

Naturen som sundhedsfremmer

Sund By Netværket 15/4 2021

Søren Andkjær, Lektor Ph.D.

Forskningsenheden Active Living, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet





Naturens kvaliteter?

- Naturens åbne tiltale – stort mulighedsfelt!
 - Genetisk arv - behov?
 - Udfoldelse og udfordringer
 - Stilhed og ro
 - Det sanselige
 - En social ramme
 - Noget større – spiritualitet
 - ...?
-
- NB! Vi ved det jo godt....!
 - Og Corona-krisen har vist vejen!

Naturens betydning for sundhed

- View through a window may influence recovery from surgery (Ulrich 1984)



Spontan opmærksomhed (Kapland & Kapland, 1989)

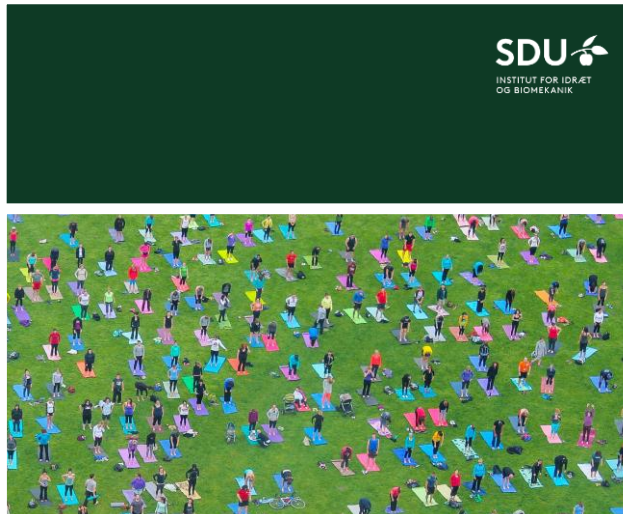
- Stimuleres i særlige (naturlige) omgivelser og ved særlige aktiviteter
- Styres af interesse og spænding
- "Koster" ingen mental energi - modvirker mental træthed (Mental fatigue)



Mere videnskabelig litteratur – evidens?

- Landscapes have the **potential to promote mental well-being** through attention restoration, stress reduction (Abraham et al 2009)
- Significantly **better general health and mental health** when living nearer the coast (Wheeler et al 2012, White et al 2013)
- An **increasing awareness** of the positive impact of exposure to natural environments on mental wellbeing (Coon et al 2011)
- Greenspace exposure is associated with **numerous health benefits** in intervention and observational studies (Twohig-Bennett & Jones 2018)
- Kortvarige, lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder fører til **positive effekter** på akutte stressniveauer (Mygind et al 2018)
- The evidence reveals that outdoor sports are linked to achieving **multiple outcomes** and they help people to find and maintain a **lifetime physical activity** (Eigenschenk et al 2019)

Krop og bevægelse i Naturens Rige (Sund-By-Netværket)



”NATUREN KAN MEGET, MEN
DEN KAN IKKE DET HELE”

Kvalitativ evaluering af Sund By Netværkets projekt
Krop og bevægelse i Naturens Rige

Astrid Ishøj, Trine Top Klein-Wengel og Søren Andkjær

2020:3

MOVEMENTS

- Resultaterne peger i retning af, at **indsatserne har en positiv betydning for deltageres trivsel**. Der er tre områder som synes at have en særlig betydning: samhørighed, naturen samt aktiviteter og værktøjer.
- Naturen rummer mange kvaliteter, og det er **meningsfuldt at arbejde med natur i kommunale sundhedsindsatser**. Naturen opleves som åben, rummelig og **stiller ikke særlige krav** eller forventninger, hvilket skaber en **ligeværdighed** i aktionslæringsgrupperne og blandt deltagerne.
- Samtidig skal det understreges, at **naturen kan meget, men ikke alt**. Fx giver naturen ikke af sig selv værktøjer til at arbejde med mentale udfordringer.

Sund i Naturen

Indsatserne er implementeret og de har haft en positiv betydning for deltagerne

- Selvvurderet sundhed og trivsel
- Udvalgte grupper
- Kvalitativ undersøgelse
- Ingen kontrolgruppe
- Variationer og nuancer



"NATUREN KAN NOGET SÆRLIGT"

Kvalitativ evaluering af Friluftsrådets projekt

Sund i Naturen

Trine Top Thagaard Wengel, Astrid Ishøi og Søren Andkjær

2020:1



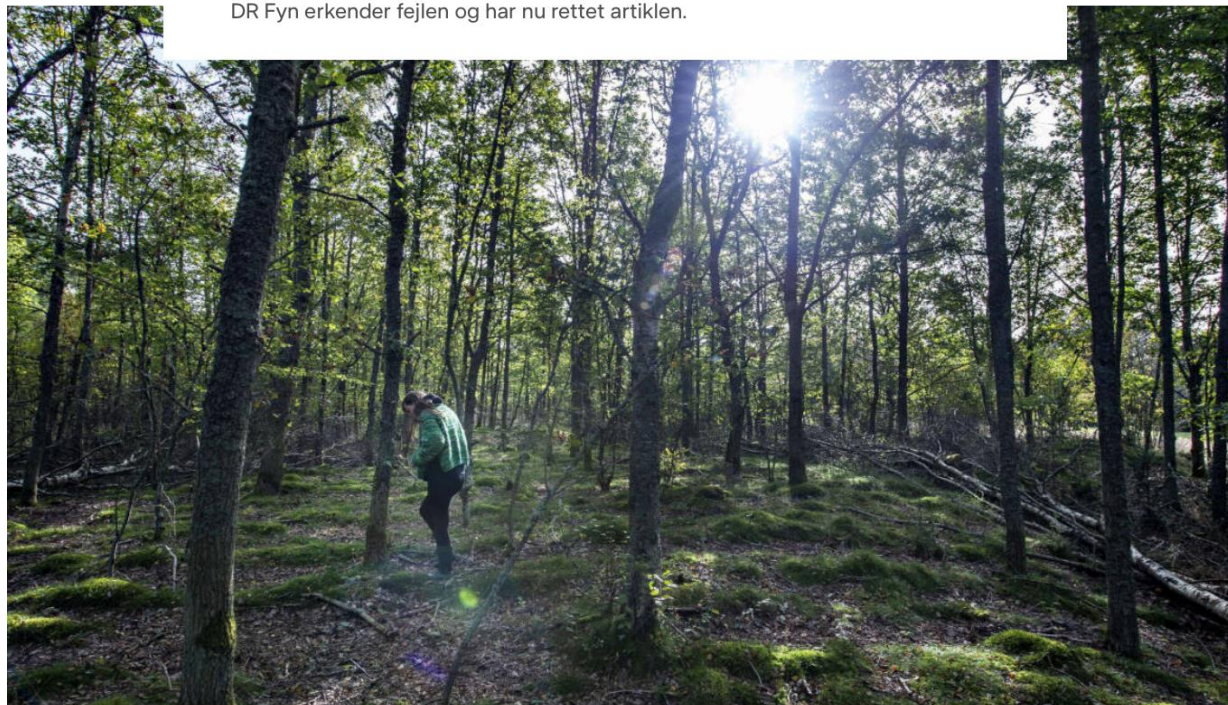
Den gode historie vs akademisk troværdighed!

<https://www.dr.dk/nyheder/detektor/detektor-naturen-kan-helbrede-os-skrev-dr-om-ny-forskning-men-forskeren-bag-er>



Detektor: Naturen kan helbrede os, skrev DR om ny forskning - men forskeren bag er uenig

DR Fyn erkender fejlen og har nu rettet artiklen.



(Foto: henning Bagger © Scanpix)

- *Den er god nok: Naturen kan helbrede os.*
- *Det var overskriften på en [artikel på dr.dk](#) i sidste uge, som også kunne fortælle, at 'ny forskning fra SDU viser, at naturen kan have afgørende betydning for, om vi overlever vores sygdomme'. Artiklen var skrevet af DR Fyn.*
- *Men det viser forskningen ikke, siger en af forfatterne til den rapport, som DR Fyn henviser til.*
- *Jeg vil gerne frasige mig, at vi på baggrund af vores forskning påstår, at naturen har helbredende kræfter, og at vi dør, hvis vi ikke kommer ud i naturen, siger Søren Andkjær, som er lektor på Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet.*

Udfordringer

- Naturen helbreder ikke – men har en positiv betydning for...
- Forskellige parametre har betydning: rummet (naturen), aktiviteterne (friluftsliv), det sociale...?
- Virker forskelligt for forskellige grupper
- Betydningen af konteksten, stedet, kulturen...!
- Vanskeligt med videnskabelig dokumentation – RCT, evidens
- Hvordan gøre det – praksiserfaring?

