



Mini-interventionsmodell för att främja naturtjänster och motion i naturen

Hur är naturen närvarande i ditt liv just nu, eller hur har den varit en del av ditt liv tidigare?

Vilka typer av naturmotion ingår i ditt liv nu, eller vilka har varit en del av ditt liv tidigare?

1

Vilka tankar, känslor och intryck väcker naturen hos dig när du vistas där?

Eller när du motionerar i naturen?

2

Om du skulle vilja stärka din naturupplevelse i vardagen, hur skulle du kunna göra det?

3



Modellen har utvecklats inom projektet *Hyvinvoinnin juurilla*, som finansierats av Sitra, i Egentliga Finlands välfärdsområde, i samarbete med levnadsvanehandledare, kommunala motionsrådgivare och representanter för lokala hälsofrämjande organisationer.

Du kan använda följande tillägsfrågor för att strukturera samtalet

1

Syftet med den här frågan är att lyfta fram personens relation till naturen och hur naturen är eller har varit en del av personens liv, samt hur den påverkar eller har påverkat personens fysiska aktivitet.

Genom att minnas och sätta ord på tidigare naturupplevelser blir det möjligt att identifiera de resurser, motivationer och möjligheter som är förknippade med att vistas i och vara fysiskt aktiv i naturen.

- Vilken relation har du till naturen, och vilka faktorer påverkar den?
- Vilka erfarenheter har du av att vistas i naturen?
- Har dina naturupplevelser varit positiva eller negativa?
- Har ditt engagemang i naturen främst handlat om att vistas i naturen, naturmotion eller en kombination av båda?

2

Den här frågan syftar till att lyfta fram personens tankar, känslor och intryck i relation till naturen, liksom de resurser som finns tillgängliga och eventuella hinder.

Du kan också lyfta fram att vistelse i och motion i naturen kan ge flera betydande hälsofördelar, och tillsammans med klienten reflektera över hur dessa fördelar kan vara meningsfulla för just hen.

- Vilka intryck väcker naturen och fysisk aktivitet i naturen hos dig?
- Har du en favoritplats i naturen? Om ja, hur skulle du beskriva den?
- Vilka sinnesobservationer kan du uppmärksamma i naturen vid den här årstiden, och vad betyder de för dig?
- Finns det några hinder som påverkar dina möjligheter att vistas i naturen eller vara fysiskt aktiv i naturen?

3

Att främja beteendeförändring är mest effektivt när den bygger på sådant som är personligt meningsfullt och motiverande. Den här frågan syftar till att hjälpa klienten att identifiera meningsfulla sätt att öka sin kontakt med naturen och sin naturemotion i vardagen.

Om klienten inte har möjlighet att vistas i naturen kan ni i stället samtala om hur naturinslag kan integreras i klientens närmiljö.

- Om du skulle vilja prova något nytt med koppling till naturen, vad skulle det vara? Vilka faktorer skulle kunna stödja dig i att genomföra det, och hur, var och när skulle du vilja göra det?
- Känner du till vilka naturrelaterade möjligheter som finns i din kommun eller i ditt närområde?
- Om du kunde, på vilka sätt skulle du vilja göra din närmiljö mer naturnära?

+

Om klienten behöver stöd för att öka sin fysiska aktivitet i naturen kan hen, när det är möjligt, hänvisas till kommunens motionsrådgivning. Klienten kan också rekommenderas andra naturbaserade tjänster som finns tillgängliga via välfärdsområdets tjänstekataloger.