

I den här verktygslådan presenteras synvinklar och idéer till hur naturen kan berika ditt arbete med unga.

HUR TAR DU NATUREN MED I UNGDOMSARBETET?

Praktiska verktyg för planering, genomförande och utvärdering av naturverksamhet samt som stöd för ledarskap och beslutsfattande

Du får konkreta modeller för och exempel på naturverksamhet i ungdomsarbetet

Du kan utnyttja informationen också som stöd för beslutsfattande och hantering av resurser.

VERKTYGSLÅDANS INNEHÅLL

Verktg för planering av naturverksamhet s. 3-13

- Minneslista för planering av naturverksamhet – för att strukturera verksamheten och bereda genomförandet
- Idéer och exempel på naturverksamhet – olika sätt att genomföra ungdomsarbete i naturen
- Exempel på kostnader för naturverksamhet – för att stödja finansiell planering

Verktg för genomförande av naturverksamhet s. 14-19

- Rumstavla – gemensamma verksamhetsprinciper för naturverksamhet
- Hjälpmedel som stöd för genomförandet – Luontohetki-kort (på finska), övningar
- Övningar i naturen - vägledande närvaro, vaksamhet och avslappning
- Lista över uppgifter för naturverksamhet – helposti toteutettavia luontohetkiä yksin tai yhdessä

Verktg för reflektion, rapportering och utvärdering av naturverksamhet s. 20-25

- Moodboard - för att utvärdera erfarenheter och synliggöra dem
- Stunder av deltagande i naturaktiviteter – för att observera situationer och känslor
- Naturen som ett redskap: tips på insamling av feedback– ämbarfeedback, kottemätare, terrängfeedback
- Dokumentation av naturverksamhet – att synliggöra naturverksamheten i ungdomsarbetet

Verktg som stöd för beslutsfattande s. 22-38

- Forskningsbaserad kunskap om naturens inverkan på välbefinnandet
- Nyttan med och kostnader för naturverksamhet – ett prisvärt och effektivt verktyg
- Källor



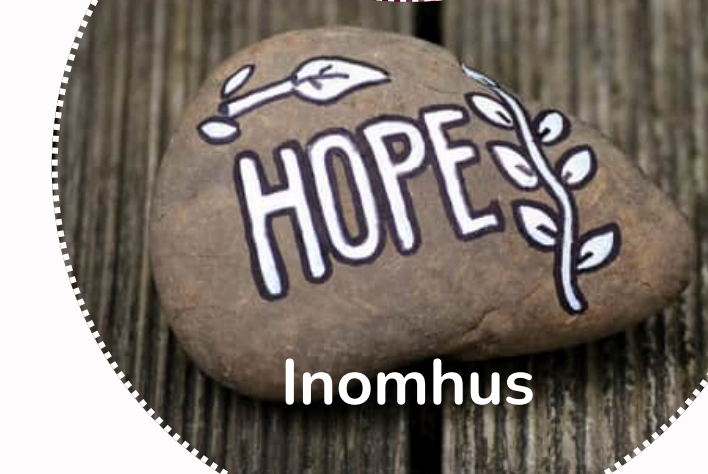
Natur



Djur



Digital- och VR-
natur



Inomhus

VERKTYG FÖR PLANERING



- Minneslista för planering av naturverksamhet
- Olika sätt att genomföra ungdomsarbete i naturen
- Exempel på kostnader för naturverksamhet



Publikationen har producerats inom projektet LuontoHyte år 2025 med stöd av anslag för hälsofrämjande (SHM).

MINNESLISTA FÖR PLANERING AV NATURVERKSAMHET

1. SYFTET

- Det primära syftet med naturverksamheten
- Möjliga individuella syften

2. MÅLGRUPPEN OCH DESS BEHOV

- De deltagande ungdomarnas ålder och antal deltagare
- Gruppens behov
- Eventuella individuella specialbehov

3. ATT ENGAGERA DELTAGARNA

- Att beakta de ungas önskemål och styrkor
- Att ta med de unga i planeringen
- Att knyta an de ungas intressen och värderingar till verksamheten
- Att stöda de ungas engagemang genom fysisk verksamhet, aktivering och kreativitet



4. VERKSAMHETENS INNEHÅLL

- Att svara mot de ungas behov
- Att uppnå syftet med naturverksamheten
- Att kreativt utnyttja naturmiljöerna och materialen
- Att anpassa verksamheten till årstid och utrustning

5. METODER

- De använda naturmetodernas lämplighet för målgruppen
- Naturmetodernas mångsidighet, variation
- Kultur- och individsensitivitet vid val av naturmetoder

6. TIDSPLAN OCH TIDSSCHEMA

- Hur lång tid tar verksamheten, inklusive tiden det tar att förflytta sig
- Verksamhetens ändamålsenlighet och realistiskt tidsschema

MINNESLISTA FÖR PLANERING AV NATURVERKSAMHET

7. SÄKERHET OCH RISKHANTERING

- Utrustning för första hjälpen och att kunna använda den
- Riskbedömning (t.ex. terräng, djur, väder)
- Åtgärdsplan för nödsituationer (kontaktuppgifter, samlingsplats)
- Psykologisk trygghet

8. MATSÄCK OCH MÅLTIDER

- Förvaring och transport av matvaror, lämpliga matvaror
- Bestick, muggar, tallrikar m.m., matlagningstillbehör
- Hygien
- Allergier och specialdieter beaktas
- De unga involveras
- Val av hälsosam mat
- Hållbar utveckling och miljöansvar

9. SAMARBETE

- Personalens klara ansvarsuppgifter och roller
- Att dela med sig av sitt kunnande
- Samarbete med andra aktörer (t.ex. skolor, organisationer, företag med naturtjänster)
- Att utnyttja de ungas styrkor



10. INFORMATION

- Naturaktiviteten, dess tidsschema och utrustning
- Information till de unga
- Vid behov information till vårdnadshavare och familjer
- Vid behov information till samarbetspartner

11. KVALITETSKONTROLL AV NATURVERKSAMHETEN

- Naturverksamheten har klara mål med tanke på fostran, sociala aspekter och välbefinnande
- Trygghet och ansvar har beaktats (såsom tillräckligt kunnande, riskbedömning, hållbar utveckling, respekt för naturen)
- Professionalitet och ändamålsenlighet i fråga om innehåll och metoder
- Naturen står i fokus för verksamheten
- De unga involveras i verksamheten
- Interaktionen är respekterande och uppmuntrande
- Tillsammans med de unga reflekteras över naturverksamheten under och efter verksamheten





IDÉER OCH EXEMPEL PÅ NATUVERKSAMHET



På de följande sidorna ges exempel på naturverksamhet under olika årstider samt kostnader för verksamheten.
Använd materialet för att få idéer och som stöd för planeringen.



Aktiviteter

Avslappning

Inläring

Samarbete

AKTIVITETER I NATUREN

MOTION

När man rör på sig i naturen kan aktiviteten var lätt eller mera krävande. Det viktigaste är att välja en miljö och en aktivitet som passar för alla. Man kan kombinera aktiviteten med diskussioner eller uppgifter, och ibland kan man uppmuntra de unga att överträffa sig själva. Att röra på sig i naturens mångfald upprätthåller konditionen och stärker självförtroendet.

SPEL

Spel kan göra det lättare att skapa samhörighet, framkalla glädje, minska spänningen och stöda kreativiteten. Naturen erbjuder en mångsidig spelplan, där material i naturen blir till redskap. Spel och lekar i naturen utvecklar de ungas självreglering samt motoriska och sociala färdigheter.

ÄVENTYR

Äventyr i naturen uppmuntrar till att pröva något nytt, överträffa sig själv och fungera tillsammans i grupp. Upplevelsen kan bli större genom uppgifter och digitala verktyg. Redan en enda väl genomförd naturaktivitet kan stärka den ungas mod, självkännet, resiliens och känsla av delaktighet.

UTFÄRDER

En utfärd kan vara en kort promenad till närnaturen, en längre utfärd till ett vindskydd, en skogsvandring eller en båtutfärd. Utfärder erbjuder något att göra för alla och ofta också lämpliga stunder för diskussioner. Att vistas i naturen och att göra det tillsammans kan stärka interaktionen och känslan av samhörighet.

Brännboll (koddboll), tafatt (kull) i olika former, petanque, mölkkyspel, frisbeegolf, kurragömma, naturbingo, vattenkrig, lekparkar...

Snökonstverk, snöhinderlöpning, snötafatt, kälk/-pulkabacke, luffarschack (tre-i-rad) i snön, tandemskidåkning, levande vinterschack, rutschbana...

Besöka vindskydd, laga mat vid en lägereld, parkpicknick, göra upp eld, klyva ved eller göra spånor, bekanta sig med statyer...

Yllesockstur, snösko- eller glidsnöskotur, besöka vindskydd, vinterutfärd för att titta på stjärnhimlen, utfärd för att titta på norrsken, skidutflykt...

Handledaren behöver tänka över:

Hur kan jag utnyttja motionen, leken eller äventyret för att stöda de ungas aktivitet, mod och delaktighet?

Vilken verksamhet stöder just nu bäst de ungas behov: något som ger energi och entusiasm eller en gemensamt upplevd stund i en grupp?

Hur ska tidsschemat, transporterna och den utrustning som behövs ordnas så att allt fungerar bra och är tryggt?

NATUREN GER LUGN



Sitta på en sten, en lugn skogs-promenad, att titta på solnedgången, gå på en stig utan egentligt mål, söka sig till ett vattendrag...



Att andas djupt i skogen, ligga och ta det lugnt i ett vindskydd, en tyst skidtur, att stirra in i en lägereld, titta på horisonten, lyssna på tystnaden, tystnadsdagbok...



Mindfulnessövningar eller s.k. trygg plats-övningar, en skogspromenad, att sitta på en klippa, att stretcha, en andningsövning i en skogsglänta...



En andningsövning lutad mot ett träd, en övning i kroppsmedvetenhet utomhus, att andas djupt i skogen, att bada bastu...

ATT LUGNA NER SIG

Naturen hjälper människan att sänka anspänningsnivån, slappna av fysiskt och mentalt samt lugna ner sig. Djupandning och att koncentrera sig på närvaron förstärker effekten. Lugnet och rytmen i naturen stöder regleringen av anspänningsnivån och minskar stressen och känslan av brådska.

ATT FÖRNIMMA

I naturen upplever man med flera sinnen. Den verkan som naturen har kan tas med också inomhus virtuellt eller genom naturmaterial. Ledda övningar kan stöda användningen av sinnen. Försiktig stimulans aktiverar sinnen utan överbelastning och stöder uppmärksamheten.

ATT ÅTERHÄMTA SIG

I naturen är speciellt grönområden och vattendrag sådana ställen där man upplever att man återhämtar sig. Andningsövningar och övningar i kroppsmedvetenhet kan hjälpa människan att bli fri från sina bekymmer. Redan 10–15 minuters vistelse i naturen kan sänka pulsen och blodtrycket och lugna ner andningen.

ATT BARA VARA

Ibland är det viktigaste att bara vara – utan mål. Att bara vara kräver inga prestationer, utan man får låta tankarna flöda. Naturområdena i närmiljön är betydelsefulla för de unga. Att vistas där kan minska ångesten och stöda sinnesfriden, koncentrationen och problemlösningen.

Att lyssna till sorlet från en bäck eller vindens ljud, att känna doften av växter efter regn, barfotagång, att känna på trädstammar, smaka på bär...



Att känna doften av köld, lyssna till isen, betrakta snöflingornas form och titta på vinterfåglar, sänka ner händerna i snö. Virtuella (VR, AR) eller digitala naturupplevelser, såsom Youtubevideor för avslappning eller med katter som spinner och med vindens sus...



Att ligga på en gräsmatta, sitta på en klippa, ligga och flyta på vatten i naturen, en tupplur i en hängmatta, en lugn picknick i en park, att läsa en bok utomhus...



Att sitta vid en lägereld, fästa blicken långt bort, titta på norrsken eller stjärnor, spana in moln, pimpelfiska...



Handledaren behöver tänka över:

Vad behöver den unga just nu – tystnad och kontakt med naturen i ensamhet eller bara lugn samvaro?

Kan jag utnyttja ljud från naturen, landskapet eller årstiden som stöd för att uppnå lugnet? Behövs en ledd övning eller räcker det med närvaro?

Hurudan utrustning, vilka platser eller små förberedelser hjälper den unga att trivas och att bara vara utan brådska eller obehag?

ATT LÄRA SIG I NATUREN



Att iaktta djur, titta på moln, väderdagbok, fågelskådning, att känna igen fågelläten, observera vattennivåerna...



Att leta upp och identifiera djurspår, observera isens struktur, upptäcka norrsken, observera vinterfåglar...



Att städa upp ett strand- eller skogsområde, mata får, göra lövkärvar, plantera skog, bekämpa invasiva arter, jippo med ekologiskt tema...



Att bygga fågelbon och utfodringsplatser, återvinningsmaterial för hobbyarbeten, miljökonst av snö eller is med miljötema...

IAKTTA

Naturen erbjuder oändligt mycket att observera. Nyfikenheten väcks och kännedomen om naturen stärks genom iakttagelser. Man kan iaktta fritt eller handlett, exempelvis i form av tävlingar eller uppgifter. Att observera olika fenomen i naturen stöder utvecklingen av de ungas förhållande till naturen och förståelsen för mångfalden i miljön.

PRÖVA PÅ

Att lära sig i naturen innebär ofta något fysiskt med upplevelser och gemenskap – man behöver inte kunna allt från förr. Naturverksamheten stöder de ungas förhållande till naturen och förbättrar problemlösningssförmågan. Att lära sig något utomhus ger plats för nyfikenhet, ansvarstagande och kreativitet.

PÅVERKA

De unga kan genom upplevelser få insikter om hur olika gärningar påverkar miljön. Gemensamma talkoinsatser och miljögärningar i vardagen stärker ett hållbart levnadssätt och känslan av meningsfullhet. Oron för naturen kan vara belastande, och därför kan positiva upplevelser, känsla av gemenskap och konkreta handlingar stöda de ungas välbefinnande.

UTNYTTJA

Genom bärplockning, svampplockning och fiske lär man sig att känna igen och uppskatta naturtillgångarna. Allemansrätten tillåter att man kan röra sig i naturen och ta vara på naturens råvaror, men den innebär också ansvar: det är viktigt att respektera naturen. Att lära sig utnyttja naturen kan leda till nya hobbyer och stöda ett hållbart levnadssätt.

Att rena vatten, bekanta sig med matvaruanskaffning, insektshotell, att odla nyttoväxter, göra en kompost...

Att undersöka hur isen bär, färga med naturfärger, bygga en snölykta, lektioner i biologi, geografi, matematik eller språk i naturen...

Att plocka bär, vilda örter och svamp, att fiska, att samla naturmaterial och använda det för hobbyarbeten, konst och inredning, FinStones-hobby...

Pimpelfiske, att tillreda mat vid en lägereld, att tillverka naturkosmetik, att bygga snö- och islyktor...

Handledaren behöver tänka över:

Vad kan den unga lära sig eller komma underfund med genom den här stunden i naturen – när det gäller hen själv, miljön eller andra?

Hur kan jag leda iakttagandet, diskussionen eller aktiviteten så att det väcker tankar och frågor?

Hurudana platser, material och uppgifter stöder upplevelsebaserat och meningsfullt lärande i naturen?



Naturverksamhet – olika sätt att genomföra ungdomsarbete

SAMARBETSPARTNER

Samarbetsparter: Idrottsföreningar, scoutkårer, församlingar, kommunens idrottstjänster, butiker för utfärds- och friluftsutrustning, läroanstalter, Lions, FRK och nätverk inom frivilligverksamhet.

Det är också bra att komma ihåg och använda bibliotekens utlåning av utrustning.

Samarbetsparter: Företag inom natur- och motionsverksamhet, förbund för olika idrottsgrenar, scouterna, expertbesök, hobbyföreningar, läroanstalter, friluftsföreningar, Lions och Rotary. Dessutom kan det vara nyttigt att samarbeta med studerande, så att de unga kan delta som en del av sina studier.

ATT LÅNA OCH HYRA UTRUSTNING

Genom lån av utrustning kan det vara möjligt att ordna naturverksamhet utan stora kostnader. På så sätt kan de unga delta utan egen utrustning och pröva på nya hobbyer tryggt och under handledning.

ATT ANVÄNDA LOKALER OCH OMRÅDEN

Ibland behöver man mera utrymme, speciella ställen eller platser som är lättillgängliga. Samarbetsparterna kan erbjuda eller hjälpa till att hitta lämpliga tillgängliga lokaler och områden.

Samarbetsparter: Kommuner och städer (bibliotek, parker, vindskydd), skogsbolag och Forststyrelsen, församlingar, lantbruk, naturcentrum/naturum, läroanstalter och turistföretag.

Dessutom kan det vara möjligt att förhandla om gemensam användning av forsknings- och utbildningsskogar.

STÖD FÖR HANDELDNING

Naturverksamheten får mera kunskande och flera handledare via samarbetsparterna, som kan möjliggöra prövning på något speciellt, få utbildning och ordna evenemang, eller erbjuda synlighet genom sina egna kanaler. På så sätt kan man se till att det finns tillräckligt med handledare och mångsidiga upplevelser för de unga.

EKONOMISKT STÖD OCH BISTÅND

Samarbetsparter kan stöda verksamheten ekonomiskt, med donationer, med rabatter eller genom sponsorer. Projekt- och utvecklingsarbete kan föra med sig nya redskap, utbildningar eller verksamhetssätt. På detta sätt kan man erbjuda exempelvis kostnadsfria exkursioner och möjliggöra deltagandet för de unga.

Samarbetsparter: Lokala företag, stiftelser, föreningar, kommuner, projektaktörer, Lions, Rotary, FRK, församlingar och projekt.

Också Kaikukortet, stipendier och motsvarande system möjliggör kostnadsfritt deltagande för unga med begränsade ekonomiska resurser.

Handledaren behöver tänka över:

Tillsammans med vem kan vi genomföra naturverksamheten?

Vilka resurser kan vi dela eller kombinera?

Hur stöder samarbetet de ungas delaktighet och välbefinnande?

EXEMPEL PÅ KOSTNADER FÖR NATURVERKSAMHET

0–10 euro/person	10–40 euro/person	50–150 euro/person
Pyssel med naturmaterial	Besök på djurgårdar	Socialpedagogisk hästverksamhet
Målning av stenar och andra material	Handledd paddling/SUP-paddling	Djurassisterad rehabilitering
Utflykter till närnaturen	Snöskotur, skidåkning	Fatbikeutfärder
Pimpelfiske- och fisketurer (med lånad utrustning)	Kurs i vilda örter, svamputflykt	Fisketurer med fiskeguide
Naturfotografering	Klätter- och äventyrsparker	Vinterutflykter och vandringar
Plantering av växter, plantor	Kurs i friluftsfärdigheter	Lägerskolor och träningar
Grillning vid en allmän grillkåta	Naturkonstverkstäder	Klippklättringskurser
Konst-/diktstund (utan handledning)	GPS-äventyr eller digitalt naturspel	Längre överlevnadskurser
Besök av kompishundar och andra djur	Rymningsspel utomhus	En natt i naturen-upplevelse
Motion och övningar i närvaro	Ungdomscentrumens läger- och dagverksamhet	Forsränning
Skötsel av betesdjur	Yoga- och avslappningsstunder i naturen	Långa vandringar och upplevelser

EXEMPEL PÅ KOSTNADSFRI NATURVERKSAMHET

Verksamhet	Utrustning	Observera
Spel, frågesport, lekar	Eventuella speltillbehör	Passar för gruppverksamhet
Bildkonst, ordkonst och ljud	Konst-/skrivtillbehör, mobilapparat	Passar också inomhus
Motion, närvaro, avslappning	Utrustning enligt väder	Individuell handledning eller grupphandledning
Insamling av skräp, istandsättning av stigar	Skräptång, avfallssäckar, handskar	Samarbete med kommuner och organisationer
Natur- och miljöfostran	Naturhandböcker, mobilappar	Samarbete med utbildning inom branschen
Naturfotografering	Smarttelefon eller kamera	Stöder kreativitet och observationer
Utfärder med mete och pimpelfiske	Metspön/pimpelspön att låna	Tillgång till lånad utrustning
Kompishundbesök och sällskapsdjurbesök	Eventuellt behov av transport	Säkerhet och allergier
Skötsel av betesdjur	Tillbehör för djurskötsel, transport	Handledning och samarbete med djurens ägare
Geocaching, orientering	Smartmobil, app, kompass/karta	Spelbaserat och engagerande
Växtidentifiering, fågelskådning	Fågel- och växtbok, app för identifiering	Utnyttjande av digitala hjälpmedel
Gemenskapsodling, stadsodling	Utrustning för trädgårdsverksamhet	Samarbete exempelvis med stadsodlare

VERKTYG FÖR GENOMFÖRANDET

- Rumstavla– gemensamma verksamhetsprinciper
- Naturstunden-kort (finns på finska)
- Naturövningar
- Uppgiftslista för naturverksamheten

Rumstavla för naturverksamheten

Hos oss får man använda naturen som en del av
det egna och teamets arbete.

Alla får göra på sitt sätt – i det lilla bor det vackra!

Vi tar med de unga i planeringen.

Vi har teammöten och s.k. tyhy-dagar för arbetshälsa också utomhus.

Vi går regelbundet igenom verksamhetssätten – i samband med
budgetberedningen och i utvecklingssamtalen.

*I närnaturen finns något att lära sig och att beundra
för oss alla – barn, unga och vuxna.*

NATURSTUNDEN-KORT (på finska)

För diskussion och för att väcka tankar

Kortleken innehåller 28 kort, sju kort för varje årstid. Varje kort har ett naturfoto på framsidan och en uppgift på baksidan.

Uppgifterna stöder till exempel att byta synvinkel, att jobba med sin självkänsla eller att bli modigare.

Skriv ut och laminera korten, så att de kan användas med de unga!

Länk till den utskrivbara filen:
lapinamk.fi/luontohyte-hanke/



NATURÖVNINGAR SOM STÖD FÖR VÄLBEFINNANDE

De här övningarna (på finska) kan användas för att lugna ner sig, för att aktivera sig, för att finna fysisk och mental balans. Avsikten är att övningarna görs ute i naturen.

Övningarna är utformade för att utföras utomhus, antingen ensam eller i grupp.

Länk till den utskrivbara filen:
lapinamk.fi/luontohyte-hanke/



UPPGIFTER FÖR NATURVERKSAMHETEN

Lista över uppgifter för naturverksamhet – djur och lantgårdar



På nästa sida hittar du två uppgiftslistor.
Den ena listan fokuserar på djur och
den andra på naturmiljöer.

Listorna innehåller 24 lätt genomförbara uppgifter
med naturtema som erbjuder upplevelser av
framgång, små experiment, aktivering, avkoppling
och lärande.

Du kan använda uppgifterna som ett lotteri eller
ett lyckohjul genom att skriva ner uppgifternas
nummer på lappar. Dra lott själv, tillsammans med
de unga eller varför inte med hjälp av en hund,
eller låt de unga själva välja vilken uppgift i listan
de vill ha.

Uppgifterna kan utföras individuellt, i par eller i små
grupper. De kan diskuteras tillsammans efter att
uppgifterna har utförts.



Lista över uppgifter för naturverksamhet – djur

1. Stryk ett djur över pälsen eller borsta djuret (t.ex. hund, katt, häst, får).
2. Ge djuret vatten eller mat med handledarens tillstånd.
3. Gör spår av djuret i sand eller snö.
4. Härma djurets rörelser (t.ex. hoppa som en groda).
5. Ta ett foto av ett djur som du ser i naturen eller på en lantgård.
6. Gå tillsammans med ett djur (t.ex. att leda en hund eller en ponny).
7. Gör en liten djurfigur av naturmaterial (kottar, trädgrenar).
8. Gå ut i naturen och fortsätt gå till tills du ser ett djur.
9. Sitt stilla nära ett djur 1 minut och observera djuret.
10. Lyssna till hur ett djur låter (t.ex. fågelsång, en ko som råmar).
11. Titta ett djur i ögonen och fundera på vad djuret möjligen tänker.
12. Stryk ett djur lugnt och koncentrera dig på känslan.
13. Andas djupt 5 gånger nära ett djur, hur reagerar djuret?
14. Se på djurets rörelser och nämn tre saker som du märker.
15. Ta ett foto av en detalj i djurets päls eller dun.
16. Teckna ett djur som du såg i dag.
17. Nämn tio djur som du vet finns på en lantgård.
18. Ta reda på vad en ko äter.
19. Ta reda på hur många får det är bra att minst ha i en fårflock.
20. Leta upp ett djurspår, ett dun eller djurhår och visa det för gruppen.
21. Hitta på ett namn till ett djur och berätta varför du valde det namnet.
22. Lär dig en ny sak om höns.
23. Ta reda på tre saker som har att göra med katter.
24. Hitta på namn till fyra renar.

Lista över uppgifter för naturverksamhet – naturmiljöer

1. Ta ett foto av dig själv i naturen så att du är huvudpersonen i bilden.
2. Ta ett foto av ett vackert landskap och visa det för en kompis.
3. Gör en liten figur på marken av kottar och pinnar.
4. Gör en prydnad eller en amulett av en käpp och ett löv.
5. Delta i en färdig naturlek med handledaren eller gruppen.
6. Leta upp en stubbe eller en låg sten och stig upp på och stå en stund.
7. Gå 1 kilometer på en naturstig eller i en skog i närheten.
8. Gör en rörelse eller stå i en ställning som påminner om något i naturen.
9. Gå till ditt favoritställe i naturen eller hitta ett nytt ställe och sitt där 1 minut.
10. Blunda och andas lugnt 5 gånger in och ut i naturen.
11. Besök ett vindskydd som finns nära, sitt ner och lyssna till tystnaden.
12. Titta på himlen i 3 minuter och berätta vad du såg (ett moln, en stjärna, en fågel).
13. Ta ett foto av en liten detalj in naturen (t.ex. mossa eller ett löv).
14. Ta ett foto av en form i naturen (t.ex. cirkel, hjärta, spiral).
15. Se dig omkring och nämn fem olika färger i naturen.
16. Ta ett föremål i naturen som beskriver den känsla du har nu – håll i föremålet en stund.
17. Samla 5 stycken skräp från marken och för dem till en skräptunna.
18. Gå till ett träd och rör vid trädstammen i 10 sekunder.
19. Känn på två olika slags träd och jämför vilket av dem som är skrovligare.
20. Nämn två växter eller djur som du hittar i närområdet.
21. Leta upp ett djurspår, ett dun eller något annat tecken i naturen och visa det för en kompis.
22. Samla tre saker med olika färger från naturen bredvid varandra.
23. Hitta på en slogan med naturtema och skriv ner den på papper.
24. Försök identifiera en växt, ett träd eller ett djur med en naturapp.



VERKTYG FÖR REFLEKTION, UTVÄRDERING OCH DOKUMENTATION

- Moodboard – för att gå igenom och synliggöra erfarenheterna
- Stunder för deltagande i naturverksamhet – för att anteckna situationer och känslor
- Idéer med utgångspunkt i naturen för att samla feedback
- Dokumentation av naturverksamheten

KÄNSLOTAVLA (MOODBOARD)

En känslotavla är en visuell sammanställning där man kombinerar bilder, ord och olika material. Med hjälp av den kan man gestalta, synliggöra och förmedla tankar, känslor och idéer.

En känslotavla kan bygga på ett klart tema, exempelvis en utfärd eller en stund när man lugnar ner sig, eller den kan skapas fritt av valda element.

Exempel på användning i naturverksamheten:

Genomgång av erfarenheter:

Efter utflykten hjälper känslotavlan till att synliggöra vad man kom ihåg och vad som kändes viktigt eller hur det kändes.

Planering:

De unga gör en känslotavla om sin drömutflykt eller vad de önskar av naturverksamheten.

Skapa samhörighet:

Alla bidrar med en bild eller ett ord och av det görs en gemensam tavla.



STUNDER FÖR DELTAGANDE I NATURVERKSAMHETEN

Ett verktyg för att skriva ner situationer och känslor. Allt behöver inte nödvändigtvis fyllas i, utan det räcker att du väljer ut några viktiga.

Diagram illustrating the structure of the worksheet for recording experiences in nature. The worksheet is divided into three rows, each with a dotted line for writing. Each row contains a large empty circle (for recording times, situations, or activities) and a thought bubble (for recording feelings, lessons, or happy moments).

Legend:

- Skriv i cirkeln på linjen olika stunder, situationer eller aktiviteter (t.ex. att tända lägereld, paddling, en paus i skogen).
- Anteckna i talbubblan intill de känslor, lärdomar eller lyckade saker som hör till den stunden – med egna ord och kanske genom att rita något.

TIPS FÖR ATT SAMLA FEEDBACK

Du kan enkelt samla feedback med hjälp av olika naturmaterial.

Här är några idéer som du kan utveckla vidare tillsammans med de unga:

Ämbarfeedback:

Deltagarna letar i naturen upp ett naturelment de vill använda (t.ex. kotte, sten, löv, svamp) och placerar det i ett passande smileyämbar när de tillfrågas om naturverksamhetens innehåll, måltiderna, resan osv.

Kottemätare:

Deltagarna ger poäng för olika innehåll i naturverksamheten genom att placera kottar i ett ämbar (t.ex. enligt skalan 0–3). I stället för kottar kan man använda stenar eller något annat från naturen.

Käppgympaskala:

Deltagarna svarar på olika frågor genom att använda käppen så att käppen högt uppe är bäst och käppen nere sämst bedömning.

Terrängfeedback:

Deltagarna svarar på olika frågor genom att i terrängen gå till olika platser (t.ex. vid en gran "Bra", vid en stubbe "Medelmåttlig" och vid en sten "Dålig"). Likadant kan man också göra genom att rita olika sektorer på en sandstrand, och då hoppar deltagarna till olika sektorer som svar på frågorna.



DOKUMENTATION AV NATURVERKSAMHETEN

Kommunernas ungdomsarbete följs huvudsakligen upp genom följande metoder och mätare:

- **SOVARI-mätaren:** en mätare av social förstärkning ger information om kvaliteten på det uppsökande ungdomsarbetet och verkstadsverksamheten och deras effekt på livshantering. Mätaren tillämpas nationellt, regionalt och per serviceenhet. Den upprätthålls av Into.
- **PAR-systemet:** ett klient- och statistikdatasystem för verkstäder och uppsökande ungdomsarbete. I PARty-systemet för verkstäder och PARent för det uppsökande ungdomsarbetet registreras på webblatsen nuoristotilastot.fi klienthantering, statistik och rapportering. PARty-systemet ger statistisk information om naturverksamhet för verkstadsverksamhetens del. Upprätthållare är Tillstånds- och tillsynsverket (fram till 2025 Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland).
- **ungDo:** ett system för dokumentation av kommunalt ungdomsarbete. Till systemet har lagts till begrepp, lokaltyper och metoder för naturverksamhet i samarbete med projektet LuontoHyte. Upprätthållare är Tillstånds- och tillsynsverket (fram till 2025 Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland). I fortsättningen kommer information att finnas som öppna data på tjänsten nuorisotilastot.fi.
- **Kompassen:** en uppföljningsmetod som samlar information om deltagare, köns- och åldersfördelning och de ungas delaktighet (planering och genomförande av verksamheten).

I **ungDo** är det möjligt att dokumentera och följa upp hur naturmetoder används som en del av ungdomsarbetet enligt följande:

Innehåll i ungdomsarbetet

- Natur, klimat och miljö

Metoder i ungdomsarbetet

- Naturverksamhet
- Utflykt
- Äventyrs- och upplevelseaktiviteter

Typ av lokaler

- Lägergård
- Terrängidrottsplatser
- Gårdsområden och parker
- Strövområden
- Stall, trädgård, lantgård eller annan djurgård
- Utomhusplaner och idrottsparker
- Anläggningar för vattenidrott
- Rekreatiomsområden och närnaturen



INFORMATION SOM STÖD FÖR BESLUTSFATTANDET

- Forskningsbaserad kunskap om naturens inverkan på välbefinnandet
- Nyttan med och kostnader för naturverksamhet
- Finansieringsmöjligheter
- Källor



FORSKNINGSBASERAD KUNSKAP OM NATURENS INVERKAN PÅ VÄLBEFINNANDET



Sammanställningar av forskning som påvisar naturens positiva inverkan på välbefinnandet. Informationen kan utnyttjas när verksamheten motiveras och planeras samt i beslutsfattandet.

Natur-
exponering

Terapeutiska
miljöer

VR och
teknologi

Djurassisterad
verksamhet

FORSKNINGSBASERAD KUNSKAP OM NATURENS INVERKAN PÅ VÄLBEFINNANDET

NATURKONTAKT OCH -EXPONERING

”Skogsbad – en enkel, förmånlig metod att främja de ungas mentala hälsa”

Flermetodsforskning där en grupp 16–18-åringar deltog i skogsbad tre gånger under tre veckor. Deltagarnas mentala hälsa förbättrades märkbart (minskad stress, mera avslappning, lugn och känsla av lycka). (Keller et al. 2024)

”Naturkontakterna i utbildningsprogrammen främjade unga vuxnas välbefinnande och kontakt med naturen”

Flermetodsforskning där en naturpedagogisk kurs med paddling och fotvandring påverkade yrkesstuderandes välbefinnande och kontakt med naturen. Den äventyrsbetonade naturverksamheten påverkade nöjdheten och återhämtningen samt stärkte de sociala relationerna och gruppens känsla av samhörighet. Nyfikenheten och motivationen rörande naturen ökade. (Puhakka 2022)

”Ett friluftsför- och vildmarksprogram kan främja den mentala hälsan hos unga och unga vuxna”

I en pilotstudie riktad till 14-åringar och universitetsstuderande undersöktes vilken nytta program i friluftsför- och vildmarksfostran har för den mentala hälsan. Upplevd självförmåga, medveten närvaro och välbefinnande förbättrades. Nöjdheten och känslan av lycka ökade. Känslan av tidspress och stress minskade. (Mutz et al. 2016)



FORSKNINGSBASERAD KUNSKAP OM NATURENS INVERKAN PÅ VÄLBEFINNANDET

VIRTUELL OCH SMART TEKNOLOGI

”Områden i naturtillstånd erbjuder en effektiv andhämtningspaus i våra digitala tider”

I forskningen analyserades 701 unga människors användning av smarttelefoner under två års tid och en jämförelse gjordes med användning av smarttelefoner vid vistelse i naturmiljöer. Områden i naturtillstånd erbjöd bättre andhämtningspauser än urbana grönområden. (Minor et al. 2023)

”Virtuella naturupplevelser kan vara effektiva för avkoppling och känsloreglering”

I forskningen jämfördes hur universitetsstuderande påverkades av att titta på en skogsvideo och att läsa något om skog. Deltagarna upplevde att negativa känslor, som spänning och hat, minskade jämfört med vid läsandet. Att titta på en skogsvideo förbättrade humöret, vitaliteten och återhämtningen. Det här har potentiell betydelse för planering av lokaler och den mentala hälsan på arbetsplatsen, speciellt om äkta natur saknas. (Janeczko et al. 2024).

”Interventioner med anknytning till virtuell natur är nyttiga i flera mentala kontexter för unga”

I en experimentell studie med 18–25-åringar visades naturvideor eller en tågvideo från rusningstrafiken i London (6 min.). Naturmiljön hade positiva effekter bl.a. på stress, avslappning, känslor, sinnesstämning, uppmärksamhet, känslan av kontakt med och närhet till naturen. En vistelse i virtuell natur kan stöda också dem som har begränsat med tid och möjligheter att ta sig ut i naturen eller upplever rädsla relaterad till naturen. (Minor et al. 2023)



FORSKNINGSBASERAD KUNSKAP OM NATURENS INVERKAN PÅ VÄLBEFINNANDET

NATUREN SOM TERAPIMILJÖ

“Viktigt att skapa lättillgängliga och godtagbara mentala tjänster för unga”

Konventionella tjänster når inte alltid vissa grupper, exempelvis män i åldern 18–25 eller marginaliserade grupper. Som ett lovande alternativ föreslås terapier som genomförs utomhus, exempelvis talterapi, vilka har rapporterad nytta i form av ökad självkänsla och självsäkerhet samt förbättring i stresshantering, emotionella färdigheter, sociala relationer och resiliens. (Flies et al. 2024)

“Ramar för god praxis i utomhusterapi”

Analysen innehöll 38 undersökningar i vilka 322 terapeuter och 163 klienter deltog. Metoderna varierade från promenader i stadsparker till vildmarksutflykter och naturen fungerade antingen som en passiv miljö eller som en del av den terapeutiska verksamheten. Nyttan noterades bland annat i fråga om förbättrad kontakt mellan kunden och terapeuten, frihet att yttra sig, kontakten mellan det mentala och det fysiska, naturförhållanden samt genom att terapeutens välbefinnande ökade. (Cooley et al. 2020).

“De unga uppskattar terapimiljöer som ger stöd”

I forskningen undersöktes vilken effekt naturbaserad terapi har på mental hälsa och naturkontakt hos unga patienter med psykosomatiska besvär, speciellt i anknytning till sociala och ekologiska kriser som COVID-19 och klimatförändringen. Terapin ledde till förbättrat mentalt välbefinnande och minskade depressioner samt förstärkte deltagarnas naturförhållande. (Joschko et al. 2023)



FORSKNINGSBASERAD KUNSKAP OM NATURENS INVERKAN PÅ VÄLBEFINNANDET

DJUR SOM STÖD FÖR VÄLBEFINNANDET

“Hästverksamhet ökade i betydande omfattning optimismen och minskade depressionen hos unga med risk för marginalisering”

Enligt forskningen hade den grupp som regelbundet deltog i hästverksamhet (EAL, non-riding equine-assisted learning) betydligt mera hopp och mindre depression jämfört med kontrollgruppen. Resultaten antyder att även en kort fem veckors EAL-intervention kan ha positiv inverkan på den mentala hälsan och nivån av hoppfullhet för unga i en riskgrupp. (Frederick et al. 2015)

“Användningen av hundassistans fick unga som led av psykiatriska problem att hålla fast vid drogrehabiliteringen”

I forskningen jämfördes hur två grupper med unga som led av psykiatriska problem och drogproblem (SUD) förband sig vid vården och vilka vårdresultaten var. De unga som fick vård med hundassisterad terapi (AAT) deltog mera i terapisessionerna under en 16 veckors period och upplevde en större förbättring i sitt totala välmående jämfört med gruppen utan hundassistans. (Truiillo et al. 2019)

“Hundar som stöd i psykoterapi för unga”

I en översikt över studier (7 st) i hundassisterad psykoterapi (CAP) konstaterades att hundens närvaro hade positiv effekt speciellt på internaliserade problem och PTSD, och resultaten var jämförbara med konventionella vårdformer för ångest, hat och externaliserade problem. Till nytta hörde också större engagemang, socialisering, minskat störande beteende och bättre allmän funktionsförmåga. (Jones et al. 2019)

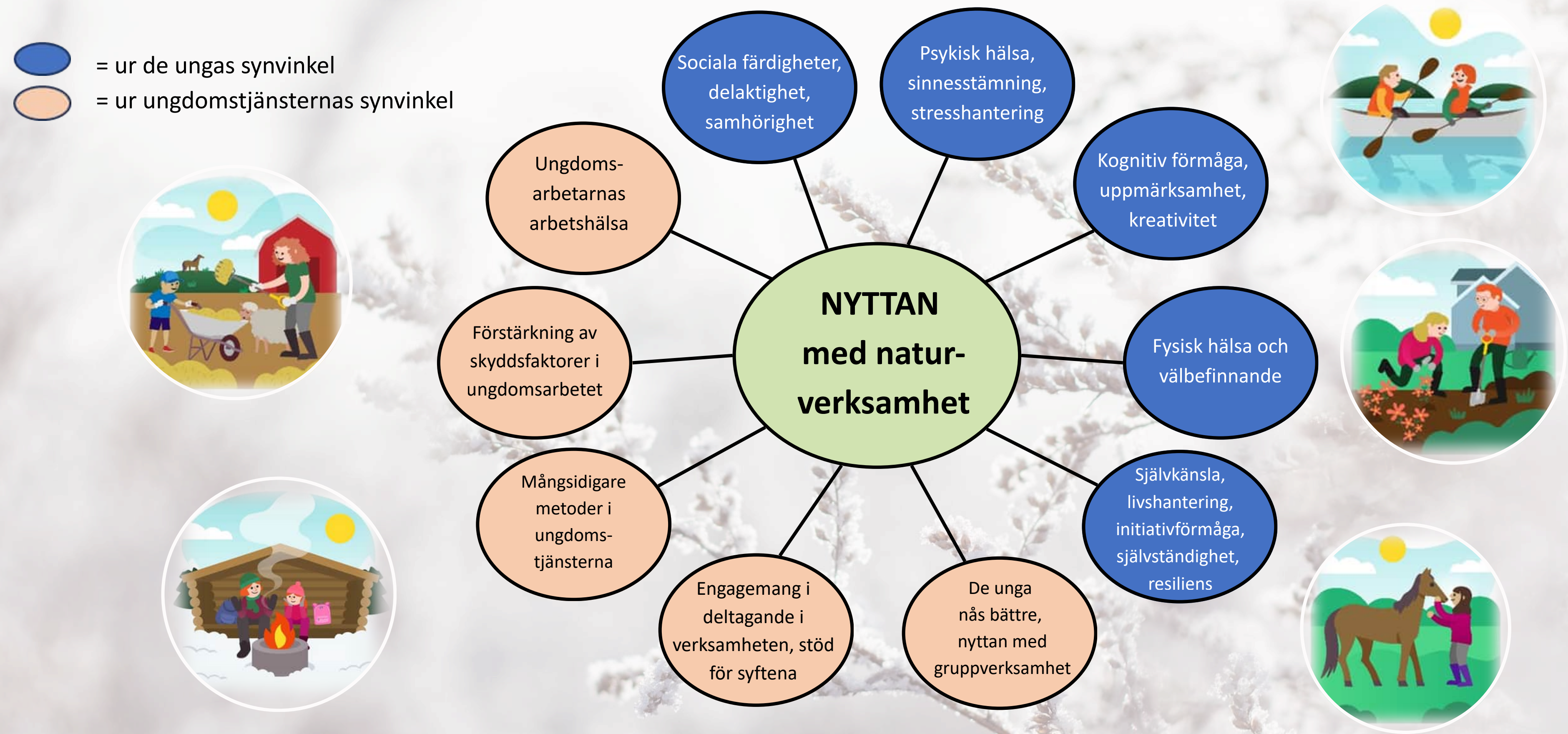


NATURVERKSAMHETENS NYTTOR OCH KOSTNADER



Naturverksamhet har visat sig vara ett prisvärt och effektivt verktyg inom ungdomsarbete. Finansiering kan sökas från olika källor för utvecklingsarbete som syftar till att förbättra ungdomars situation och verksamhetsförhållanden.

NYTTAN MED NATURVERKSAMHET



EXEMPEL PÅ KOSTNADER FÖR KORRIGERANDE OCH FÖREBYGGGANDE TJÄNSTER

Korrigerande tjänster



- Specialsjukvården: jour/krisbesök på ungdomspsykiatriska polikliniken **546 €**
- Specialsjukvården: vårddag på ungdomspsykiatriska avdelningen **634 €**
- Specialsjukvården: vårddag på beroendepsykiatriska avdelningen **702 €**
- Primärvården: läkarmottagning **225 €**
- Barnskyddskostnader (mottagande och utredning av barnskyddsanmälan, 20 h x 2 anställda)
60 €/h x 20 h x 2 anställda = 1 200 € x 2 = 2 400 €
- Kumulerade kostnader: användning av olika tjänster inom social- och hälsovård, behov av ekonomiska stöd (bl.a. bostadsbidrag, utkomststöd, arbetslöshetsunderstöd) samt förlorade skatteintäkter.

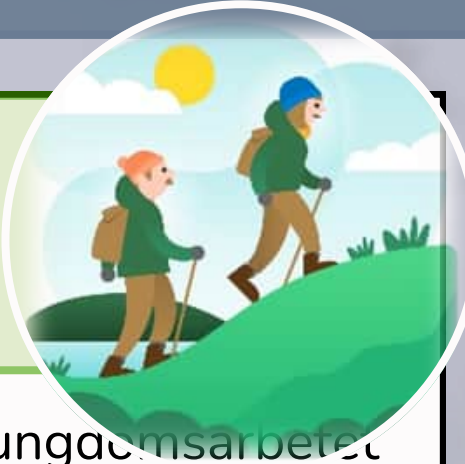
Kostnaderna för en marginaliserad ung person sammanlagt: 0,8–1,2 miljoner euro

På kort sikt är kostnaden för förebyggande tjänster ofta lite högre.

**De korrigerande kostnaderna kumuleras på lång sikt
→ 0,8-1,2 M €
= det förebyggande arbetets samhällsekonomiska inbesparing**



Förebyggande tjänster som utnyttjar naturen



- Gruppverksamhet inom det uppsökande ungdomsarbete som utnyttjar naturmetoder **330 €/ person/år**
- Natur-/trädgårdsverkstadsverksamhet **1 200 €/ person/år**
- Öppet ungdomsarbete som utnyttjar naturmetoder **140 €/person/år**
- Djurassisterad psykosocial rehabilitering (8 besök + nätverksmöte) **800 €**
- Socialpedagogisk hästassisterad NUOTTI-coachning **3 000 €/ person/år**
- Naturassisterad utbildning som handleder för examensutbildning (Hux) **10 000 €/ person/år**

Källor: Österbottens välfärdsområdes prislista 2024, RFV 2024, FPA 2025, privata serviceproducenters prislister 2024–2025, Ehkäisevä työ säästää rahaa 2013.

FINANSIERINGSMÖJLIGHETER

- **Projektfinansiering** möjliggör rekryteringar, försök och anskaffningar
- **Offentlig finansiering** beviljas bland annat av NTM/Livskraftscentralen, RFV/Tillstånds- och tillsynsmyndighet, landskapsförbund, Utbildningsstyrelsen, Undervisnings- och kulturministeriet, Leader-grupper och kommuner.
- **Det finns många slags privatfinansierade stiftelser och fonder.** De har sina egna teman och prioriteringar, en del har frågor som berör barn och/eller unga eller teman som intresserar unga.
- **Ansökningstiderna varierar** för olika instanser, men vanligen har de regelbundna ansökningstider.
- **Kraven på ansökningarna och rapporteringen varierar.** De är ofta lättare och enklare än för projekt med offentlig finansiering.

Exemplar:

- Utvecklingsunderstöd för Skolan i rörelse och Move! inom ramen för programmet Finland i rörelse
- Lokala utvecklingsunderstöd för en motionsinriktad livsstil
- Uppsökande ungdomsarbete
- Understöd för lokal fritidsverksamhet för barn och unga
- Projektunderstöd till kommunerna för att genomföra Finlandsmodellen för hobbyverksamhet
- Projektunderstöd för ungdomsarbete i skolor och läroanstalter
- Projektunderstöd för utveckling av den regionala och lokala verksamheten inom ungdomssektorn
- Verkstadsverksamhet för unga

Exempel på myndigheternas finansiering:

- Se de årliga finansieringarna på Tillstånds- och tillsynsverkets webbplats (fram till 31.12.2025 Regionförvaltningsverket).
- ESR+ ja ERASMUS+, Leader för ungdomar
- Anslag för främjande av hälsa och välfärd
- Säätiöt ja rahastot: <https://saatiotrahastot.fi/>

KÄLLOR: NYTTAN MED OCH KOSTNADERNA



Aluehallintovirasto (2024). Aluehallintovirastoilta 14 miljoonaa euroa nuorten työpajatoimintaan. Tiedote 23.4.2024.
<https://avi.fi/tiedote/-/tiedote/70144321>

ACElife tutkii haitallisten lapsuudenkokemusten seurauksia ja vaikuttavia ehkäisyn keinoja <https://acelife.fi/>

Pohjanmaan hyvinvointialueen hinnasto 2024: <https://ovph-d10julk.oncloudos.com/kokous/2024331-5-32547.PDF>

Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2022: Nuorten syrjäytymisen ehkäisyn palvelurakenne, rahavirrat sekä seurannan haasteet
https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/TRVJ_1_2022_Nuorten_syrjaytyminen.pdf

Kela (2025). Nuotti-valmennuksen saajamäärä romahti vuonna 2024 – saajia alle puolet edellisvuoteen verrattuna. Kelan tiedote 16.4.2025. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/71081795/nuotti-valmennuksen-saajamaara-romahti-vuonna-2024-saajia-alle-puolet-edellisvuoteen-verrattuna?lang=fi&publisherId=69820426&utm>

Kohti luonnollista hyvinvointia (2019). Suomalaisten asiantuntijoiden näkemyksiä luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämisestä.
<https://osuva.uwasa.fi/handle/10024/8172>

Mielenterveyttä ja hyvinvointia luonnosta: LuontoMieli-hankkeen kokemukset ja keskeiset tulokset (2024). <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-395-180-8>

Kotavuopio, Johanna (2025). Luontolähtöiset menetelmät osana nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä; luonto osana nuorten HYTE-palveluita –hanke. Opinnäytetyö Lapin amk. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025060219229>

Ehkäisevä työ säästää rahaa (2013): Ehkäisevän työn kustannusvaikuttavuus lasten, nuorten ja perheiden palveluissa
<http://phehkaisevatyo.pbworks.com/w/file/fetch/97124922/Ehkaisevatyosaastaraahaaesitenettiversio.pdf>

LuontoHyte-hankkeen toteuttamat haastattelut ja kyselyt Vaasan ja Rovaniemen kaupunkien nuorisotyöntekijöille ja nuorisopalveluiden johdolle (2023-2025).

KÄLLOR: SAMMANSTÄLLNINGAR 1

Cooley, S. J., Jones, C. R., Kurtz, A., & Robertson, N. (2020). 'Into the Wild': A meta-synthesis of talking therapy in natural outdoor spaces. *Clinical Psychology Review*, 77, 101841.

Flies, Emily J., Pryor, Anita, Claire Henderson-Wilson, Megan Turner, Jessica Roydhouse & Rebecca Patrick (2024). Bridging the evidence gap: A review and research protocol for outdoor mental health therapies for young Australians. *Journal of Outdoor and Environmental Education* (2024) 27:37–56.

Frederick, Karen E.; Ivey Hatz, Julie; Lanning, Beth (2015). Not Just Horsing Around: The Impact of Equine-Assisted Learning on Levels of Hope and Depression in At-Risk Adolescents. *Community mental health journal* 2015-10, Vol.51 (7), p.809-817

Janeczko, Emilia; Małgorzata Woźnicka; Wojciech Kędziora; Krzysztof Janeczko; Katarzyna Śmietańska; Piotr Podziewski & Jarosław Górski (2024). Effect of Exposure to 2D Video of Forest Environment with Natural Forest Sound on Psychological Well-Being of Healthy Young Adults. *Forests* 2024-09, Vol.15 (9), 1549.

Jones, Melanie G.; Simon M. Rice; Susan M. Cotton (2019). Incorporating animal-assisted therapy in mental health treatments for adolescents: A systematic review of canine assisted psychotherapy. *PloS one* 2019-01, Vol.14 (1), p.e0210761.

Joschko L, Pálsdóttir AM, Grahn P, Hinse M. Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature-A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2023 Jan 25;20(3):2167.

KÄLLOR: SAMMANSTÄLLNINGAR 2

Keller, Jennifer, Jean Kayira, Louise Chawla & Jason L. (2023). Forest Bathing Increases Adolescents' Mental Well-Being: A Mixed-Methods Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2024, 21, 8.

Minor, Kelton, Kristoffer Lind Glavind, Aaron J. Schwartz, Christopher M. Danforth, Sune Lehmann & Andreas Bjerre-Nielsen (2023). Nature Exposure is Associated With Reduced Smartphone Use. Environment and Behavior 2023, Vol. 55(3) 103–139.

Mutz, Michael & Johannes Müller (2016). Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. Journal of Adolescence. Volume 49:1, June 2016, p.105-114.

Owens, Matthew & Bunce, Hannah (2023). The effect of brief exposure to virtual nature on mental wellbeing in adolescents. Scientific reports 2023-10, Vol.13 (1), p.17769-17769, Article 17769.

Puhakka, Riikka (2022). Effects of outdoor adventures on emerging adults' well-being and connection with nature. Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 24:4, 719-734.

Trujillo, Kate C.; Greg T. Kuo; Madelyne L. Hull; Amanda E. Ingram; Christian C. Thurstone (2019). Engaging Adolescents: Animal Assisted Therapy for Adolescents with Psychiatric and Substance Use Disorders. Journal of Child and Family Studies (2020) 29:307–314. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01590-7>

MIN NATURVERKSAMHET...

Givande stunder med naturverksamhet tillsammans med de unga!



Publikationen har producerats med stöd av anslag för hälsofrämjande (SHM).