

TÆNK SUNDHEDEN IND I DEN NYE SKOV



Skove og adgang til natur har stor betydning for befolkningens sundhed både fysisk, mentalt og socialt. Ny skov kan derfor med fordel plantes, så den fungerer optimalt både for kommunens sundhedstilbud, for friluftsforeninger og for private.

Af Christina Bjørk Petersen, projektleder på Sund i Naturen, Friluftsrådet

Det går den forkerte vej for den danske folkesundhed. Mere end 600.000 danskere har dårligt mentalt helbred, mange rører sig for lidt, og hver anden dansker er overvægtig. Dertil kommer, at der stadig er stor social ulighed i sundhed. Kurven skal vendes, og det kalder på nye løsninger.

Centralt i den store opgave med at løfte folkesundheden står kommunerne, der har ansvar for både forebyggelse og rehabilitering - dels ved at sikre sunde rammer for alle og dels ved at have fokus på,

at nogle borgere har brug for en anden tilgang end den traditionelle.


Her har naturen og friluftslivet en vigtig rolle som et bidrag til løsningen på mange aktuelle samfundsudfordringer. Vi ved at personer, som bor tæt på grønne områder og skove er sundere og glattere. Dette skyldes blandt andet, at let tilgængelig natur øger sandsynligheden for, at anvende området til rekreative formål. Derfor giver det god mening at etablere mere natur tæt på flere borgere, når der skal etableres ny skov ude i kommunerne.

Hvorfor er friluftsliv sundt?

De fleste danskere kan nikke genkendende til, at det er godt for både krop og sjæl at komme ud i naturen. Denne sammenhæng bekræftes af en undersøgelse af "Danskernes Friluftsliv" blandt cirka 10.000 danskere, som viser, at 84 procent af danskerne oplever, at friluftsliv og ophold i naturen påvirker deres humør og psykiske trivsel, mens 80 procent oplever, at det forbedrer deres fysiske sundhed.

Disse oplevelser understøttes af praksiserfaringer fra Friluftsrådets projekt Sund i Naturen, som viser, at friluftsliv blandt andet er forbundet med naturglæde og øget livskvalitet. Friluftsliv ser derfor ud til at gavne vores mentale, fysiske og sociale sundhed. De nyeste forskningsresultater på området peger også på en kobling mellem friluftsliv og sundhed:

Resultater fra en omfattende forskningsoversigt



Bålhytten her i Jægersborg Hegn ligger trukket lidt væk fra skovens hovedstier - og den kan bookes, således at kommunes kræfthold ikke lige pludselig får besøg af en børnehave, mens de laver mindfulnessøvelser.

fra 2018, udarbejdet af forskere fra Steno Diabetes Center Copenhagen og Københavns Universitet viser blandt andet, at kortere vandreture samt den japansk inspirerede metode ”forest bathing”, som går ud på at anvende skoven til meditative øvelser, kan reducere stressniveauet.

Danskerne er allerede i naturen

Danskerne er også allerede vilde med Friluftsliv. Undersøgelsen af danskerens Friluftsliv i 2017 viste at stort set alle danskere – 99 procent – dyrker en eller anden form for friluftaktivitet i sommerhalvåret og mere end halvdelen af danskerne er i naturen én eller flere gange dagligt. Det vil altså sige, at kun én procent af danskerne aldrig opholder sig i naturen. Alligevel viser det sig, at mere end halvdelen af danskerne – 55 procent – gerne vil dyrke mere friluftsliv, end de gør i forvejen. Det øger potentialet for også at arbejde med friluftsliv blandt de grupper af danskere, der måske ikke bruger naturen i forvejen.

Men tilgængelighed er vigtig. En stor dansk undersøgelse fra 2011 viste, at danskere, som bor mindre end 300 meter fra grønne områder har et bedre helbred på en lang række områder sammenlignet med dem, der bor mere end en kilometer fra et grønt område. Set ud fra et folkesundhedsmæssigt perspektiv, er det derfor vigtigt, at skovområder er let tilgængelig for alle. Jo tættere vi har til naturen, jo sundere bliver vi.

Naturen er lige for alle – men vi bruger den forskelligt

Undersøgelsen ”Danskernes Friluftsliv” viste også, at naturen anvendes af os alle, men at vi har forskellige motiver for at søge derud, og vi bruger den på meget forskellige måder. Gåture, cykelture og at tage på oplevelse i naturen topper listen over de aktiviteter, som danskerne oftest dyrker i naturen. En stor gruppe af os – fire ud af fem – søger naturen som et sted til at finde ro og slappe af, og der er derfor tale om aktiviteter i roligt tempo. Friluftsliv giver en pause fra hverdagens hektiske liv. Når vi går på opdagelse eller overnatter i det fri, så handler det om at nå frem, lave mad, søge ly og bare være til stede på naturens præmisser.

Samtidig er en anden stor gruppe stærkt motive-

Sund i Naturen

Sammen med 10 fokuskommuner arbejder Friluftsrådet i et tre-årigt projekt på at integrere friluftsliv i kommunernes indsats for sundhedsfremme og rehabilitering - blandt andet ved at bygge bro mellem kommuner og foreninger.

Friluftsliv gavner sundhed og trivsel

Fire ud af fem oplever, at friluftsliv i høj grad forbedrer deres fysiske form og helbred.

Tre ud af fire af danskerne oplever i meget høj eller høj grad, at friluftsliv forbedrer deres liv generelt.

84 procent oplever, at det forbedrer deres psykiske velvære og humør.

80 procent oplever, at det forbedrer deres fysiske form og helbredstilstand.

Undersøgelsen er lavet af Friluftsrådets blandt knap 10.000 danskere.

Kilde: Friluftsrådet - Danskernes Friluftsliv, 2017

ret af få sved på panden og pulsen op. Naturen er blevet danskernes foretrukne motionsrum og en attraktiv ramme for højintensive aktiviteter. Friluftsrådets undersøgelsen af danskernes friluftsliv fra 2017 viser, at 70 procent af danskerne tager ud i naturen for at være fysisk aktive og dyrke aktiviteter som eksempelvis mountainbiking og løb. Det understreger at friluftsliv er for alle – og flere af os dyrker friluftsliv ikke kun af én grund, men af flere. Derfor bør nye skove designes med flere formål for øje.

Skove skaber sundhed – men skal formes

Naturen gør godt helt af sig selv. Den stiller ingen krav. Men ved oprettelsen af nye skovområder bør vi tænke befolkningens såvel som kommunernes rekreative anvendelsesmuligheder ind. Det er vigtigt, at vi skaber et rum, hvor forskellige interesser og behov har lige muligheder for at trives. For eksempel er det oplagt at tænke institutioners og foreningers brug af skovområderne ind fra starten. Mange kommuner oplever vanskeligheder ved at finde borgernære grønne områder, som egner sig til kommunale aktiviteter, herunder kommunale sundhedsforløb, der inddrager naturen.

De primære interessenter skal inddrages allerede tidligt i processen for at afdække netop deres behov, herunder andre forvaltninger i kommunen og de lokale foreninger. Eksempelvis ved vi fra praksiserfaringer med sundhedsindsatser i naturen, at de ofte rummer et element af mindfulness, sansel og åndedrætsøvelser – eksempelvis i forbindelse med rehabiliteringsforløb for borgere stress og angst, eller hjerteproblemer og kræft. Det kan derfor være en idé at arbejde med en model for, hvordan man kan skabe mere uforstyrrede rum i skoven.

Det kan være uderum, der måske ikke er placeret tæt ved en hovedsti gennem skoven, og hvor der er faciliteter til bål, borde, bænke, overdækkede områder med videre. I andre af skovens rum kan man have nogle af de samme faciliteter, men samtidig

måske have motions- og legeredskaber, så rummet i sig selv opfordrer til mere bevægelse og friluftsliv. Samtidig skal man også huske på, at det ikke er alle, der kun kommer for at dyrke roen – nogle vil derimod gerne være tæt på steder, hvor der kommer mange andre mennesker. Dette gælder både hvad enten der er tale om private personer, foreninger eller kommunalt organiserede holdaktiviteter. Der er mange fordele ved at forskellige grupper færdes side om side. For eksempel kan det give kræftramte personer, som anvender skoven til rehabilitering, en oplevelse af at komme ud og føle, at man er en del af den "almindelige" verden, når der samtidig løber en børnehave rundt og leger ved siden af.

At tænke sundhed ind i nye skovområder er således også at forme den til de formål, som øger sundhedsfremmende adfærd. Som tidligere nævnt er naturen blevet danskernes foretrukne motionsrum. Under etableringen af skoven giver det derfor i høj grad mening at indtænke gode gang- og løbestier med flere forskellige mulige distancer og niveauer, ligesom det også er væsentligt at skabe både lette og udfordrende mountainbikespor. På samme måde kan man skabe plads til ridestier. Ved at skabe separate stinetværk, der dog sagtens kan krydse hinanden, kan man minimere risikoen for konflikter mellem skovens mange brugere. Separate rekreative infrastrukturelle systemer i skoven kombineres gerne med fælles arenaer som indgangsportaler, hvor forskellige brugere kan mødes på tværs af ak-

tiviteter. På den måde opnås en bedre forståelse for hinandens brug af naturen.

Den nye skov skal være et sted for alle. Både de, som kommer for at finde ro og et åndehul, og de, som kommer for at bevæge sig i højt tempo. Dertil kommer at der er plads til både dem, som kommer på et kommunalt organiseret hold, i foreningsregi og på egen hånd. Den sundhedsfremmende skov danner en understøttende ramme, hvor der er plads til gode og sunde aktiviteter for alle.

Hvordan definerer vi sundhed?

Verdenssundhedsorganisationen, WHO, definerede i 1948 begrebet sundhed, hvor fysisk sundhed, trivsel og livskvalitet hører tæt sammen: "Sundhed er en tilstand af fuldstændig fysisk, mental og socialt velbefindende, og ikke kun fravær af sygdom og svækkelse."

Kilde: WHO, 1948



Vil du vide mere?

Læs mere om folkesundhed og friluftsliv på www.sundinaturen.dk