det har implementerats på utvalda skånska naturlandskap av Olszewska – Guizzo et al (2025).

Referenser

- Annerstedt, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P. & Währborg, P. (2010). Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletins* 53: 33–42.
https://www.researchgate.net/publication/234074268_Finding_stress_relief_in_a_forest#fullTextFileContent
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3 uppl., Liber AB.
- Fredman, P., Sirén, A., Lehto, C., Lindhagen, A., Hedblom, M., Paulsson, J.(red.) & Sandberg, M. (red.) (2023). *Skogens rekreativvärden. En förstudie med förslag till indikatorer*. (Rapport 2023/08). Skogsstyrelsen.
<http://www.skogsstyrelsen.se/globalassets/om-oss/rapporter/rapporter-2023/rapport-2023-08-skogens-rekreativvarden---en-forstudie-med-forslag-till-indikatorer>
- Föreningen och tidningen Skogen (u.å.). *Skogen var illa ute – nu en av Sveriges viktigaste tillgångar*. <https://www.skogen.se/skogssverige/fakta-om-skog/skogshistoria/> [2025-07-09]
- Giusti, M., Vårhammar, A. I., Masterson, V. A. & Cau Wetterholm, P. E. (2025). Novel pathways to value nature: how guided forest bathing promotes new relationships with nature. *Ecology and Society* 30(2):19.
doi: <https://doi.org/10.5751/ES-16001-300219>
- Grahn, P. (1991). *Om parkers betydelse: parkers möjligheter att underlätta och berika föreningsverksamhet och arbete på daghem, skolor, servicehus och sjukhus*. Stad & Land 93, Institutionen för landskapsplanering. Diss. Alnarp.
doi: saknas.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2 (1), ss. 1–18. doi: <https://doi.org/10.1078/1618-8667-00019>
- Grahn, P., & Stigsdotter, UK (2010) The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration. *Landsc Urban Plan* 94: 264–275.
doi: <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Grahn, P., Tenngart Ivarsson, C., Stigsdotter, U. & Bengtsson, I.-L. (2010). Using affordances as a health- promoting tool in a therapeutic garden. I: Ward Thompson, C., Aspinall, P. & Bell, S. (red), *Innovative Approaches to Researching Landscape and Health: Open Space: People Space* 2. New York: Routledge, ss. 116–154.
doi: [10.4324/9780203853252](https://doi.org/10.4324/9780203853252)
- Hartig, T. (2005). Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykolog*. Lund, studentlitteratur, ss. 263–281.

- Heilwälder und Kurwälder in Mecklenburg - Vorpommern (u.å.). *Kriterien für einen Heilwald*.
<https://www.kur-und-heilwaelder.de/Qualitaet-und-Kriterien/Kriterien-fuer-einen-Heilwald> [2025-08-10]
- Håkansson, M. (red.) (2000). *Skogsencyklopedin - skogshistoria*.
<https://www.skogen.se/glossary/skogshistoria/> [2025-07-09]
- Hälsöportalen (2025). *Anders Hansen: Vårt digitala liv stressar våra hjärnor*.
<https://www.folkhalsasverige.se/hjarna-nerv/anders-hansen/> [2025-08-11]
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, vol.15, ss.169–182.
 doi: [10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Klingström, L. (2025). *Människorna och skogen*.
<https://skogshistoria.se/skogshistoria/manniskorna-och-skogen> [2025-07-14]
- Kotera, Y., Richardson, M. & Sheffield, D. (2020). Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* 20:337–361.
 doi: <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00363-4>
- Kotte, D., Qing, L., Shin, W.S. & Michalsen, A. (2019). *International Handbook of Forest Therapy*. Newcastle-upon-Tyne, England: Cambridge Scholars Publishing.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/slub-ebooks/reader.action?docID=5962801&c=UERG&ppg=340#>
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 10 uppl., Studentlitteratur, Lund.
- Larsen, A.K. (2018). *Metod helt enkelt. En introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. 2 uppl., Gleerups Utbildning AB.
- Li, Q. (2022). Effects of forest environment (Shinrin-yoku/Forest bathing) on health promotion and disease prevention —the Establishment of “Forest Medicine”—. *Environmental Health and Preventive Medicine* 27:43.
 doi: <https://doi.org/10.1265/ehpm.22-00160>
- Lundell, Y. & Dolling, A. (2010). Kan skogsmiljöer användas vid rehabilitering av människor med utmattningssyndrom? *SLU Fakta Skog* nr. 13, Uppsala.
 URI: <https://res.slu.se/id/publ/33497>

- Magomedova, A., Fatima, G., Muacevic, A. & Adler, J.R. (Eds.) (2025). Mental Health and Well-Being in the Modern Era: A Comprehensive Review of Challenges and Interventions. PubMed ID: [39974249](#). doi: [10.7759/cureus.77683](#)
- Mayer, F.S., McPherson Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Journal Environment and Behavior*. 41; 607. doi:[10.1177/0013916508319745](#)
- Nationalencyklopedin* (u.å.). Fraktal. Tillgänglig: Nationalencyklopedin. [2025-08-08]
- Nordström, E-M., Dolling, A., Skärbäck, E., Stoltz, J., Grahn, P. & Lundell, Y. (2015). Forests for wood production and stress recovery: trade-offs in long-term forest management planning. *European Journal of Forest Research* 134(5):1–13. doi: [https://doi.org/10.1007/s10342-015-0887-x](#)
- Olszewska - Guizzo, A., Sia, A. & Escoffier, N. (2023). Revised Contemplative Landscape Model (CLM): A reliable and valid evaluation tool for mental health-promoting urban green spaces. *Urban Forestry & Urban Greening* nr. 86. doi: [https://doi.org/10.1016/j.ufug.2023.128016](#)
- Olszewska - Guizzo, A., Taufer, F., Benzar, A., Kyrö Wissler, S. Hedblom, M. & Pálsdóttir, A.M. (2025). *Visual Quality Assessment of Outdoor Settings for Nature-Based Interventions in Sweden Using the Contemplative Landscape Model*. [faktablad] LTV-fakultetens faktablad 2025:2. Department of People and Society Alnarp. doi: [https://doi.org/10.54612/a.722fntd0cn](#)
- Ottosson, Å. (2023). *Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan*. (Rapport 7116/ 2023) Naturvårdsverket [www.naturvardsverket.se/4a9668/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf](#)
- Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021a). *Alnarps rehabiliteringsträdgård som forskningsarena. Grunderna för nytt rehabiliteringskoncept implementerat inom hälso- och sjukvården i Skåne*. [faktablad]. LTV fakultetens faktablad 2021:13. SLU Alnarp. [https://pub.epsilon.slu.se/33182/1/palsdottir-a-m-et-al-20240319.pdf](#)
- Pálsdóttir, A.M. & Kyrö Wissler, S. (2021b). *Naturunderstödd rehabilitering (NUR) på landsbygd – Skånemodellen. Kravspecifikationer för verksamheter som driver och är upphandlade NUR leverantörer*. [faktablad]. LTV fakultetens faktablad 2021:15. SLU Alnarp. [https://pub.epsilon.slu.se/32979/1/palsdottir-am-et-al-20240220.pdf](#)

- Proposition 2007/ 08: 108. En skogspolitik i takt med tiden. Kap. 4. Stockholm: Klimat- och näringsdepartementet.
<https://www.regeringen.se/contentassets/80c43f4e251b43939c8bf4d3a54ebd01/en-skogspolitik-i-takt-med-tiden-prop.-200708108>
- Region Skåne (2024). *Skogsbad*.
<https://www.skane.se/halsa-och-varld/halsa-och-livsstil/fysisk-aktivitet-pa-recept/aktivitetskatalog/skogsbad--shinrin-yoki/> [2025-08-10]
- Riksantikvarieämbetet (2020). *Skogens historiska landskapsbild*.
<https://www.raa.se/kulturarv/arkeologi-fornlamningar-och-fynd/skogens-kulturarv/skogens-historiska-landskapsbild> [2025-07-12]
- Rossi, R. (2025): *EU och skogarna*.
<https://www.europarl.europa.eu/factsheets/sv/sheet/105/eu-och-skogarna> [2025-07-08]
- Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI) (2025a). *Skogsbad*.
<https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/skogsbad/>. [2025-07-19]
- Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI) (2025b). *Hitta en guide. Välkommen till SNFTI Guidenätverk/ Sverige*.
<https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/hitta-en-guide/> [2025-01-27]
- Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute (SNFTI) (2025c). *Eco Forest Therapy*.
<https://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com/eco-forest-therapy/>. [2025-07-28]
- Skogshistoriska sällskapet (2025a). *1600-talet*.
<https://skogshistoria.se/skogshistoria/skogsbruk-genom-arhundradena/1600-talet/> [2025-07-09]
- Skogshistoriska sällskapet (2025b). *1800-talet*.
<https://skogshistoria.se/skogshistoria/skogsbruk-genom-arhundradena/1800-talet/> [2025-07-09]
- Skogshistoriska sällskapet (2025c). *1900-talet*.
<https://skogshistoria.se/skogshistoria/skogsbruk-genom-arhundradena/1900-talet/> [2025-07-09]
- Skogshistoriska sällskapet (2025d). *2000-talet*.
<https://skogshistoria.se/skogshistoria/skogsbruk-genom-arhundradena/2000-talet/> [2025-07-09]

- Skogsindustrierna (2024). *Skog*.
<https://www.skogsindustrierna.se/om-skogsindustrin/vad-gor-skogsindustrin/svensk-skog/skogsdefinitioner/skog/> [2025-05-06]
- Skogssällskapet (u.å.). *Rekreation och upplevelser*.
<https://www.skogssallskapet.se/kunskapsbank/rekreation--upplevelser.htm>
 [2025-07-10]
- Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Dolling, A., Lundell, Y., Nilsson, L. & Slunga Järholm, L. (2015). Can rehabilitation in boreal forests help recovery from exhaustion disorder? — The randomised clinical trial ForRest. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 30:8, 732–748,
 doi: <https://10.1080/02827581.2015.1046482> .
- Stoltz, J., Lundell, Y., Skärbäck, E., Annerstedt van den Bosch, M., Grahn, P., Nordström, E.M. & Dolling, A. (2016). Planning for restorative forests: describing stress-reducing qualities of forest stands using available forest stand data. *European Journal of Forest Research*. doi: <https://10.1007/s10342-016-0974-7>
- Stoltz, J. & Grahn, P. (2021). Perceived sensory dimensions: An evidence-based approach to greenspace aesthetics. *Urban Forestry & Urban Greening* vol. 59.
 doi: [10.1016/j.ufug.2021.126989](https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.126989)
- Swedish Forest Industries (2024). *Insights about Swedish forests and forestry*.
<https://www.forestindustries.se/forest-industry/forest-management/insights-swedish-forests-and-forestry/> [2025-05-06]
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4 uppl. Studentlitteratur, Lund.
- Ulrich, R. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment, I: Altman, I. & Wohlwill, J.F., *Human Behavior and Environment, Vol. 6: Behavior and the Natural Environment*. Plenum Press, New York, ss. 85-125.
 doi: [10.1007/978-1-4613-3539-9_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4)
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, Issue 11, 201-230.
- Ulrich, R. (1993). Biophilia, biophobia and Natural landscapes. I: Kellert, S.R. & Wilson, E.O (ed.), *The Biophilia Hypothesis*, Island Press, Washington DC, ss. 73-137.
 doi: saknas.
- von Essen, M. (2021). *Fraktaler kan bidra till återhämtning*. Skogssällskapet.
<https://www.skogssallskapet.se/kunskapsbank/artiklar/2016-10-06-fraktaler-kan-bidra-till-aterhamtning.html> [2025-08-08]

Bilaga

Intervjuguide

Ämne: Restorativa skogsmiljöer

Frågor/ temaområden:

1. Hur väljer du skogsmiljö inför ett skogsbad/ en skogsterapi?
2. Vad i miljön upplever du som återhämtande?
3. Beskriv exakt vad det är som gör det återhämtande.
4. Vilka utmaningar ser/ har du att hitta en lämplig skogsmiljö för skogsbad?
5. Vilka utmaningar ser/ har du att genomföra ett skogsbad?

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU kan publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver i sådana fall godkänna publiceringen. I samband med att du godkänner publicering kommer SLU även att behandla dina personuppgifter (namn) för att göra arbetet sökbart på internet. Du kan närsomhelst återkalla ditt godkännande genom att kontakta biblioteket.

Även om du väljer att inte publicera arbetet eller återkallar ditt godkännande så kommer det arkiveras digitalt enligt arkivlagstiftningen.

Du hittar länkar till SLU:s publiceringsavtal och SLU:s behandling av personuppgifter och dina rättigheter på den här sidan:

- <https://libanswers.slu.se/sv/faq/228316>

☒ JA, jag, Teresa Stein har läst och godkänner avtalet för publicering samt den personuppgiftsbehandling som sker i samband med detta

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse till att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.