



# Sundhed og livskvalitet i naturen

- et idekatalog



**Forfatter:**

Eva Skytte, Dansk Skovforening

© Sundhedsnetværket og forfatteren

1. udgave, 1. oplag  
Oplag: 2000



ISBN 978-87-87058-13-1 (tryk)  
ISBN 978-87-87058-14-8 (elektronisk)

**Layout og grafik:**

Tina Lindstam, Ideas4you

**Fotos:**

Henrik S. Jørgensen, Naturstyrelsen  
Conny Ogareck, Naturstyrelsen  
Kari Hald, Avnø Naturcenter  
Center for kræft og sundhed København  
Lotte Varder, Køge Boligselskab  
Mariendals Haver, Århus Kommune  
Christian Schwartzbach  
Jørgen Stoltz  
Søren Paludan  
Malene Bendix  
Eva Skytte



Hæftet er udgivet med støtte fra  
Tips- og Lottomidlerne til friluftslivet.

Hæftet kan rekvireres hos eller hentes  
gratis som pdf på [www.natur-sundhed.dk](http://www.natur-sundhed.dk)

**Stor tak til...**

Malene Bendix, Susanne Rosenild,  
Nina B. Schriver og Martin Einfeldt  
for gennemlæsning og kritisk og  
konstruktiv dialog, til Søren Fodgaard  
for korrekturlæsning og til fotograferne.

# Indhold

Hvorfor natur og sundhed?.....	4
Hvad er særligt ved naturen? .....	6
Hvorfor virker naturen?.....	8
Kom godt i gang .....	10
Natur for dem som kan selv .....	11
Eksempler.....	12
<i>Stress af i naturen</i> .....	14
<i>Skovhjælper</i> .....	15
<i>Demente</i> .....	16
<i>Rygestop i naturen</i> .....	17
<i>Udeskole og naturklasser</i> .....	18
<i>Dagpengemodtagere</i> .....	19
<i>Børnehaven i naturen</i> .....	20
<i>Trivsel i Kærehave</i> .....	21
<i>Kræftramte</i> .....	22
<i>Friluftsliv for mennesker med funktionshæmning</i> .....	23
<i>Genoptræning i naturen</i> .....	24
<i>På tværs af etnicitet</i> .....	25
Referencer .....	26
Mere info.....	27

Forskning viser, at ophold og aktivitet i naturen styrker menneskers sundhed, trivsel og livskvalitet. En undersøgelse viser, at borgere der bor under en kilometer fra grønne områder kommer oftere ud i naturen og har bedre sundhed, trivsel og livskvalitet end borgere, der bor længere fra grønne områder (Stigsdotter, 2011).

I hæftet finder du viden om og ideer til, hvordan natur og grønne områder kan bruges til at fremme borgernes sundhed, trivsel og livskvalitet både i forbindelse med forebyggelse, helbredelse og rehabilitering.

Hæftet er opdelt i to dele. I første del præsenteres teori på området, mens anden del er en række eksempler på, hvordan man forskelligt steder i landet og for forskellige borgergrupper har grebet sundhedsarbejde i naturen an.

Hæftet henvender sig til alle landets kommuner på tværs af forvaltninger, til ledere, politikere, planlæggere og medarbejdere, som arbejder med sundhed og trivsel for borgerne - og til mulige samarbejdspartnere, fx patientorganisationer, idrætsklubber m.fl.

Målet er at inspirere til, at mange flere mennesker i fremtiden kan bruge naturen og de grønne områder i dagligdagen, både på egen hånd og i forskellige kommunale, private og frivillige tilbud.

Det kommer ikke af sig selv, hvis målet skal nås. Der er brug for udveksling af ideer og erfaringer, udvikling af aktiviteter og tiltag, koordinering og planlægning, dokumentation og forskning og ikke mindst samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger og mellem forskellige interessenter.

Hensigten er ikke at sige, at naturen er det eneste der virker, og at det virker for alle. Det er derimod at sætte fokus på det store potentiale, der ligger i at bruge naturen til sundhedsfremme og forebyggelse både for den enkelte og gennem en mere målrettet indsats på politisk og kommunalt niveau.

Hæftet er udgivet af Sundhedsnetværket under Naturvejlederordningen, som stiller sig til rådighed for yderligere viden. Formålet med hæftet er at pege på at ophold i natur og grønne områder har en positiv sundhedsmæssig betydning for det enkelte menneske – og dermed også effekt for udgifterne på sundhedsområdet.

Før vi bevæger os ind i naturen med sundhedsbriller på, skal vi lige have begrebet sundhed på plads. I dette hæfte arbejder vi ud fra det brede sundhedsbegreb, som blev defineret af WHO i 1948, hvor 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."

Som supplement anbefales hæfterne *Friluftslivets Samfundsværdi* udgivet af Miljøministeriet og *Frisk i naturen* udgivet af det nordiske samarbejdsprojekt af samme navn. Her finder du yderligere argumentation og dokumentation. Begge publikationer findes som pdf-filer på Internettet.

# Hvorfor natur og sundhed?



De fleste ved, at det er sundt at være ude. Men hvor stor betydning det faktisk har at bevæge eller opholde sig i natur og grønne områder, er vi først ved at få øjnene op for. Inden for de sidste 20-30 år har forskningen vist, at naturen kan have betydning for mennesker, både fysisk, psykisk og socialt.

## Forskning viser blandt andet at naturen kan have betydning for:

- Fysisk aktivitet
- Motorik
- Relationer og social kontakt
- Social ulighed
- Voldelig adfærd
- Læring og koncentration
- Afslapning og ro
- Sygdom og heling
- Håndtering af egen livssituation
- Stress og kriser

Naturen kan bruges og opleves på mange måder. Hvad vi hver især kommer efter og hvad vi får ud af at være i naturen afhænger bl.a. af hvem vi er, hvor vi står i livet og hvilken sammenhæng vi er i. Er du barn, ung, voksen eller ældre? Er det i en pædagogisk sammenhæng, er du af sted alene eller med familien på tur? Plukker du hyldeblomster, træner til en maraton, cykler du til skole eller nyder du roen og stilheden?

Der er dog ingen tvivl om at ophold og aktiviteter i naturen kan virke både sundhedsfremmende og forebyggende. Det betyder ikke at alle skal ud og lave det samme. Tværtimod. Det handler i høj grad om at det enkelte menneske eller grupper af mennesker skal kunne være i og bruge naturen på en måde som forbedrer og vedligeholder den enkeltes sundhed. Mange gør det allerede uden at tænke så meget over det. Der hvor der især er noget at hente er for den enkelte i hverdagen, men også i sundhedspædagogisk, kommunal sammenhæng.

## Fordele ved at bruge naturen er at:

- Det virker - viser forskningen
- Det er forholdsvis enkelt at gå til og komme i gang - der skal ikke bygges eller udvikles, det vil ofte være billigere end alternativet, naturen ligger for mange lige udenfor døren, stort set alle danskere kan komme dertil
- Folk kan i mange tilfælde gøre det på egen hånd eller i frivillige/lokale netværk
- Der kan være flere sidegevinster – bl.a. natur og kulturoplevelser, natur og miljøforståelse og besparelser på sundhedsbudgettet

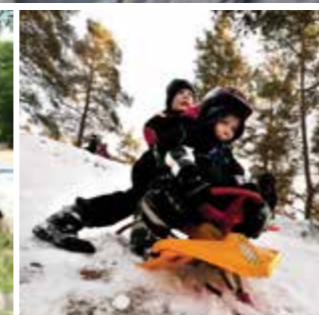
## Er der nogen ulemper?

### De er umiddelbart svære at få øje på, men der er en række spørgsmål, man kan stille sig selv:

- Hvad skal der til for at vi opnår de sundhedseffekter vi ønsker, er der en rigtig måde at gøre det på, og er der noget som virker bedre end andet?
- Hvordan etableres samarbejde på tværs af forvaltninger og mellem forskellige aktører?
- Hvordan udvikles samarbejdsaftaler med lodsejer om benyttelse af skov og naturområder?
- Hvordan er vægtningen mellem naturbeskyttelse og benyttelse?
- Naturoplevelser kontra installationshelvede – er der grænser for hvor mange faste installationer som skal etableres i naturen for at trække folk ud?
- Kan naturen blive en naturlig del af hverdagen for alle – både de som allerede bruger naturen, men også for dem som ikke kommer?
- Hvis naturen "Sund-ificeres" går naturen så tabt eller mister sin betydning?

## FAKTA

Forskning viser, at patienter føler mindre smerte, kommer sig hurtigere og bruge mindre medicin, hvis de har udsigt til natur (Jensen, 2012).



# Hvad er særligt ved naturen?

Naturen har det hele. Her er højt til loftet, mange forskellige oplevelsesmuligheder, rum og sanseoplevelser. Her er vildskab, ro, oprindelighed, harmoni, kaos og meget, meget mere. Desuden er der plads til både individuelle og fælles aktiviteter og udfoldelse, og aktiviteterne kan være med høj puls og store armbevægelser eller meget stille og fordybende.

I naturen er mange ting i spil, f.eks.:

- Sanseoplevelser
- Bevægelse og fysisk aktivitet
- Det sociale og at være sammen om noget
- At være en del af noget der er større end én selv
- Minder og tidligere oplevelser
- At være uden at skulle tænke og præstere

WHO opdeler sundhedsbegrebet i en fysisk, psykisk og social dimension, som vi her tager udgangspunkt i: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease or infirmity".



## DET FYSISKE

Naturen påvirker vores krop på mindst to måder:

- Naturen lægger op til at vi både bevæger os mere og også mere varieret. Fysisk aktivitet er det enkelttiltag som har størst effekt på vores sundhed, ikke kun når vi snakker om f.eks. overvægt og fedme men også når det gælder psykiske lidelser. Studier viser bl.a. at fysisk aktivitet kan hjælpe mennesker ud af angst og depression (Miljøverndepartementet, 2009).
- Naturen rammer os fysisk, når vi mærker vinden i håret, kulde om næse eller solens varme stråler på ryggen. Udover sansepåvirkningerne giver det en række biologiske reaktioner i kroppen. F.eks. har lys positiv indvirkning på depression, søvnproblemer, døgnrytme og aggressivitet. Selv korte ophold uden-dørs giver nedsat puls og muskelspændinger, stabilt blodtryk og øget optag af D-vitamin (Ivarsson, 2011 og Adhemar, 2008).

Forskning viser desuden at motion i grønne omgivelser har større effekt end motion i bylandskaber på blodtryk, puls, selvværd og positive sindstilstande (Adhemar, 2008).

Professor Egil Martinsen opsummerer de generelle psykologiske virkninger af fysisk aktivitet som livsudfoldelse, leg og glæde, øget velvære efter aktivitet, overskud og energi, bedre søvn, reduceret forbrug af beroligende medicin, kreativ tænkning, bedre selvfølelse, bedre forhold til egen krop og oplevelse af mestring (Miljøverndepartementet, 2009).

## DET PSYKISKE

I naturen er der mulighed for at være nærværende og sanseligt tilstede. Det er svært ikke at være det, når vi f.eks. lader os beruse af en duft eller en fantastisk udsigt, forundres over et blad eller en bille, mærker vindens blide berøring på kinden eller stenens varme på en solskinsdag og forundres over hvor længe den har ligget eller hvor langt den mon har rejst, eller når vi føler en form for genkendelighed med træet der står fast forankret i jorden og breder sig med sin krone, men alligevel er viklet sammen med de omkringstående træer.

Naturen kan ifølge hortonom Johan Ottosson (Ottosson, 2011):

- Give følelse af sammenhæng
- Give følelsen af at være en del af noget der er større end én selv
- Give rum og rammer for at reflektere over sit liv og den situation man står i
- Være symbolsk for mennesker
- Virke støttende på mennesker i krise

Hvilken type natur mennesker foretrækker at opholde sig i og om det skal være sammen med nogen eller på egen hånd afhænger ifølge professor og landskabsarkitekt Patrik Grahn af vores behov og sindstilstand. Grahn mener, at det sker i et samspil mellem menneske og natur; og at det enkelte menneske i et grønt område kan finde mening og betydning som hjælper dem i deres situation (Grahn, 2010).

## DET SOCIALE

Ifølge landskabsarkitekt Carina Tenggart Ivarsson påvirkes vores adfærd udendørs mere af gruppens sammensætning end af det fysiske miljø. Men vi bruger en kombination af egne erfaringer, det fysiske miljø og andre mennesker til at skabe den sociale stimulans og kontekst vi vil have (Ivarsson, 2011).

At være sammen med andre i naturen giver bl.a. mulighed for:

- At blive inspireret af andre og selv prøve af
- At være fælles om noget og at kunne trække sig
- Nødvendigt samarbejde f.eks. om at tænde et bål
- Uformelle samtaler
- At se nye sider og kvaliteter hos andre mennesker som ikke ellers var synlige
- At være sammen

Det sociale kan være det element som gør at borgerne fortsætter med aktiviteter de har startet. Bl.a. har naturvejleder Karin Krogstrup på Læsø og sundhedscentret i Odsherred gode erfaringer med, at grupper af borgere selv fortsætter forløb efter introduktioner af 12 ugers varighed.

# Hvorfor virker naturen?



Der er flere teorier som forklarer de positive effekter af ophold i naturen. Her nævner vi et par. Teoriene er inddelt i to grupper: en biologisk-genetisk og en psykologisk-relationsmæssig.

## BIOLOGISK-GENETISKE TEORIER

En biologisk forklaring tager udgangspunkt i, at mennesket er fysiologisk udviklet til en helt anden tilværelse, end

den vi lever i i dag. Takket være den fantastiske evne til at tilpasse sig og lære, har vi på få hundrede år gennemgået en samfundsmæssig, teknologisk og kulturel revolution. Men genetisk set har vi ikke udviklet os meget i mange, mange tusinde år, så vi er biologisk stort set identiske med de mennesker, der levede i stenalderen.

**Opmærksomheds/restitutions teorien** er udviklet af forskerparret Rachel og Stephen Kaplan. De mener, at vi har to typer opmærksomhed - en rettet og en spontan. Den rettede opmærksomhed kræver energi og koncentration og er den vi primært benytter i bymiljøer. Den spontane opmærksomhed er derimod ikke energikrævende, og den er ofte i spil i naturen. Det betyder at hjernen kan slappe af, rekreere og restituere, når vi er i naturen.

Professor Roger Ulrich er en af fortalere for den **æstetisk-afektive teori**. Han mener at vi instinktivt påbrødele af et sekund bedømmer omgivelserne ud fra et overlevelsesmæssigt perspektiv. Naturlige omgivelser giver æstetiske oplevelser som vi instinktivt vurderer som trygge. Vores positive følelser øges, blodtrykket, stresshormonniveauet og muskelspændingerne falder. Det modsatte sker i miljøer med meget lidt natur, hvor vi ikke kan stole på vores affekter (kropslige reaktioner som sker ubevidst og instinktivt).



**Biofili-teorien**, som er fremsat af Edward O. Wilson, går på at vi har en særlig medfødt, genetisk præference for natur og levende organismer:

## PSYKOLOGISK - RELATIONSMÆSSIGE TEORIER

**Naturens åbne tiltale** kalder dr. Scient. Bjørn Tordsson, det særlige ved naturen. Ifølge Tordsson, har naturen ikke nogen intention med os eller nogen iboende mening. Alligevel er den fuld af udtryk. Det betyder bl.a. at vi i naturen kan være som vi nu engang er. Det er et rum vi kan tolke os ind i, og vi kan hver især vælge vores projekt i naturen.

Den svenske hortonom og forsker Johan Ottosson har beskæftiget sig med mennesker i krise, og han har et andet udgangspunkt i teorien om **relationstrappen**. Mennesker i krise har svært ved at klare komplicerede relationer. De har brug for mere grundlæggende og enkle relationer som er tilpasset deres følelsesmæssige tilstand for at komme gennem krisen.

Ottosson har 4 trin på relationstrappen: døde ting som f.eks. sten, vækster f.eks. træer, dyr og mennesker. Nederst på trappen er døde ting, som vi kan have de enkleste relationer til, og øverst ligger andre mennesker med de mest komplicerede relationer. Hvor langt nede på trappen man skal starte afhænger af krisen karakter.

## LÆS MERE

Ottosson, J., Lundqvist, S. og Johnson, L. (2011). *Grøn Entreprenør, naturoplevelse og helse - forskningen viser vejen*. Sveriges Lantbruksuniversitet.

Wilson, E. E. (1984). *Biophilia: The human bond with other species*. Harvard University press.

Kaplan, R. og S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press

Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åbne tiltale. En undersøgelse af meningsdemensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse af friluftsliv som sociokulturelt fenomen*. Dr. Scient. avhandling

Ulrich, R. (1983). *Aesthetic and affective responses to natural environments*. In Altman & Wohlwill (eds.) *Human Behavior and Environment*, vol 6. Plenum Press, New York



Hvordan kan naturen bruges i arbejdet for at fremme sundhed og trivsel?"

Samarbejde på tværs af kommunale forvaltninger og med ikke-kommunale aktører, institutioner, foreninger og frivillige er en velafprøvet mulighed. Du finder forskellige eksempler på de næste sider.

Hvis man vil skabe de bedste rammer for sundhedsfremme og forebyggelse i naturen, bør sundhed ligge som en rød tråd gennem alle kommunens forvaltninger. Centrale aktører er såvel de forvaltninger der tager sig af borgerne (ældre, sundhed, børn, social, unge og kulturforvaltningen) som miljøforvaltningen og teknisk forvaltning, der står for den overordnede planlægning af naturområderne samt er vigtige aktører. Derudover er der en række andre oplagte samarbejdspartnere:

- Naturvejledere ([www.natur-vejleder.dk](http://www.natur-vejleder.dk)) - har stor erfaring med aktiviteter i naturen og kan bl.a. hjælpe med egnede naturområder, natur- og friluftaktiviteter, lokalkendskab og lokale netværk samt kurser.
- Private lodsejere - aftaler med skovejere, landmænd og andre jordejere omkring brug af naturen.
- Naturstyrelsen ([www.nst.dk](http://www.nst.dk)) - forvalter af statsskovene. Har samarbejde med mange kommuner og organisationer omkring sundhedsaktiviteter.
- Organisationer, foreninger og klubber - både grønne, patienter, frivillige, velgørende, idræt og interesseorganisationer/foreningen/klubber kan være mulige samarbejdspartnere. De kan afhængig af hvem det er bidrage med kendskab og kontaktmulighed til særlige målgrupper, netværk, frivillig arbejdskraft, lokal og naturkendskab.
- Virksomheder, erhvervsdrivende og andre private aktører.

#### KURSER

Der er flere eksempler på at kommuner, forvaltninger, institutioner, foreninger og frivillige har fået hjælp til at starte eller udvikle egen praksis med et kursusforløb tilpasset deltagerne. Sundhedsnetværket ([www.natur-sundhed.dk](http://www.natur-sundhed.dk)) eller den lokale naturvejleder ([www.natur-vejleder.dk](http://www.natur-vejleder.dk)) kan evt. hjælpe med kontakt til relevante kursusholdere.

#### NETVÆRK

Der findes flere regionale og lokale netværk som beskæftiger sig med natur og sundhed. Sundhedsnetværket ([www.natur-sundhed.dk](http://www.natur-sundhed.dk)) er et af dem. Netværket er landsdækkende og åbent for alle interesserede. På netværkets sider kan du bl.a. finde henvisninger til andre netværk.



Kom godt  
i gang...



# Natur for dem som kan selv

For de borgere, der selv kommer afsted, er der mange tilbud og muligheder. For at få flere ud, er det en mulighed at etablere forskellige tilbud som aktiviteter og støttepunkter. Dem er der mange eksempler på. Herunder finder du nogen af dem.

**Naturfitness**  
**Mountainbikebaner**  
 orienteringsløb med faste poster  
**Kløverstier** spor i landskabet  
**Rollespil Sundhedsspor**  
 Geocaching - skattejagt med GPS  
 Afmærkede vandreruter **stress-af stier**  
**Sundhedsstier** **Meditation**  
 Genoptræning **Grønne forsamlingshuse**  
 Sans- og terapihaver **Guidede ture**  
 Naturlegepladser, legeredskaber, *playspots*  
**Natur- eller friluftcentre**  
 Overnatningsfaciliteter,

#### LÆS MERE

Hansen, K.H.J. (2012).  
*Inspiration til friluftspanlægning*  
 - 46 ideer fra Danmarks  
 Friluftskommune.  
 Friluftsrådet

Kramer, U. (2012).  
*Udearealer for alle - sådan plan-*  
*lægges et tilgængeligt udemiljø.*  
 DS-håndbog 105:2012.  
 Forlaget Dansk Standard.

Lindemann, C. (2011).  
*Stier - inspiration til planlægning*  
 og forvaltning. Friluftsrådet  
 (findes også som pdf)

**shelters m.m.**

**Borde og bænke**

**Naturwellness**

**Friluftsliv**

**skolehaver**

**Bålhytter**

**Landart**

**Bynære skove**

**Naturvejledning**



14

## Eksempler

At bruge naturen pædagogisk stiller krav til den som skal gøre det, og der findes ingen opskrift. Hensigten kan være meget forskellig – f.eks. afslapning og rekreation, træning og genoptræning, læring og formel uddannelse eller terapi. Samtidig er det komplekst at udnytte de muligheder som ligger i naturen, fordi mange faktorer spiller ind og bliver afgørende for kvaliteten af oplevelsen.

Der er mange eksempler på forløb og tilbud i naturen rettet mod forskellige borgergrupper. Vi har her forsøgt at give et bredt billede af mulighederne med 12 eksempler, som måske kan inspirere til aktiviteter i din kommune.

Vil du se flere eksempler og tilbud til andre borgere, så klik ind på [www.natur-sundhed.dk](http://www.natur-sundhed.dk). Her kan du bl.a. læse om uddannelse af trivselsambassadører i et udsat boligområde ved Roskilde, lommeruter ved Vordingborg, en mobil app produceret af spejderne, som skal lokke unge ud i naturen, sommerlejr for traumatiserede flygtningefamilier i Odense, Outdoor-mums ved Vejle, natur-ture for psykisk syge, certificering af SFO til at bruge uderummet i Fredensborg, sundhedssamtaler i naturen ved Hjørring, faldforebyggelse for ældre og meget, meget mere.



15



16



20



21



23



17



22



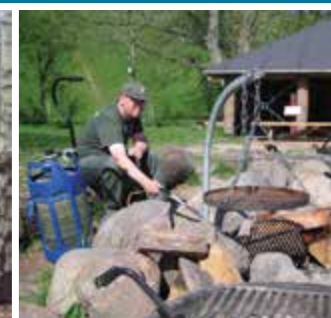
24



25

### LÆS OM...

Stress af i naturen.....	14
Skovhjælper.....	15
Demente.....	16
Rygestop i naturen.....	17
Udeskole og naturklasser.....	18
Dagpengemodtagere.....	19
Børnehaven i naturen.....	20
Trivsel i Kærehave.....	21
Kræftramte.....	22
Friluftsliv for mennesker med funktionshæmning.....	23
Genoptræning i naturen.....	24
På tværs af etnicitet.....	25



## Stress af i naturen

Der er forskellige eksempler på projekter for stressramte i naturen. Et af dem kører på Mariendals Haver under Århus Kommune, Arbejdsmarkedscenter Syd. Her kommer ca. 75 % af de langvarigt stress-sygemeldte videre med arbejde eller omskoling. Tallet er højt sammenlignet med tilsvarende tilbud.

De første resultater af evalueringen viser, at borgerne får det bedre og mestrer langt mere end ved start, ligesom deres egen vurdering af arbejdsmarkedsparathed er signifikant stigende viser undersøgelser fra Arbejdsmedicinsk Klinik, Århus.

Mindfulnessinstruktør Søren Thoby og jobkonsulent Mogens Andersen har siden 2007 kørt forløbet i samarbejde med kommunens psykologer, fysioterapeuter og sociallægen. Medarbejderne er repræsenteret med fag-

ligheder der støtter bedst muligt op om det målrettede arbejde med hver enkelt deltager. På Mariendal bruger de aktivt de stress-reducerende muligheder naturen giver. Stort set al aktivitet foregår udendørs i skoven, ved stranden og i haverne.

Forløbet er en blanding af undervisning og praktiske øvelser i uderummet. Bl.a. indgår fysisk aktivitet og træning som er tilpasset deltagerne samt mindfulness som en del af værktøjskassen.

Forløbet er på 10 uger med efterfølgende virksomhedspraktik. Der er ca. 12 deltagere som møder hver dag mellem kl. 8.30-12.30.

### MERE INFO

[www.amcsyd.dk](http://www.amcsyd.dk) (søg på Mariendal)

Arbejdsmarkedsrettet rehabilitering af alvorligt stressramte. Delrapport 1, november 2012. Udgivet af Århus Kommune.

## Skovhjælpere

Arbejdsopgaver i naturen rummer ofte mange andre muligheder og udfordringer end dem, udviklingshæmmede normalt stilles overfor. Skovhjælperne får øget selvtillid og selvværd, de får rørt sig mere, de fungerer bedre socialt, og de får åbnet deres øjne for, at der også er brug for dem. Desuden bidrager de udviklingshæmmede med ægte interesse og godt humør som smitter af på skovens andre brugere.

Skovhjælperne startede i 2004 på Naturcenter Herstedhøje som et samarbejde mellem naturvejleder Stephan Springborg fra Naturstyrelsen og Christian Schwartzbach fra Skov, Natur og Friluftsværkstedet. Ideen har nu bredt sig til mange andre steder i landet.

Skovhjælperne er psykisk udviklingshæmmede, som arbejder med praktiske opgaver i skoven. De er kontraktansat

normalt 28 timer om ugen til at udføre forskellige arbejdsopgaver, som støtter andre borgere brug af naturen. Det kan f.eks. være at sørge for brænde og lave bål, lettere skovarbejde, oprydning og rengøring, gøre grej klar, reparationer, udføre og understøtte formidlingsopgaver og hjælp til aktiviteter og arrangementer.

Arbejdsopgaverne er med til at kompetenceudvikle den enkelte, og fokus er både på skovhjelperens personlige udvikling og på gruppens udvikling. Når kompetencerne udvikles, vokser selvværet, og selvtilliden får et løft, men også skovhjelpernes sundhed forbedres ved det fysiske arbejde og den friske luft. Desuden får de et netværk på arbejdspladsen igennem de mange forskelligartede opgaver, og ikke mindst udfordres deres psykiske aktivitet i et hurtigt arbejdende samfund.

### MERE INFO

[www.nst.dk](http://www.nst.dk) (søg på Skovhjelper)







# Demente

*Samvær og aktiviteter i Skovdagcentret Eghjorten under Hillerød Kommune bidrager til at styrke og vedligeholde dementes mentale, sociale og fysiske ressourcer. Spadsereure i naturen giver motion og træner balanceevnen og støtter samtidig op om udvikling af nære, sociale relationer. Tilbuddet giver desuden aflastning til de nærmeste familiemedlemmer, mere ligeværdige samtaler i familien, og personalet oplever øget velbefindende efter en dag på Skovcenteret.*

Samværsgruppen er et tilbud til hjemmeboende demente, hvor der er et miljø som både fysisk, psykisk og socialt er skabt til den dementes behov og ønsker.

Samværsgruppen mødes 2 gange 3 timer ugentlig på skovdagcentret Eghjorten. Der er plads til 8 borgere i gruppen og 2 personaler fra Kirsebærbakkens plejedagcenter deltager hver gang. Deltagerne hentes og bringes med dagcenterets bus. Aktiviteter er primært gåture i naturen, sang, musik og bevægelse og forskellige spil.

Formålet med tilbuddet er at styrke fysiske, psykiske og sociale færdigheder, evner og ressourcer; stimulere livsglæde og tryghed, hindre ensomhed og isolation og aflaste pårørende.

Et forskningsprojekt viser at dagene i Skovdagcentret giver deltagerne oplevelser af særlig positiv kvalitet, og at skoven og naturen skaber et væld af sansemæssige impulser. Det fysiske nærvær stimulerer til samtaler på kryds og tværs. Især kvinderne fører mange dybe samtaler med hinanden og med personalet på spadsereurene i skoven og rundt på legepladsen (Swane 2004).

## MERE INFO

[www.hillerod.dk](http://www.hillerod.dk) (søg på Egehjorten)

Swane, C. (2004).  
*Skovdagcentret Eghjorten i Hillerød - naturens betydning for mennesker med demens i relation til eksisterende forskning.*  
 Rapport udgivet af Hillerød Kommune.

# Rygestop i naturen



*58 % af deltagerne er stadig røgfrie 6 måneder efter de har deltaget på rygestopkurset "Rygestop - 100% frisk luft" i Vordingborg Kommune. Det er næsten tre gange så mange som landsgennemsnittet ved traditionelle rygestopforløb. Kursister oplever, at deres abstinenser er mildere og anderledes end ved tidligere traditionelle rygestop.*

Naturvejleder Susanne Rosenild og rygestopkonsulent Karen Hemmingsen har udviklet rygestopkonceptet, der foregår forskellige steder i kommunens natur.

Kurset løber over 6 mødegange à 2½ time fordelt på 8 uger. Efterfølgende er der netværksmøder i naturen for alle tidligere deltagere samt opfølgende samtaler efter 3 og 6 måneder.

Kurset bygger på walk-and-talk konceptet, hvor deltagerne går og får pulsen op samtidig med, at de snakker. Derudover bruges bl.a. mountainbikes til adrenalinboost og motivation af fysikken, og der er bål og stillestunder til sociale grupperum og stressaflastning.

## Dagens program er bygget op omkring:

- en deltagerrunde, hvor alle kan bidrage med deres erfaringer, bekymringer og positive oplevelser i forbindelse med rygestoppet
- information om emner som hvordan bryder vi vaner; fristelsesøjeblikke, brug af nikotinprodukter, sund kost, mellemmåltider som et redskab til varigt rygestop, hvordan man fastholder nye vaner
- Dagens rute og smags- og duftoplevelser samt hvordan naturen kan bruges som motivation på vejen til rygestop.

Erfaringerne viser at Rygestop – 100% frisk luft bl.a. giver forbedret smags- og lugtesans, sanseoplevelse der hjælper med til at fastholde motivationen for rygestoppet, mildning af abstinenser, humør, energi, overskud og bedre søvn.

## MERE INFO

[www.vordingborg.dk](http://www.vordingborg.dk) (søg på Rygestop i naturen)



# Udeskole og naturklasser

Udeskole er en pædagogisk arbejdsform, hvor undervisningen regelmæssigt foregår udenfor skolens mure – ofte i naturen og grønne områder. Forskning viser at udover at eleverne arbejder med fagene og lærer, så har udeskole betydning både fysisk, psykisk og socialt. F.eks. har eleverne på en udeskoledag mindre stresshormon i kroppen, de bevæger sig lige så meget som på en skoledag med dobbeltlektion i idræt, de har flere relationer både mellem og på tværs af køn, de bruger sproget mere varieret, har mere taletid omkring faget end i inderummet og så har både elever og lærere mere overskud og er gladere efter en udeskoledag (Mygin, 2005, Herholt, 2003 og Szczepanski, 2006).

En udeskoledag er faglig undervisning i skolens fag i uderummet. Her supplerer ude- og indeundervisning hinanden.

Eleverne afprøver den teoretiske viden og de færdigheder, de får indendørs, ved at arbejde konkret med dem i uderummet. På den måde støtter og styrker undervisningen ude den almindelige undervisning i klassen.

En undersøgelse viser at 300 skoler i Danmark arbejder med udeskole på et eller flere klassetrin. (Bentsen, 2010).

## MERE INFO

[www.udeskole.dk](http://www.udeskole.dk)

Bendix, M. og Barfod, K. (2012)  
Udeskole – viden i virkeligheden.

En kort vejledning om udeskolens praksis og didaktik udgivet af Skoven i Skolen og VIA University College (findes også som pdf)

Bendix, M. og Gretoft, H. (2003)  
Slip dem ud – en vejledning om udeskole og naturklasser udgivet af Skoven i Skolen og Københavns Kommune (findes også som pdf)



Et engelsk studie viser, at borgere der er fysisk aktive i naturen (f.eks. går, cykler eller løber) forbedre deres mentale sundhed op til 50 % mere end de som træner indendørs (Mitchell, 2013)



## UDESKOLE ELLER NATURKLASSE?

Naturklassen tager udgangspunkt i naturen og bruger den som pædagogisk rum, mens udeskolen arbejder med virkeligheden mere bredt, og bruger både naturen og kulturen som pædagogisk rum (Bendix, 2003).



## Dagpengemodtagere

Vordingborg kommunes Arbejdsmarkedssekretariat og Sundhedssekretariat har i 2011 gennemført og evalueret aktiveringsforløbet "Aktive Skridt" for borgere tilknyttet Jobcentret. Her indgår motion, ture i naturen og sundhedscoaching som en del af tilbuddet i et aktiveringsforløb, der skal hjælpe borgere tilbage på arbejdsmarkedet. Tilbuddet er primært rettet mod sygemeldte. Formålet er, at deltagerne nærmer sig raskmelding og styrker tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Forløbet varer seks uger med mødepligt hver dag. Det består af en individuel, coachende samtale, natur- og oplevelsesture (bål, stilleture, cykling, etc.) let motion, kostvejledning, fysioterapeutisk træning, psykoedukation, mindfulness – og ressourcecafé.

Arbejdsmarkedssekretariatet byder ind med den erhvervsrettede del, mens Sundhedssekretariatet står for den sundhedsfaglige del. I sundhedstilbuddet trækkes på forskellige fagligheder f.eks. fysioterapeuter, psykologer, naturvejleder og kost- og motionskonsulent.

Forløbet tager udgangspunkt i den enkelte borger. Det er primært borgere med lettere psykiske lidelser som depression og stress samt borgere med ryg, skulder og knæproblemer.

Evalueringen viser bedre trivsel, mere humør og energi, samt en bedring i selvvurderet aktuel arbejdsevne. Ifølge deltagerne er det væsentligste udbytte motivation, håb, selvtillid, socialt fællesskab og (gen)opbygning af sociale kompetencer.

Erfaringerne viser at dialogen på tværs af sektorerne er essentiel. Det tværsektorielle samarbejde, som i alle kommuner kan være svært at implementere bl.a. grundet forskellige lovgivningsmæssige områder, er p.t. under strukturel omlægning.

## MERE INFO

[www.sundhed.vordingborg.dk](http://www.sundhed.vordingborg.dk)



# Børnehaven i naturen

Forskning viser at børn der leger i naturlige omgivelser har bedre motorik, bedre koncentrationsevne, udvikling og indlæring, er mere fantasifulde og selvstændige og mindre syge. (bl.a. Grahn, 2000 og Miljø-verndepartementet, 2009). Der findes mange forskellige eksempler på skov- og naturbørnehavekoncepter. I Lemvig Kommune har de haft en særlig indsats rettes mod at inkludere fokusbørn I Lemvig kommunes institutioner har de siden 2006 brugt naturen i indsatsen på at inkludere fokusbørn.

I Lemvig kommune har de fra 2006-2010 arbejdet med udviklingsprojektet Helt ude i skoven. Projektet har fokusbørn som særlig målgruppe. Det er børn som i kortere eller længere perioder kræver et ekstraordinært pædagogisk fokus. Erfaringen fra et tidligere projekt var at nogen fokusbørn fungerede bedre ude end inde. Særligt fysisk aktive børn (ofte drenge) som har det svært med stille indeaktiviteter, stille børn som ikke deltager ret meget, viser svage initiativer og sjældent er med i lege og børn som har dårligt udviklet motorik og derfor kommer til at vælte og ødelægge ting.

Projektet havde 5 delprojekter: Natur og inklusion, Marte Meo, AKT - adfærd, kontakt, trivsel, Forældresamarbejder og Overgange. Hvert delprojekt bestod af et kort og et lang uddannelsesforløb for institutionspersonale efterfulgt af en udvikling af den pædagogiske praksis.

Målet med projektet var at nedbringe antallet af fokusbørn men undervejs i forløbet ændrede det sig, fordi institutionerne blev i stand til at klare flere problemer og udfordringer selv, så de ikke behøvede visitere fokusbørnene videre i systemet.

Projektet gav et fagligt løft på institutionerne, øget handlekompetence og en værdifuld lokal udvikling af deltagerens faglighed. Antallet af fokusbørn steg dog i projektperioden sandsynligvis som følge af den øgede opmærksomhed.

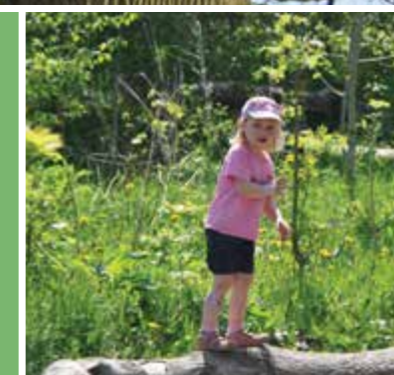
## MERE INFO

Grundahl, T.H. og Larsen, J.P. (2010). *Helt ude i skoven*. ViaSysteme



## MILLIARDER AT SPARE

En svensk undersøgelse viser at 6 mia. sek. kan spares hvert år på livsstils- og aldersrelaterede sygdomme, hvis den svenske befolkning var mere fysisk aktive (Svenskt friluftsliv, 2007)



# Trivsel i Kærehave

Kærehaveprojektet ved Ringsted er et eksempel på et samarbejde mellem en privat lodsejer og en kommune om at skabe bedre trivsel for borgerne ved brug af natur. De foreløbige erfaringer viser, at besøgstallet i skoven er steget voldsomt, at besøgene ligger jævnt fordelt over ugens dage og mange forskellige borgergrupper benytter sig af de nye faciliteter og tilbud. Projektet startede i 2012 som demonstrationsprojekt og gennemføres i samarbejde mellem Ringsted Kommune, Dansk Skovforening og skovejer Søren Paludan med involvering af lokale organisationer, foreninger og frivillige.

Kernen i projektet er Kærehave skov som ligger 3 km fra Ringsted centrum. I skoven er etableret en lang række faciliteter, der støtter borgernes brug af skoven, bl.a. et udbygget, handicapvenligt stisystem, en naturfitnessbane, bålhytter, en grejbank, borde, bænke og hvilesteder, forskellige rum i skoven og afmærkede ruter.

En stor del af kommunens borgere kommer i skoven på egen hånd. Projektet har særligt fokus på de borgergrupper, som er afhængige af at andre tager dem med i skoven, dvs. børn, elever, ældre og handicappede.

En vigtig del af projektet er årskurser i skoven for pædagoger, lærere, pleje- og sundhedspersonale, andre hjælpere ansat i kommunen og frivillige. Her lærer deltagerne at bruge skoven til ekstra læring, motion, socialt samvær og opladning af batterierne for vidt forskellige grupper af borgere.



## MERE INFO

Skytte, E. og Einfeldt, M. (2012). *Privat skov skal øge Ringstedes trivsel* udgivet på [www.skovforeningen.dk](http://www.skovforeningen.dk)

[www.kaerehave-skov.dk](http://www.kaerehave-skov.dk)



”...uanset hvad der sker i verden med mig eller andre, er naturen altid dér, og den fortsætter sin gang. Det giver en følelse af sikkerhed, når alt andet er kaos. Bladene falder af og nye vokser ud, og et eller andet sted findes der en puls, som altid slår...”



## Kræftramte

Center for kræft og sundhed København har siden 2009 haft et fast tilbud om naturaktiviteter og forløb for kræftramte. Erfaringen er at fysisk aktivitet og træning forlænger den sygdomsfri overlevelse for patienter med visse kræftformer, at træning i naturen tilføjer en ekstra dimension af frihed og livsglæde som ellers kan være svær at finde i hverdagen og at brug af naturen som træningsrum inspirerer til at fastholde de gode vaner, deltagerne forsøger at tillægge sig under kræftrahabilitering.

Fysioterapeut Jeanette Sander og Ditte Marie Olsen har i samarbejde med naturvejleder Jes Aagaard, Naturstyrelsen, Kajakhotellet og Mountain bike tours udviklet tilbuddene.

Der er to typer tilbud:

- 1-2 naturaktiviteter med forskellige temaer hver måned
- længere forløb over 1-3 måneder med kajak eller mountainbike

Kombinationen mellem aktiviteter og forløb giver mulighed for at deltage på det niveau man formår uanset arbejdstid,

alder eller begrænsningen i forbindelse med behandlingsforløb. Naturaktiviteterne byder primært på nye oplevelser fra by- og naturområder og man melder sig fra gang til gang. Forløbene giver derimod mulighed for fordybelse, mestring og et fast holdepunkt som bevirker, at flere efterfølgende fortsætter med aktiviteten.

At være sammen med andre kræftramte, skaber forståelse og giver en oplevelse af at kunne være sig selv og deltagerne føler sig trygge, fordi der altid er sundhedsfagligt personale med, som har kendskab til deres sygdomsforløb.

Turene planlægges, så deltagerne bliver udfordret fysisk f.eks. ved at komme på ture i kuperet terræn på mountainbike, prøve at klatre i træer eller forsøge sig i en havkajak. Naturaktiviteterne har haft stor tilslutning, og har for mange deltagere flyttet grænser for deres tro på egen fysiske formåen. Deltagerne reetablere modet og tilliden til egen bevægelse og får nye indsigter og dermed en ny måde at forstå sig selv på.

### MERE INFO

[www.kraeftcenter-kbh.dk](http://www.kraeftcenter-kbh.dk)  
(under Aktiviteter/Fysisk aktivitet)

## Friluftsliv for mennesker med funktionshæmning

På Korup Skole i Odense har elever med indlæringsvanskeligheder siden sommeren 2010 holdt skole ude i skoven hver anden uge. Erfaringerne viser at eleverne har fået lettere ved at koncentrere sig og huske det de lærer, de er blevet roligere, de har udviklet sig både grov- og finmotorisk, der er færre konflikter og det sociale miljø i klassen er blevet meget bedre.

Alle dage i heldagsklassen begynder med en times faglig undervisning indendørs. Her er der ikke længere problemer med at arbejde koncentreret og sidde stille. Efter første time rykker resten af skoledagen udendørs. Hele året er de omkring 10 elever fra 4-7 klasse, 2 lærere og 1 ½ pædagog i skoven, hvor de bliver undervist i skolens fag kombineret med en lang række friluftaktiviteter som bål, jagt på smådyr i skovbunden og træklatrung.

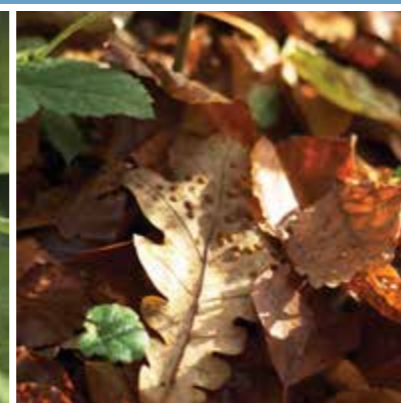
Eleverne havde før svært ved at koncentrere sig og at overføre den viden de fik, til andre emner. Sådan er det ikke længere. Det fag-faglige niveau vurderes at være mindst lige så godt som for tilsvarende klasser. Udgangspunktet er at give eleverne konkrete erfaringer og succesoplevelser, som giver lyst til at lære mere.

Elever arbejder også bedre sammen end tidligere. De lærer af hinanden, hjælper og tage ansvar for hinanden.

### MERE INFO

TV indslaget *Udeskole er en succés* fra TV2 Fyn, 28. december 2011 (ligger på nettet).

Soulie, T og Therkildsen, B. (2011). *En antologi om rehabilitering, habilitering, specialpædagogik, socialpædagogik og fritid* udgivet af Handicapidrættens Videnscenter.





# Genoptræning i naturen

Odsherred Sundhedscenter, Naturstyrelsen og Odsherred Naturskole startede i 2010 projektet: *Natur og Sundhed i Odsherred*. Målet var at inddrage naturen både til rehabilitering, genoptræning og arbejdet med sociale interventioner. Et af de tilbud som er blevet videreudviklet i projektet er "Gå med livsstilsteamet". Erfaringerne er at sundhedspersonalet har fået motivation og inspiration til at inddrage andre elementer i gåturen, end konditionstræning, at deltagerne opdager at træning ikke behøver at foregå i et træningscenter, at alle kan være med i eget tempo og udføre øvelserne i det omfang de kan samt at der opstår et godt fællesskab.

"Gå med livsstilsteamet" er Sundhedscenterets tilbud til borgere i kommunen, som er tilknyttet Livsstilsteamet, Rygcenteret eller Misbrugsteamet. Deltagerne mødes en gang om ugen. Foruden gåturen er der fælles opvarmning og afslutning med en kop kaffe og evt. frokost, som kan købes i Sundhedscaféen. Deltagerne opfordres til selv at gå to gange mere i ugens løb og til at bruge naturen som træningsredskab i egen have, på stranden eller i skoven.

Gåturen har med projekt natur og sundhed udviklet sig til en anderledes gåtur, hvor det ikke længere kun handler om gangdistance, tempo og konditionstræning. Nu inddrages leg og sjov, psykisk sundhed og træning af muskler og balance. Det er også blevet en naturlig del af gåturen at bruge træstammer, kantsten og bakker i terrænet til øvelser og at inddrage sansning af farver, lys, lyd og lugte i skoven og elementer af mindfulness, vejrtræningsøvelser og afspænding.

Sundhedspersonalet arbejder desuden målrettet på at holdene bliver selvkørende efter en periode.

## MERE INFO

Udviklingsprojekt *Natur og Sundhed i Odsherred*. Rapport og bilag udgivet af Odsherred Kommunes Sundhedscenter på [www.sundhedscenterodsherred.dk](http://www.sundhedscenterodsherred.dk) (under Projekter)

# På tværs af etnicitet

I Hastrupparken ved Køge er etableret 13 nye nyttehaver. De ligger som en grøn oase mellem lejlighedsbygningerne i boligkomplekset. Nytttehaverne, som er højbede i solidt træ, er startet op i 2012 af Køge Boligselskab under projektet "Hastrupparken ser grønt". Her kombineres miljø, udeliv, fællesskab, integration, gode hjemmedyrkede råvarer, kost og sundhed. Projektet skal bidrage til det sociale liv i området og styrke interessen for økologi og sund livsstil.

Nytttehaverne bruges og passes af familier i boligområdet. 11 familier og 16 børn er foreløbig med i projektet. Der er venteliste til flere bede og til foråret udvides med 13 ekstra højbede. Gruppen af engagerede beboere spænder bredt over både alder og etnisk baggrund. De yngste gartnere er Hastrupparkens unge beboere mellem 8 og 13 år, som passer to nyttebede med hjælp fra aktivitetsmedarbejderen i Køge Boligselskab, Osama Mohamad.

Foruden etablering og drift af nyttebedene, er der afholdt sund-kost arrangementer med madskole, gæstekokke og fælles-spisning. Arrangementerne har resulteret i udgivelsen af en kogebog med beboernes egne sunde opskrifter. Udover sundhedsinitiativerne har en gruppe af børn og unge dannet en miljøgruppe, der mødes en gang om ugen og samler affald i boligområdet.

Målet med projektet er, at styrke det sociale liv i området og sammenholdet i de enkelte familier, at tilføre boligområdet flere faciliteter og give det et visuelt og mentalt løft, at gøre de voksne i Hastrupparken mere synlige for deres børn og at inspirere til en sund og bæredygtig livsstil.

Nyttehaven er bygget af beboere og unge fra produktions-skolen i Køge. Der er nedsat en bestyrelse af interesserede beboere, som har ansvar for organisering af ventelister, indkøb af redskaber, løsning af evt. opståede problemer mv. Samarbejdsparterne i projektet er bl.a. naturvejledere fra Det Grønne Hus, Køge Kommune, produktions-skolen, beboerrådgiver og medarbejdere fra boligselskabet.

## MERE INFO

<http://www.kbs.dk> (søg på Nyttehaver)



Britiske studier viser, at etniske minoriteter med ikke-vestlig baggrund bruger naturen mindre hyppigt. Tendensen kan vendes, men det kræver, at man identificerer barriererne og finder strategier til at minimere dem (Jensen, F.S., 2012).



## Referencer

Adhemar, A. (2008). *Nature as clinical psychological intervention: evidence, applications and implications*. Kandidat afhandling, Psykologisk Institut, Århus Universitet.

Bendix, M. og Gretoft, H. (2003) *Slip dem ud – en vejledning om udeskole og naturklasser* udgivet af Skoven i Skolen og Københavns Kommune i 2003.

Bentsen, P. (2010). *Udeskole: outdoor teaching and use of green space in Danish schools*. Ph.d.-afhandling. Københavns Universitet, Danmark.

Grahn, P. (2000). *Børns Udeleg - Betingelser og betydning*. Børn og Unge.

Grahn, P. (2010). *Därför mår vi bra i natur och trädgård*. I: Grahn, P. m.fl. *Alnarpsmetoden. Trädgårdsterapi. Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattnings*. Bokförlaget Bonnier Existens.

Herholdt, L. (2003). *Sprogbrug og sprogfunktioner i to kontekster - en undersøgelse af det danskfaglige potentiale i udeundervisningen i naturklassen på Rødkilde Skole*. Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag.

Ivarsson, C.T. (2011). *Första och utveckla platser för goda upplevelser*. I: Ottosson, J. m.fl. *Grön Entreprenör, Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. Sveriges Landbruksuniversitet.

Jensen, F. S. m.fl. (2012). *Friluftslivets samfundsværdi. Oplevelser og aktiviteter i naturen er vigtige goder*. Udgivet af Miljøministeriet.

Miljøverndepartementet (2009). *Naturoplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprojektet "Friluftsliv og psykisk helse". Miljøvern-departementet i samarbejde med Nordisk Ministerråd.

Mitchell, R. (2013) *Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments?* Social Science and Medicine. ISSN 0277-9536 (doi:10.1016/j.socscimed.2012.04.012) (In Press)

Myglin, E. (2005). *Udeskoleundervisning i folkeskolen. Et casestudie om en naturklasse på Rødkilde Skole og virkningerne af en ugentlig obligatorisk naturdag på yngste klassetrin i perioden 2000-2003*. Museum Tusulanums forlag og Institut for Idræt, Københavns Universitet.

Ottosson, J. m.fl. (2011). *Grön Entreprenör, Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. Sveriges Landbruksuniversitet.

Stigsdotter, U. m.fl. (2011). *'Stressed individuals' preferences for activities and environmental characteristics in green spaces*. Urban Forestry & Urban Greening, vol 10, nr. 4, s. 295-304

Svenskt Friluftsliv (2007) *Brist på motion kostar samhället 6 miljarder om året*. Folder udgivet på [www.svensktfriluftsliv.se](http://www.svensktfriluftsliv.se)

Swane, C. (2004). *Skovdagcentret Eghjorten i Hillerød - naturens betydning for mennesker med demens i relation til eksisterende forskning*. Rapport udgivet af Hillerød Kommune.

Szczepanski, A. (2006). *Sundhed og udedørs-pædagogik*. I: Akselsen, K. & Koch, B. (red.), *Sundhed, udvikling og læring: Professionelle perspektiver på børn og unges sundhed* (s. 105-130). København: Billesøe og Baltzer.

## Mere Info

På [www.natur-sundhed.dk](http://www.natur-sundhed.dk) finder du bl.a.:

- flere eksempler på aktiviteter og projekter for forskellige borgergrupper
- henvisning til anden relevant litteratur
- link til hvor du kan finde flere ideer og inspiration
- kontakt til Sundhedsnetværket

### FAKTA OG FORSKNING OM SUNDHED OG NATUR

*Friluftslivets samfundsværdi. Oplevelser og aktiviteter i naturen er vigtige goder* af Jensen, F. S. m.fl. Udgivet af Miljøministeriet (2012).

*Frisk i naturen. Et nordisk projekt*. Udgivet af det nordiske projekt Frisk i naturen og deres samarbejdspartnere (2012).

*Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan* Udgivet af Naturvårdsverket (2006).

Publikation om fakta om friluftslivet udgivet af Friluftsrådet (2013). In press. (Findes som pdf på [www.friluftsradet.dk/fakta](http://www.friluftsradet.dk/fakta) efter 20. april 2013).

*SUSY Grøn: Brug af grønne områder og folkesundhed i Danmark – opsummering af et tværvideenskabeligt forskningsprojekt mellem Skov & Landskab og Statens Institut for Folkesundhed*. Bentsen, P. m.fl. (2011) Skov & Landskab

*Naturoplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprojektet "Friluftsliv og psykisk helse". Udgivet af Miljøverndepartementet i samarbejde med Nordisk Ministerråd (2009).

*Grön Entreprenör, Naturupplevelse och hälsa - forskningen visar vägen*. Af Ottosson, J. m.fl. (2011). Sveriges Landbruksuniversitet.

*Dette hæfte giver viden om naturens betydning for vores sundhed og livskvalitet og inspiration og ideer til hvordan naturen kan bruges til bedre sundhed og trivsel for mange forskellige borgergrupper.*

*Aktiviteter i naturen kan både være stillesiddende eller meget aktive, og de kan stimulere både fysisk, psykisk og social sundhed.*

*Hæftet henvender sig primært til alle landets kommuner på tværs af forvaltningerne, til mulige samarbejdspartnere f.eks. patientorganisationer, idrætsklubber og andre frivillige i organisations eller privat sammenhæng samt til ledere, politikere, planlæggere og medarbejdere der arbejder med sundhed og trivsel for borgerne.*

