



## Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet

# Naturens potentiale for vores mentale sundhed

Sandra Gentin, Landskabsforvalter, Ph.d.  
Videncenter for Friluftsliv og Naturformidling,  
Skovskolen, Københavns Universitet



# Det særlige ved natur











Billedet er lånt her:  
<http://politiken.dk/kultur/FCE1963468/biltrafikken-paa-noerrebrogade-er-faldet-med-60-procent/>

## Rammerne for friluftsliv... – personer i livsudfordrende situationer

Områder uden (eller med mindre) let-tilgængelig natur

- Færre muligheder
- Mindre aktivt friluftsliv
- Risiko for dårligere helbred

Børn – kommer mindre ud i naturen end tidligere

- Mere elektronik
- Forældre mindre tid
- Ikke-aktive vaner skabes

Etniske minoriteter

- Unge – mere socialt, oftere, men ujævnt fordelt henover året
- Voksne – mere socialt, større grupper, længere besøg, færre besøg.





## Hvorfor natur? Forskningen viser, at...

... Det er positivt for børn og voksne at være i grønne områder.

... Grønne områder bliver brugt af mange til fritidsliv.

- Det giver livskvalitet og trivsel.
- Mulighed for bevægelse og fordybelse
- Sundt og godt liv
- Personer der bor tæt på grønne områder føler sig mindre stressede og syge end andre.



Privatfoto



Privatfoto



Privatfoto

## Hvorfor natur? Forskningen viser at...

... Personer i livsudfordrende situationer kommer sjældnere i naturen og grønne områder.

- Opfatter sig selv mere stressede end gennemsnitsbefolkningen
- Mindre aktive kropsligt
- Inaktivitet fører til livsstilssygdomme/problemer



<http://www.sallyjoseph.com/11-signs-stress-is-affecting-your-health/>



<http://www.slankesiden.dk/index.php?menuID=1&id=413>



## Argumenterne – hvorfor natur? Det særlige "løftestangen"

### Friluftsliv og friluft aktiviteter...

- Er ofte et brud på familiernes "almindelige hverdag"
- i grønne omgivelser betyder afslapning
- giver spontan opmærksomhed
- er kropslige aktiviteter – at være sammen på en rar måde
- er et skift af "arena" og kan være skift af gruppe – nye handle måder
- nye måder at tænke sig selv (og andre) på
- kan bidrage til nye narrativer i et behandlingsforløb.





## Fortællinger fra unge... "Den sociale løftestang"

Baggrunden: Børn er "konstrueret" ud fra den kontekst de kommer fra – behov for at overskride deres dagligdags rammer og cirkler.

Her er friluftsliv...

- Små ture kan opfattes som store bedrifter
- Mulighed for at skabe en positiv fortælling om en selv (og andre) og om det der skete
- Mulighed for en anderledes åbenhed – andre ting er på spil når man er på tur i naturen.
- Fritidsliv får flere dimensioner når friluftsliv og ture i naturen inddrages.



## Hvorfor er det relevant at bruge naturen?

Gode erfaringer med forskellige målgrupper og forskellige aktiviteter i naturen.

- Behandling af stressramte (Terapihaven Nacadia, Hørsholm og Terapihaven ved Alnarp, Malmø)
- Traumatiserede krigsveteraner
- Ældre og demens
- Arbejdet med mennesker med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelser – aktiviteter i grønne områder som del af dagligdagen
- ...



## Naturens potentiale for vor mental sundhed...

Hvilke (faglige) argumenter kan vi støtte os til?

- Teorier om at mennesker slapper af i grønne områder (ART – attention restoration theory)
- Adventure Therapy – aktiviteter der ikke er forbundet med nederlag – nye steder hvor aktiviteter foregår – skaber nye fortællinger om børnene/de unge.
- Teorier om læring og udfordringer

## "Restorative settings" (ART)

ART: Attention Restoration Theory



Mental træthed – nogle aktiviteter er svære at "lade være med at gøre" – fordi de er så **tiltrækkende og/eller fascinerende**

- Ild – at sidde og se på et bål der brænder
- Steder, der er stille og rolige
- Passive aktiviteter – se bladenes forskellige farver, lytte til vind, se på skyer.

Fascination kræver ingen mental anstrengelse – og er derfor genopbyggende ifht. Mental træthed.









A wide-angle photograph taken from inside a room, looking out through a large window. The window frame is dark wood. Outside, a lush green valley stretches out, filled with rolling hills and fields. In the foreground, there are dense green trees and bushes. The middle ground shows a valley floor with patches of green fields and small clusters of buildings. The background features more rolling hills under a sky filled with soft, white clouds. The lighting suggests it might be late afternoon or early morning, with a warm glow on the right side of the frame.

"A room with a view" – Ulrich, 1984.

At man bliver hurtigere rask når man "kigger ud af et vindue"



## Karakteristika – "restorative settings"

Genopbygningen – forskellig skala – mange forskellige niveauer og tid. (kræver ikke en 90 dages wilderness-tur)

- **At være væk** – fra stedet hvor "nedladningen" sker. Ikke nødvendigvis fysisk (langt væk) men mentalt (fx ved at se ud af et vindue)
- **Omfang / udstrækning** af område. Stort nok til at kunne "være en hel anden verden" – behøver ikke at være "wilderness" – have, og natur er også ok.
- **Fascination** – kan være kigge på fugle, dyr, flora og fauna, vand – lysspil osv.
- **Forenelighed** – altså er området forenelig med ens lyst og det området så tilbyder (eks. Solnedgang og myg)



## Læring og udfordringer

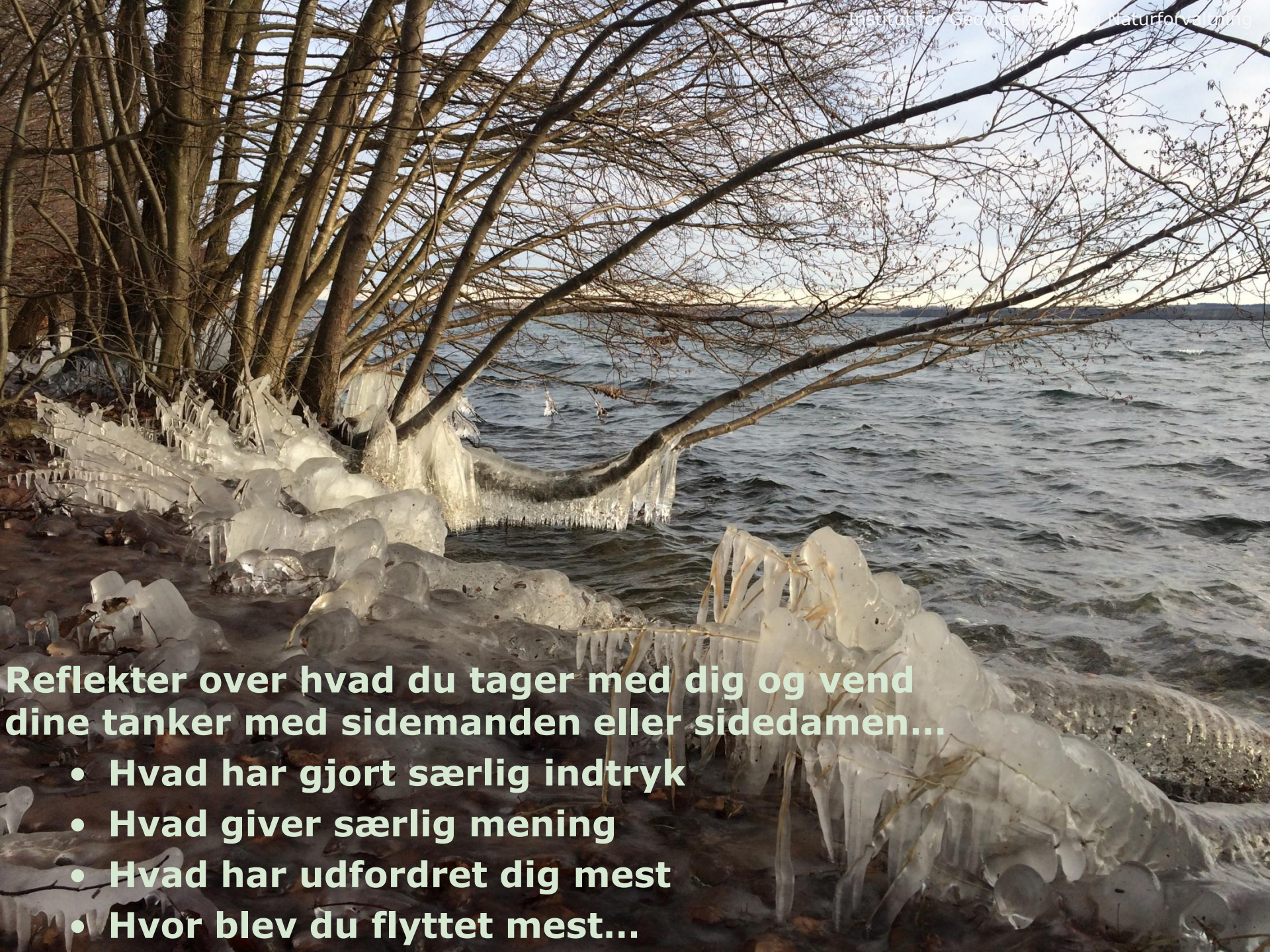
Undersøgelser fra "almenområdet" viser at...

- Bedre trivsel, sundhed og læring når pædagogisk arbejde foregår i det fri
- Understøtter socialt klima i grupper, understøtter koncentrationsevne og fordybelse
- Mulighed for at udvikle begreber og metaforer pba. sanselige konkrete indtryk – bidrager til varig viden (kropsliggørelse af viden)
- Mere bevægelse når undervisning foregår i naturrummet end i et klasseværelse

**Men!!** Når udsatte børns netværk og forældre inddrages opnås flest langvarige effekter.







**Reflekter over hvad du tager med dig og vend dine tanker med sidemanden eller sidedamen...**

- **Hvad har gjort særlig indtryk**
- **Hvad giver særlig mening**
- **Hvad har udfordret dig mest**
- **Hvor blev du flyttet mest...**





Bispebjerg, 7. april 2016  
Dias 18

