

**Sista numret av
Aktuellt Parkinson
Skåne som
papperstidning** Sidorna 2-3

**Att vara anhörig
i Corona-tider**

Sidorna 4-5

**Mycket att göra
även för patienter
i sena stadier**

Sidorna 6-7



Skogsbad stärker när energin tryter

Marianne Larsson ser också att sömnen och humöret förbättras när människor får ta in skogen och lämnar stressen bakom sig.

Sidorna 8-9



Det finns flera positiva effekter av skogsbad utöver återhämtning och att det motverkar stress. Effekter som ökad energi, förbättrad sömn och

Låt hjärnan få ta en paus

När vi rör vid ett träd utsöndras må-bra-hormoner. Att titta på växter och vatten och lyssna på fåglar ger den kognitiva delen av hjärnan en paus, vi slipper aktivt fokusera på något. Hjärnan vilar och återhämtar sig och efteråt har vi både lättare att fokusera och fatta beslut.

– Ska du fatta några viktiga beslut gå ut i skogen först, sätt dig på en stubbe och låt naturen ha sin gång – bara sitt där och låt dig svepas med i alla naturliga ljud och synintryck. Låt hjärnan få en paus. Det här säger Marianne Larsson på Källarbacken AB som erbjuder enskilda och grupper guidade skogsbad.

Skogsbad är från början en japansk företeelse, Shinrin-Yoku, och är alltså inte bad i ordets rätta bemärkelse. Genom att låta sig omslutas av naturen och på ett medvetet plan ta in det du omges av får du en upplevelse utöver det vanliga. Marianne Larsson

erbjuder guidade skogsbad, föreläsningar och samtal i form av "walk&talk" i skogsmiljö. Efter en karriär som landskapsvetare som ledde till chefsjobb, tog det en dag stopp. Hon drabbades av utmattnings-

– För mig började det med att jag var tvungen att gå ut med hunden när jag var sjukskrivnen och så började jag tänka "varför har jag så bråttom?" Hon började använda skogen igen, packade ryggsäcken med matsäck och stannade ute allt längre. Även hundmat packades ner och många gånger fick hunden bestämma vilken stig de skulle välja.

Det finns flera positiva effekter av skogsbad utöver återhämtning och att det motverkar stress. Effekter som ökad energi, förbättrad sömn och att humöret blir bättre är några exempel.



Marianne Larsson.

– Skogsbad går ut på att ta sig fram sakta i sin egen takt. Det får gärna vara slingriga stigar och lite kuperat så att man inte ser vad som väntar bakom kröken, förklarar Marianne. Fikapausen är viktig där man kan dela med sig och prata med varandra. Att ta av sig barfota när årstiden tillåter är också ett inslag som förstärker skogsbadet.

Med guide läggs ansvaret över på någon annan. Guiden ger instruktioner och påminner deltagaren om att se, höra, dofta och känna. Deltagaren kan fokusera på sinnesintrycken och tankar kring stress, oro och vardagsplanering har svårare att få fäste. Marianne tycker att alla borde skogsbada. Du stärker dig själv och står bättre rustad för vardagen, menar hon.

Men hur fungerar skogsbad för den som har Parkinsons sjukdom?

– Jag anpassar alltid skogsbadet efter deltagarnas förutsättningar. Jag har haft personer med både rullator och balans-



att humöret blir bättre är några exempel.

Foto: Marianne Larsson

med skogsbad

svårigheter och jag anpassar helt enkelt platsen efter behovet. Att skogsbada behöver inte innebära att man går eller rör sig särskilt långt, det är snarare så att vi varken går eller rör oss särskilt långt. Det gäller att hitta plaster som är lättillgängliga för alla, där även personer med rörelsehinder av olika slag ges möjligheten att komma ut i naturen för att uppleva tystnad, känna på trädstammar och mossor, lyssna efter tystnaden, andas och dofta på allt som skog och natur kan erbjuda.

Vad gäller smärta av olika slag har det även visat sig ha positiva effekter på det. Själv lider Marianne av värk sedan sin utmattning. Några månader in i sjukskrivningen upptäckte hon att enda gången hon var helt smärtfri var under hennes skogsvistelser. Även om värken kom tillbaka efter varje skogsvistelse så hade hon ändå den stunden som var helt smärtfri – det var magiskt, berättar Marianne.

Om man inte har skog nära inpå knuten, kan man då skogsbada på annat sätt?

– Ja, det kan man. I Japan finns särskilda Shinrin-Yoku-parker, så visst går det att locka fram liknande effekter på andra sätt. Det viktiga är att komma i kontakt med jorden och att väcka sinnesintrycken. Har man inte möjlighet att ta sig till skogen så kan man så klart använda det här verktyget på andra ställen, säger Marianne.

KARIN FREDRIKSSON

redaktionen@parkinsonskane.se

■ Om du är nyfiken på skogsbad och tycker att din förening borde prova detta kontaktar man Marianne via mejl info@kallarbacken.nu eller telefon **0703-80 30 94**. Mer info finns också på hemsidan: www.kallarbacken.nu. Marianne Larsson kommer gärna till din förening och föreläser.