



NATURVEJLEDNING OG SUNDHED

Omfattende videnskabelige studier viser, at ophold i grønne områder har en lang række gavnlige effekter for menneskers sundhed. Forskningen viser blandt andet, at ophold i naturen reducerer risikoen for at udvikle type II diabetes, hjertekarsygdom og astma. Naturvejledere er eksperter i at skræddersy forløb, der inspirerer borgerne til at bruge naturen og til at agere i deres liv på en sund og bæredygtig måde.



FIRE FORDELE VED NATUREN

- Grønne områder giver bedre muligheder for fysisk aktivitet.
- Offentlige, grønne områder faciliterer social interaktion.
- Sollys modvirker vinterdepression og er en kilde til vitamin D.
- Naturens mikroorganismer er vigtige for udviklingen af et sundt immunforsvar.

BRUG NATURVEJLEDERNE

I Danmark arbejder omkring 400 naturvejledere. Mange samarbejder allerede med kommuner, sundhedsvæsen, foreninger og ældrecentre om sundhedsfremmende aktiviteter i naturen. En naturvejleder kan arbejde direkte med borgerne og indirekte gennem vejledning af sundhedspersonalet.



Foto: Anders Rugbjerg Hoppe

FORSKNING: NATUR FREMMER SUNDHED

Meget forskning har vist, at grønne områder gavner menneskers sundhed.

STRESS 1 ud af 4 danskere lever med et højt stressniveau. I en metaanalyse fra 2018 konkluderer forskere, at ophold i naturen kan reducere blodtryk, puls og mængden af stresshormonet kortisol målt i menneskers spyt.

ENSOMHED I Danmark er 6,3 procent af den voksne befolkning uønsket alene. Ophold i naturen kan skabe gode relationer og social kontakt.

HELING Naturen har en helende effekt efter sygdomsforløb og indlæggelse. Fx vil patienter, der har udsigt til natur i gennemsnit føle mindre smerte, komme sig hurtigere og bruge mindre medicin.

FOREBYGGER SYGDOM Ophold i grønne områder reducerer risikoen for at udvikle type II diabetes, hjertekarsygdom og astma.

MENTAL SUNDHED Dansk forskning viser, at børn, der vokser op i de mindst grønne omgivelser, har op til 55 % større risiko for at udvikle en psykisk lidelse - selv når der er taget højde for risikofaktorer som fx socioøkonomisk status og psykiske lidelser i familien.

NATURVEJLEDERE GØR NATUREN TILGÆNGELIG

Naturvejledere har stor erfaring med aktiviteter i naturen og et helt særligt, lokalt naturkendskab. De kan bl.a. hjælpe borgere med adgang til egnede naturområder, natur- og friluft aktiviteter, lokalkendskab, kurser og lokale netværk. Naturvejlederne er eksperter i at skræddersy naturbaserede sundhedsforløb til udvalgte målgrupper og kan agere facilitatorer og katalysatorer for sundhedsfremmende aktiviteter i naturen.

Naturen er altid åben og let tilgængelig for de fleste – modsat mange andre træningsfaciliteter. Naturvejledere har gode erfaringer med, at deltagere fortsætter brugen af naturen på egen hånd efter afsluttede forløb.

CASE: VORDINGBORG KOMMUNE

Vordingborg Kommune har i 12 år haft en naturvejleder ansat i sundhedsafdelingen. Det betyder, at mange grupper af patienter, fx kronisk syge, får tilbudt forløb i naturen – og at det sundhedsfaglige personale kan få vejledning til at bruge naturen til forløb på egen hånd.

„Naturen er vores største ressource hernede. Vi vil rigtig gerne give vores borgere inspiration til at bruge naturen, være fysisk aktive og være sammen med andre mennesker. Det er naturvejlederen rigtig god til at inspirere til.“

SÅDAN KAN DU BRUGE EN NATURVEJLEDER

Naturvejledere kan tilrettelægge naturbaserede forløb for alle borgere. Flere steder i landet arbejder naturvejledere allerede med sundhedsfremmende forløb. Fx:

RYGESTOPKURSER Et naturbaseret rygestopkursus i Vordingborg Kommune hjalp 58 procent af deltagerne med at blive røgfrie efter 6 måneder. Det er næsten tre gange så mange som landsgennemsnittet ved traditionelle rygestopforløb.

STRESS AF I NATUREN Flere steder i landet afholder naturvejledere forløb, der hjælper stressramte tilbage på arbejdsmarkedet.

Kilder: (1) Twohig-Bennet and Jones, *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*, *Environ. Res.*, 2018; (2) R. Ulrich, *View through a window may influence recovery from surgery*, *Science*, 1984; (3) Engemann et al., *Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood*, 2019; (4) Stigsdottir et al., *Health promoting outdoor environments - associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey*, 2010; (5) Danmarks Statistik

3 SUNDHED OG TRIVSEL



Foto: Sofie Clauson-Kaas

NATURVEJLEDERFORENINGEN

KONTAKT

Formand@natur-vejleder.dk

FØLG OS PÅ FACEBOOK

facebook.com/
NaturvejledningDanmark

FIND DIN LOKALE NATURVEJLEDER
www.natur-vejleder.dk



Friluftsrådet

Støttet med udlodningsmidler til friluftsliv

