



UPPSALA
UNIVERSITET

Naturbaserade hälsointerventioner – Forskning i praktiken

Freddie Lymeus

Institutet för bostads- och urbanforskning & Institutionen för psykologi

- Samverkan
- Relevans
- Utvärdering



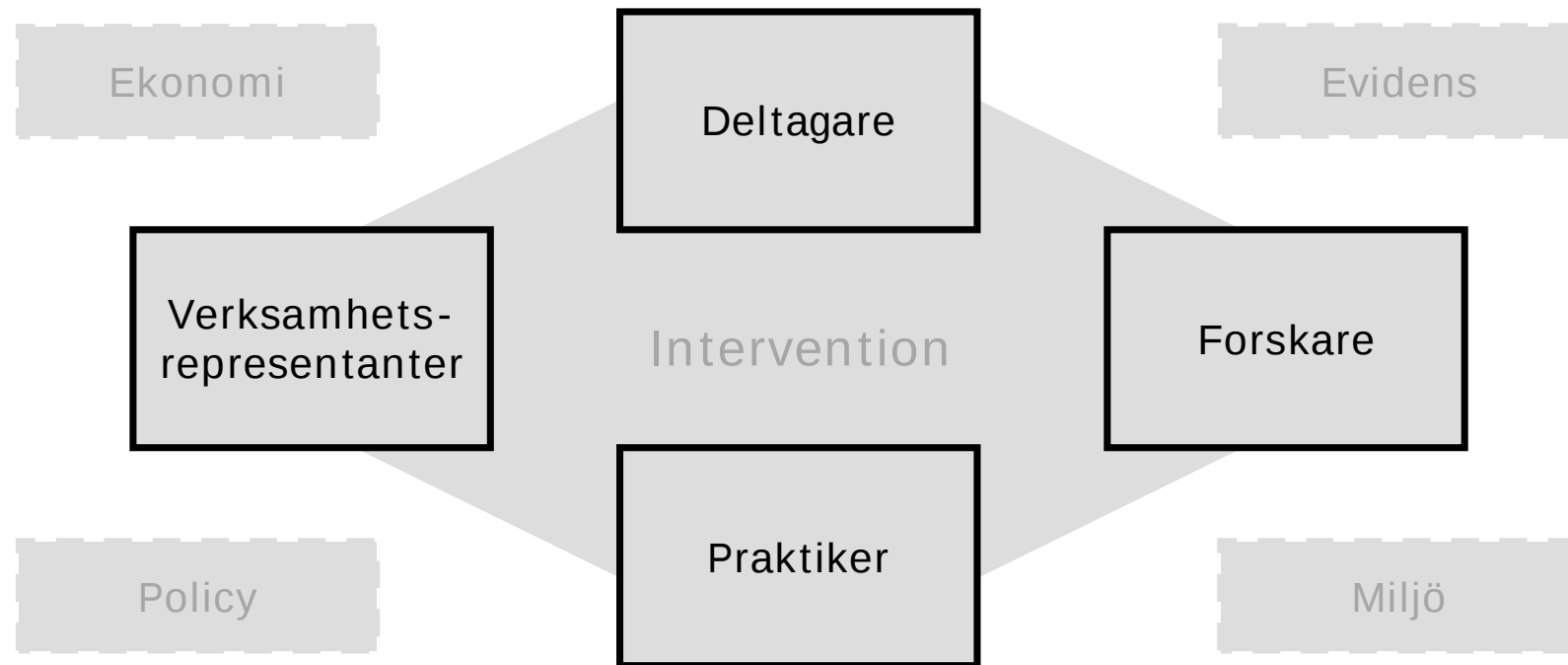
resonate

RESILIENCE THROUGH NATURE-BASED THERAPIES

- Stärka evidensbasen för naturbaserade terapier (NbT)
- Skapa och visa upp exempel på samverkan, anpassning och implementering
- Främja kunskap och acceptans
- Öka användningen



Samverkan



Relevans

- Svara på ett behov
 - för vilken målgrupp?
 - i vilken organisation?
 - i vilken form?
- Tydlig intervention/program
 - vilka mekanismer behöver aktiveras?
 - hur omsätts de i aktiviteter, strukturerade i ett program?
 - vem kan leda?
- Jämför med relevant(a) alternativ



Foto: Yurika Wakayama för RESONATE



UPPSALA
UNIVERSITET

Relevans

- Svara på ett behov
 - för vilken målgrupp?
 - i vilken organisation?
 - i vilken form?
- Tydlig intervention/program
 - vilka mekanismer behöver aktiveras?
 - hur omsätts de i aktiviteter, strukturerade i ett program?
 - vem kan leda?
- Jämför med relevant(a) alternativ



Målgrupp: Studenter

- Hälften påverkade av psykisk ohälsa
- Stor personlig och samhällelig kostnad
- Konventionell behandling når få

Organisation: Lärosäten

- Lärosäten vill förebygga och komplettera vårdbehov
- NbT som "kurs" eller "aktivitet"
 - engagera och integrera
 - hälsa på köpet

Relevans

- Svaret på ett behov
 - för vilken målgrupp?
 - i vilken organisation?
 - i vilken form?
- Tydlig intervention/program
 - vilka mekanismer behöver aktiveras?
 - hur omsätts de i aktiviteter, strukturerade i ett program?
 - vem kan leda?
- Jämför med relevant(a) alternativ

 resonate			
		No mindfulness	Mindfulness
Nature	Nature	Friluftsliv baserat på Häng med oss ut • 5 veckor • 2h/vecka tillsammans • 20 min dagligen själv • Stadsnära natur • Ledare och aktiviteter från <i>Häng med oss ut</i>	Restoration skills training (ReST) • 5 veckor • 2h/vecka tillsammans • 20 min dagligen själv • Stadsnära natur • Ledare tränade inom projektet; program från vår tidigare forskning
		No nature	Väntelista: passiv kontrollgrupp • Välj själv vilken grupp du vill börja i efter uppföljnings-enkäten

Utvärdering

- Alla behöver tydliga resultat!
 - deltagarna/målgruppen
 - forskare
 - praktiker
 - verksamheten
- Bygg in utvärderingen
 - enkel
 - meningsfull
 - konsekvent
 - fortlöpande

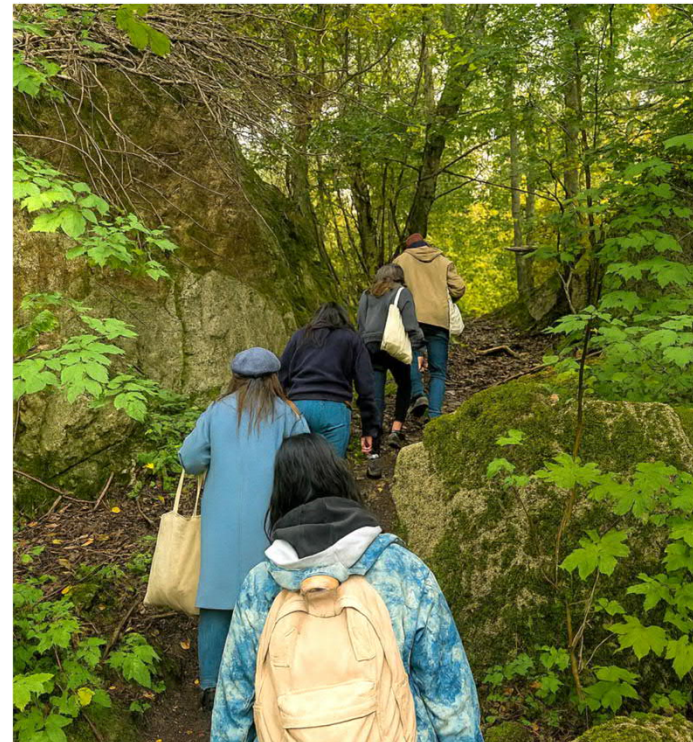
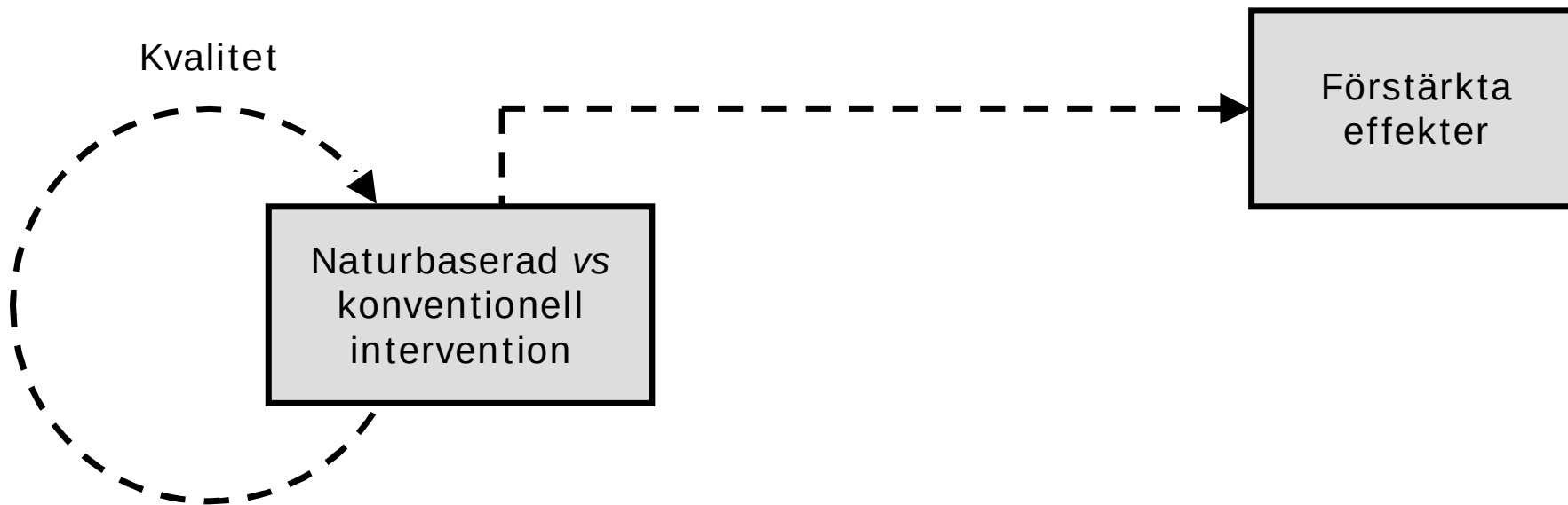


Foto: Yurika Wakayama för RESONATE

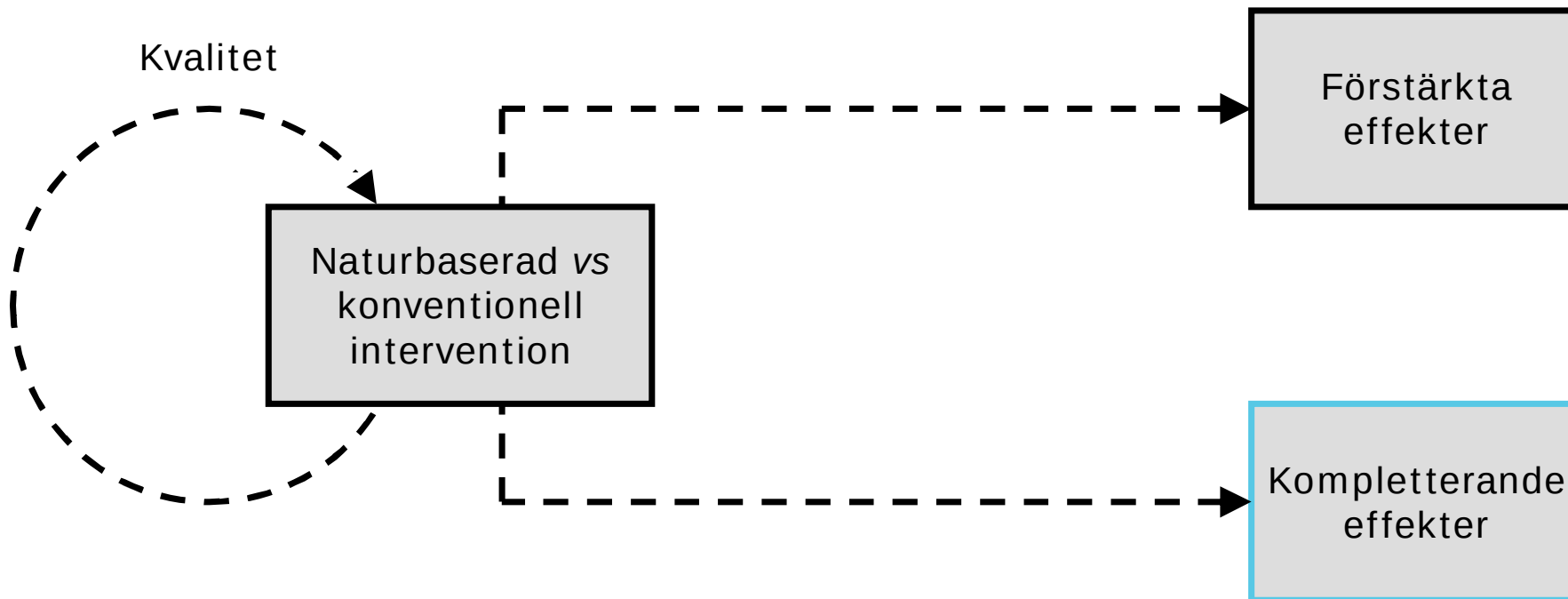


UPPSALA
UNIVERSITET

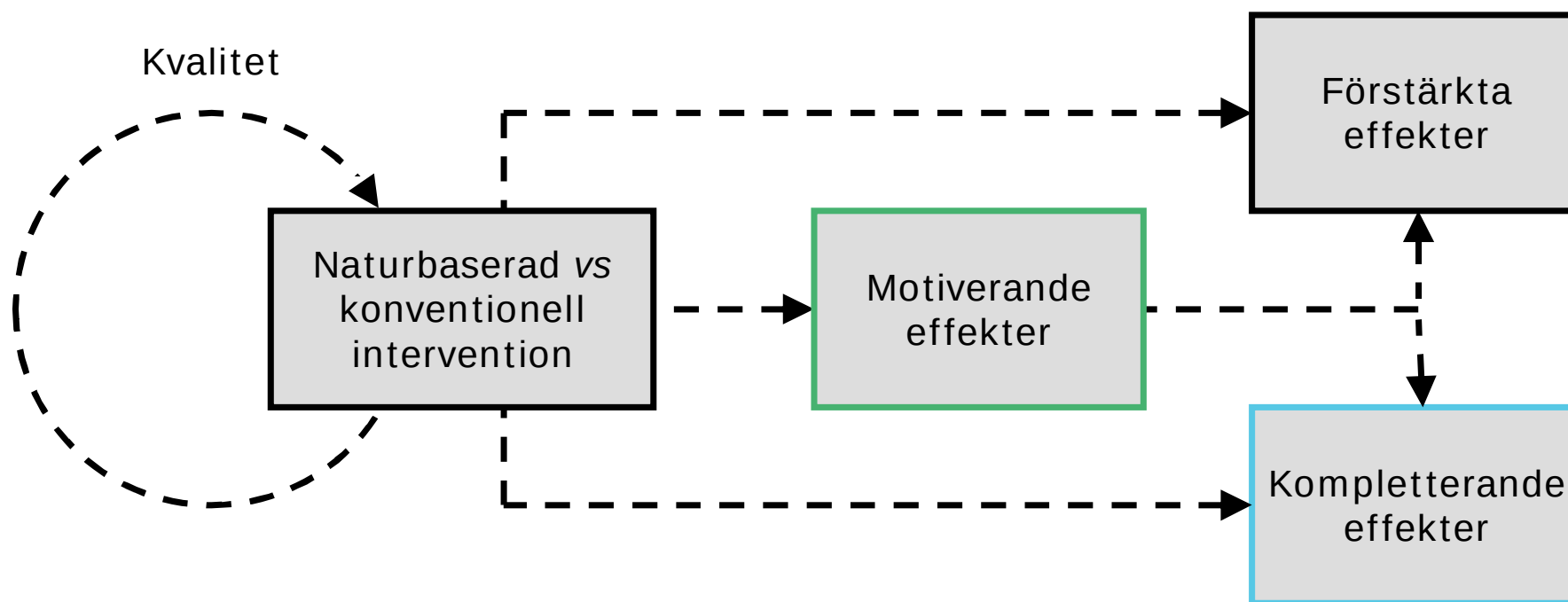
Utvärdering – av vad?

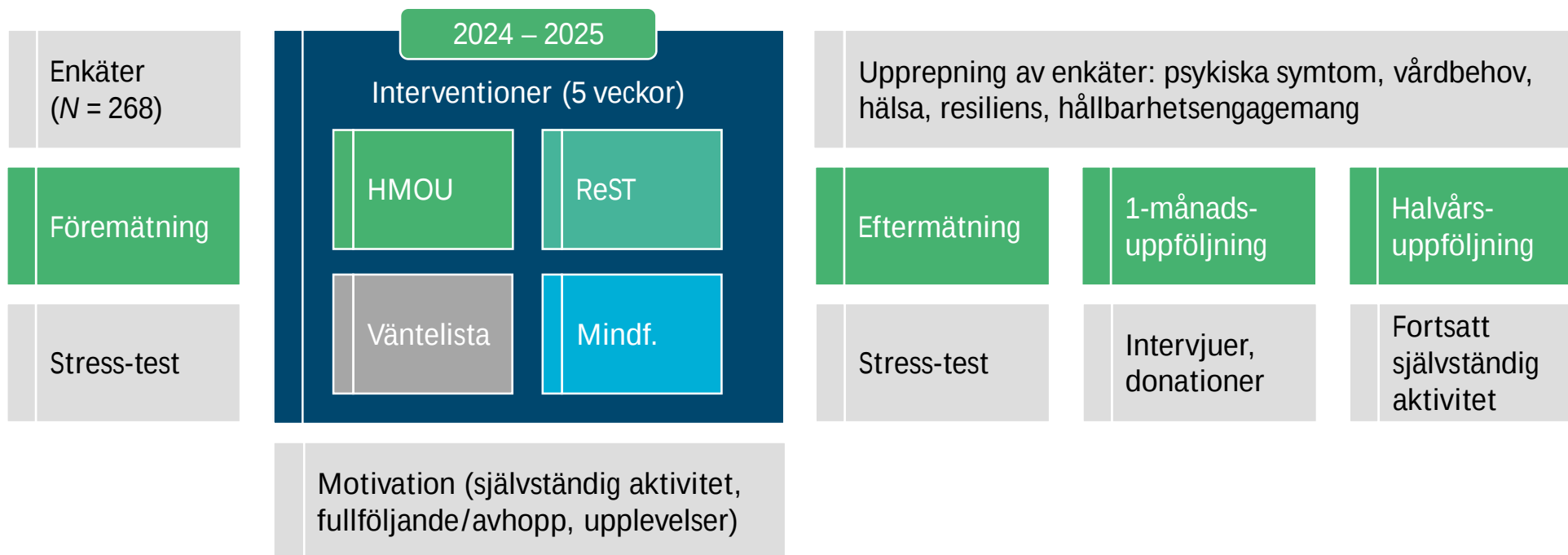


Utvärdering – av vad?



Utvärdering – av vad?





Utvärdering – hur då?

Kvalitet / interventionsutveckling

- Vad var viktigast/bäst?
- Var något onödigt/dåligt?
- Vad vill du lägga till/ändra?

Motiverande effekter

- Hur många ville?
- Hur många fullföljde?
- Hur många aktiviteter gjorde de?
- Hur många fortsatte själva efteråt?



Foto: Felicia Sarling för RESONATE



UPPSALA
UNIVERSITET

Utvärdering – hur då?

Kvalitet / interventionsutveckling

- Vad var viktigast/bäst?
- Var något onödigt/dåligt?
- Vad vill du lägga till/ändra?

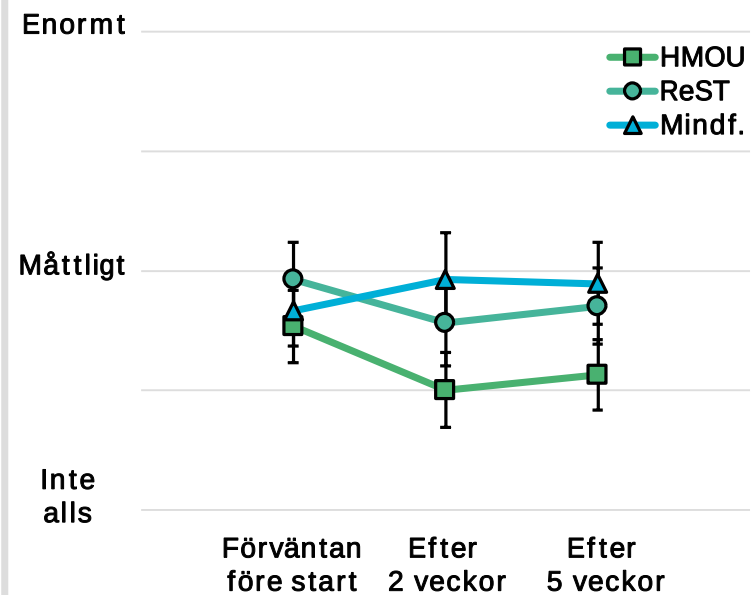
Motiverande effekter

- Hur många ville?
- Hur många fullföljde?
- Hur många aktiviteter gjorde de?
- Hur många fortsatte själva efteråt?



resonate

Hur ansträngande är interventionen?



Case Study 7 – Preliminära analyser



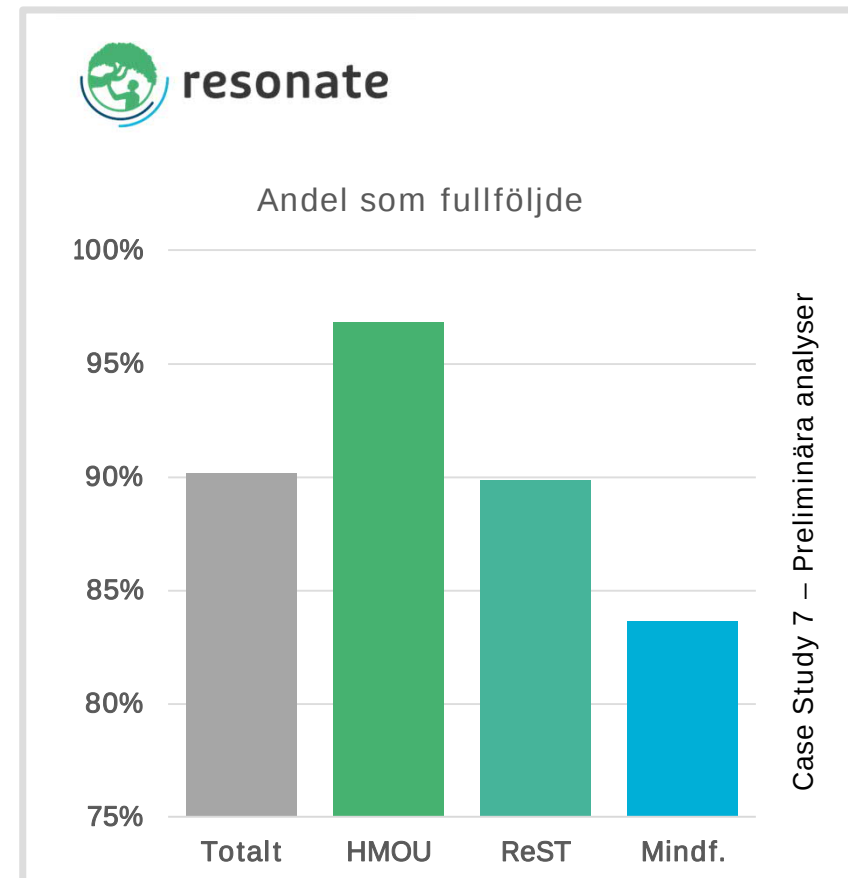
Utvärdering – hur då?

Kvalitet / interventionsutveckling

- Vad var viktigast/bäst?
- Var något onödigt/dåligt?
- Vad vill du lägga till/ändra?

Motiverande effekter

- Hur många ville?
- Hur många fullföljde?
- Hur många aktiviteter gjorde de?
- Hur många fortsatte själva efteråt?



Utvärdering – hur då?

Förstärkta effekter

- Etablerat kliniskt eller hälso-ekonomiskt utfall
- Överväg individbaserad utvärdering

Kompletterande effekter

- Gemenskap
- Fysisk aktivitet
- Hållbarhetsengagemang
- ...

Utfall utifrån verksamhetens syfte

- Symtomlindring?
- Klinisk/diagnostisk förbättring?
- "Färdigbehandlad"?
- Livskvalitet? Välmående?
- Nya vanor?

Individbaserad utvärdering – bättre slutsatser, även från små studier utan kontrollgrupp

- Etablerad klinisk cutoff
- Reliable Change Index
- Minimal Important Difference
- Single case-metodik

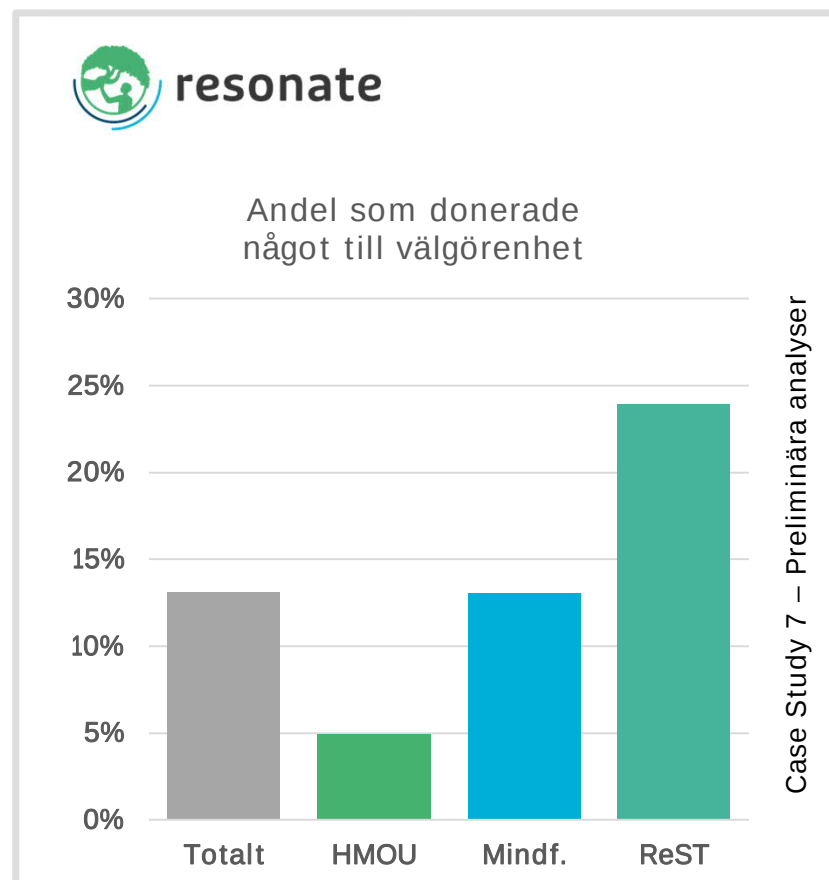
Utvärdering – hur då?

Förstärkta effekter

- Etablerat kliniskt eller hälso-ekonomiskt utfall
- Överväg individbaserad utvärdering

Kompletterande effekter

- Gemenskap
- Fysisk aktivitet
- Hållbarhetsengagemang
- ...





UPPSALA
UNIVERSITET

Tack!

Freddie.Lymeus@ibf.uu.se



resonate *Case Study 7 core team:* Anna Laura Tóth, Josefine Meyerson, Kasper Below Blomkvist; *RESONATE management:* Mathew P. White, Julia Egger and team; *Samarbetande forskare:* Cecilia Stenfors, Nicole Spiegelhaar; *Senior rådgivare:* Terry Hartig; *Administratör:* Jeasmin Akter; *Studentmedarbetare:* Johanna Palm, Björn Stjernberg, Elsie Dannborg Witalis, David Kinnemar, Daniel Sadeghi-Tari, Arvid Stenlund, Andrew York-Reed, Alexander Ullenhag, Yurika Wakayama, Moa Nilsson, Carl Delbom, Johan Sjöberg, Viktor Rimberg, Ludvig Jäderberg, Honour Stahl, Felicia Sarling, Julia Lugnegård; *Anlitade interventionsledare:* Björn Svanberg, Bryson Saulo, Valérie Navert, Michele Stefano Roberto, Anna Jansson, Anna Lundberg, Pierre Nyvelius, Anna-Karin Ohlsson, Annette Öhrn, Anna Bjäveclo; *Samarbetande organisationer:* Uppsala universitet, Friluftsförbundet, Stockholms Universitet, Uppsala Linneanska trädgårdar, Bergianska trädgården.



Projektet Resonate finansieras av Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon Europe inom bidragsavtal nr 101081420 och medfinansieras av UK Research and Innovation genom bidrag nr 10063874.