UNIVERSITY OF COPENHAGEN

Københavns Universitet

De grønne områder og sundheden

Holm, Stine; Tvedt, Tilde Sonja

Publication date:
1998

Document version
Også kaldet Forlagets PDF

Citation for published version (APA):
Holm, S., & Tvedt, T. S. (1998). *De grønne områder og sundheden*. Skov & Landskab, Københavns Universitet. Hæfter

Download date: 13. nov.. 2026

De grønne områder og sundheden

Indholdsfortegnelse

Hvordan bruges byens grønne områder? 4

Betydning for det fysiske velbefindende 6

Betydning for det psykiske velbefindende 10

Byens grønne områder er vigtige 16

Læs mere 18

Forord

De grønne områder har positiv indflydelse på vores fysiske og psykiske velbefindende. Det har en række forskere vist med deres undersøgelser. I dette hæfte kan man læse om, hvorfor det er sådan.

De grønne områder og sundheden fortæller først, hvordan folk bruger byens grønne områder. De fleste kommer for at gå en tur og opleve naturen. Både private, institutioner og foreninger er flittige brugere. Hæftet viser, at omgivelserne er med til at dække nogle grundlæggende behov, der er en forudsætning for, at vi kan trives og bevare vores fysiske og psykiske sundhed. De grønne områder taler med andre ord både til kroppen og hovedet. Folks ønsker og behov varierer alt efter alder, køn m.m., og hæftet slutter med at fortælle noget om, hvem der foretrækker hvad.

De grønne områder og sundheden er baseret på et litteraturstudie, der har gennemgået den aktuelle forskning på området. Studiet indgår i Stine Holms ph.d.-afhandling "Anvendelse og betydning af byens parker og grønne områder". Mange af de omtalte undersøgelser tager udgangspunkt i, hvordan mennesket reagerer på naturen eller bymiljøet. Imidlertid kan man langt hen ad vejen drage parallelle til byens grønne områder, bl.a. fordi naturen i undersøgelserne spænder lige fra vildmark til bynatur i tilknytning til bolig eller arbejde. Derfor vil en del af resultaterne også gælde skovene og hele det åbne land.

De grønne områder og sundheden dokumenterer, at de grønne områder har stor betydning for vores trivsel. Friluftsrådet ser frem til, at denne viden bliver brugt både som argument for at bevare grønne områder og til at skabe nye områder til glæde for befolkningen. Folks ønsker er forskellige, og det er vigtigt med et bredt udvalg af grønne områder, der tilgodeser så mange som muligt. Friluftsrådet har allerede længe arbejdet for, at byernes grønne områder fastholdes, udvides og forbedres.

Jens Bilgrav-Nielsen
Formand for Friluftsrådet

Hvordan bruges byens grønne områder?

Stor tiltrækningskraft
Byens grønne områder har stor tiltrækningskraft. Både private, institutioner og foreninger er flittige brugere. Det viser spørgeskemaundersøgelsen "Byens parker og grønne områder". I alt 2.614 personer og 1.355 institutioner og foreninger i seks større danske byer svarede på, hvordan de bruger de grønne områder, og hvilke ønsker de har til dem.

To-tre besøg om ugen
Undersøgelsen viste, at næsten alle (98 pct.) havde besøgt byens grønne områder inden for det sidste år. Det generelle billede var to besøg om ugen. Dog var der en lille gruppe, som kom meget tit. Derfor er gennemsnittet 2,7 besøg om ugen. Det mest almindelige besøg varer en times tid, og langt de fleste kommer til fods. Lang afstand til det nærmeste grønne område får folk til at aflægge færre besøg. Har man hund, betyder det ikke overraskende, at man kommer oftere.

Gå en tur og få frisk luft
De fleste besøgende kommer for at gå en tur, få frisk luft og/eller opleve naturen. Det var ret ens, hvad folk prioriterede som meget vigtigt. At få frisk luft, opleve naturen og være i det fri med familie/venner går igen på "top 5" i alle seks byer. Desuden bruges de grønne områder f.eks., når man skal hen til bussen for at komme til og fra arbejde eller skole.

Folk er generelt trygge
Kun 4 pct. siger, at de ikke føler sig trygge i det nærmeste grønne område. For de seks byer som helhed blev især hundemøg, narkomaner, mangel på tid, dårligt vejr og alkoholikere fremhævet som barrierer for besøg. At det generer besøget er dog ikke det samme som, at det forhindrer folk i at komme i de grønne områder. Således havde kun 14 pct. måttet opgive et eller flere besøg i løbet af den seneste uge. I mange tilfælde drejer det sig nok mere om områdets ry end reelle gener.

Børnene kommer tit
De grønne områder tiltrækker også mange foreninger og institutioner. De flittigste besøgende er børneinstitutioner, skoler, idrætsforeninger og friluftsforeninger. De aflægger i gennemsnit 100 besøg om året i de grønne områder svarende til ca. to besøg om ugen. Hele 97 pct. af børneinstitutionerne og skolerne svarede ja til, at de brugte de grønne områder. De fleste besøg varer 1-2 timer.

Et kvarters tid hen til området
For mange foreninger og institutioner kræver det en større indsats at komme på besøg i de grønne områder. I gennemsnit tilbagelægger de 1,2 km og bruger godt 20 min. Det mest typiske er dog 0,5-1 km og en transporttid på et kvarters tid. Også her kommer de fleste til fods.

Brug sanserne
Institutioner og foreninger for børn og unge efterspørger især at opleve naturen, årstidernes skiften, frisk luft, vejret m.m. Sanseoplevelser er med andre ord i høj kurs, mens ønskerne til aktiviteter er mere spredt og bliver prioriteret lidt lavere af de fleste. Det at bygge huler spiller især en rolle for børnehaverne, mens både vuggestuer og børnehaver gerne vil lege med ting fra naturen, f.eks. pinde, sten og blade. Skolerne skiller sig ud med mere studieorienterede ønsker, f.eks. "lære om naturen" og "studere planter og dyr".

Skal kunne tåle leg
Børneinstitutioner, skoler og spejdergrupper er ret enige om, hvordan de grønne områder skal se ud. Det vigtigste er områder og især bevoksninger, der kan tåle, at man leger i dem. Også klatretræer og plante- og dyreliv er i høj kurs. Traditionelle legepladser med sandkasser, gynger osv. prioriteres forholdsvis lavt.

Mangel på tid
Ca. en fjerdedel af undersøgelsens foreninger og institutioner synes, de var for lidt ude og manglede mulighed for at besøge de grønne områder. Den svageste gruppe er foreninger og institutioner for ældre, syge og handicappede. Her vil næsten halvdelen gerne have flere udeaktiviteter. Mangel på tid og/eller for lang afstand til et egnet grønt område er den mest almindelige grund til, at man er for lidt ude eller har dårlig mulighed for det. Blandt de ældre, syge og handicappede mener 18 pct., at besværlige adgangsforhold er grunden til, at de ikke kommer i de grønne områder.

Undersøgelsen
Personer, foreninger og institutioner i København, Århus, Aalborg, Randers, Ballerup og Hjørring deltog i undersøgelsen, der omfatter grønne områder i byen og i bynære områder, f.eks. parker, have-

anlæg, naturområder, søer, skove, kirkegårde, fæstningsanlæg og idrætsanlæg i det fri. Kun områder, hvor der er adgang for alle, er taget med. Undersøgelsen er gennemført af landskabsarkitekt Stine Holm som led i et ph.d.-studie og har fået økonomisk støtte fra Friluftsrådet, Københavns Kommune, Forskerakademiet og Forskningscentret for Skov & Landskab.

Betydning for det fysiske velbefindende

Hvad viser forskningen?
Forskningen peger i forskellige retninger, men der er ingen tvivl om, at oplevelsen af de grønne områder påvirker kroppen. Helt konkret kan man måle sig frem til en påvirkning af f.eks. blodtrykket og evnen til at styre musklerne (motorik). Flere undersøgelser tyder på, at ophold i grønne områder øger modstandsdygtigheden mod sygdomme. Desuden kan udeophold bl.a. være med til at modvirke knogleskørhed, justere menneskets biologiske ur og forbedre søvnkvaliteten. Ophold i grønne områder kan også virke afstressende, hvad angår puls, blodtryk og muskelspændinger.

Vigtigt, at ældre kommer ud
Marianne Küller m.fl. konkluderer i en svensk-tyrkisk undersøgelse, at ældre, der tilbringer meget tid udendørs, har bedre helbred, sover bedre og har færre tegn på depression end ældre, der ikke er så meget ude. En undersøgelse af Patrik Grahn og Johan Ottosen tyder på, at selv et kort ophold udendørs også kan have positiv effekt. F.eks. var beboerne på et plejehjem i Lund bedre til at koncentrere sig og havde mere stabilt blodtryk, når de havde opholdt sig bare en times tid udendørs, end hvis de havde være inde.

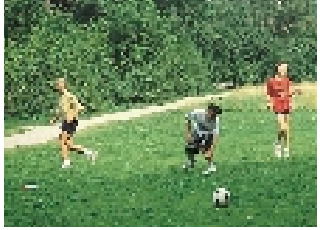
Blot en halv time på en terrasse uden overdækning er nok til at øge D-vitaminmængden betydeligt hos ældre, hvilket kan være med til at forebygge knogleskørhed. Det viser en undersøgelse, der omtales af det svenske forskerpar Marianne og Rikard Küller i deres rapport "Staden grönska, äldres utevistelse och hälsa". Dannelsen af D-vitamin, der modvirker afkalkning af skelettet, stimuleres af det ultraviolette lys i dagslys.

Man sover bedre
Dagslyset sørger også for at justere det biologiske ur korrekt i forhold til døgnet og året hos os alle sammen. Derfor sover man bedre om natten, når man opholder sig meget ude. Omvendt kan mangel på dagslys forstyrre det biologiske ur, der styrer mange af menneskets hormonale svingninger. Og "forkerte" hormonale svingninger kan føre til, at man bliver deprimeret. Sandsynligvis påvirker det også vores fysiske velbefindende, om det biologiske ur og dermed hormonerne skifter "rigtigt" i løbet af døgnet og året.

Naturlegepladser giver sundere børn
Børn, der leger på naturlegepladser, er mindre syge, bedre til at koncentrere sig og har bedre motorik, end børn der leger meget inde eller på en traditionel legeplads. Så klart konkluderer en svensk undersøgelse af 3-6-årige børn i to børnehaver i henholdsvis Malmø og Klippan. Økonomisk og socialt var børnenes baggrund ret ens. Den svenske forsker Patrik Grahn stod i spidsen for undersøgelsen.

I Klippan leger børnene det meste af dagen i en stor gammel have med træer, vildnis, højt græs og en stor sandkasse. Legen domineres af sandkasseleg, rebgynger, træarbejde, maleaktiviteter, lege gemme, klatre i træer og leg i legehus. Børnehaven i Malmø ligger centralt i byen og deler gård med de andre beboere i karreen. Legepladsen er ret traditionel med befæstede arealer, græsplæner, legeudstyr og små beplantninger. Børnene tilbringer mere tid inde end ude.

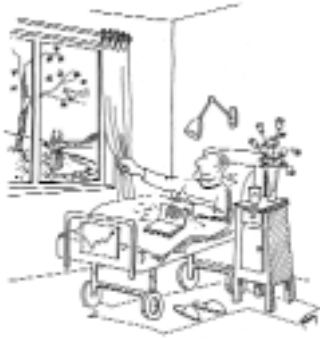
På den naturprægede legeplads var det ret nemt at finde et hjørne, hvor man kunne være sig selv – bag en busk, oppe i et træ eller i det høje græs. Der kunne man have fred og ro til at puste ud, tænke eller slappe af fra det sociale liv. Med andre ord var der bedre muligheder for at stresse af. Det mener forskerne er noget af grunden til, at børnene er meget mindre syge i børnehaven i Klippan. I gennemsnit var 2,8 pct. af børnene syge her, mens gennemsnittet var helt oppe på 8 pct. i børnehaven i Malmø. En anden



forklaring kan være, at smitte breder sig hurtigere indendørs, hvor Malmø-børnene opholdt sig en stor del af tiden.

Institutionslegepladsen
Forskerne i denne undersøgelse peger på, hvor vigtigt udemiljøet er for børns udvikling. Her skal de både kunne løbe frit omkring og kunne finde et roligt hjørne, hvor de kan være sig selv. Der skal være plads til både fantasi, kropslig udfoldelse, selvstændighed og individualisme. De fleste børn tilbringer meget tid i daginstitutionen. Derfor er legepladsen her så vigtig.

Hurtigere helbredelse på hospitalet
Selv udsigten til grønne områder kan have positiv indflydelse på helbredet. Den amerikanske forsker Roger Ulrich har sammenlignet patientjournaler på et hospital i Pennsylvania og fundet en tydelig sammenhæng mellem restitution efter en operation og udsigt til et grønt område. Patienter med udsigt kunne i gennemsnit udskrives knapt en dag tidligere, havde brug for mindre medicin og var gennemgående mere velafbalancerede. Ulrichs teori er, at det grønne område dels virkede beroligende og afstressende på patienterne, dels var kendt og hjemligt i forhold til hospitalsmiljøet. På den måde virkede udsigten som en kontakt til verden uden for hospitalet.



Færre sygedage hos indsatte i fængsler
Teorien støttes af to undersøgelser af helbredet hos indsatte i fængsler, der refereres i en artikel af forskeren Russ Parsons. Den ene undersøgelse viste, at indsatte med udsigt til landbrugsland eller skov fra cellen havde færre sygedage end dem, der kun kunne se fængselsgården. En anden fængselsundersøgelse gav et lignende billede. Personer med kig til natur led af færre stressrelaterede symptomer, f.eks. hovedpine og fordøjelsesbesvær, end indsatte, der blot kunne se over til bygninger eller andre celler.

På arbejde med udsigt
Når man er på arbejde, har udsigten især betydning for stressniveauet. Ansatte med udsigt til grønne områder, f.eks. træer og blomster, var mere tilfredse og syntes deres job var mindre stressende end andre, der ikke kunne kigge ud eller kun kunne se bygninger fra deres vindue. Det konstaterer forskerparret Rachel og Stephen Kaplan i en af deres undersøgelser. Desuden rapporterede ansatte med naturudsigt om færre sygdomme og mindre hovedpine. Patrik Grahn fandt lignende resultater i sine undersøgelser i ni svenske byer. Sammenlignet med dem, der havde udsigt til et grønt område i løbet af arbejdsdagen, følte personer uden udsigt sig gennemgående meget mere irritable og noget mere stressede.

Adgang til grønt derhjemme
Den samme undersøgelse viste, at adgang til altan derhjemme reducerede følelsen af stress og træthed, uanset uddannelse, erhverv og køn. Desuden følte folk med dyrkningshave sig kun halvt så stressede som dem, der boede i en etagebolig uden altan eller dyrkningshave.

Selv kort kontakt kan være afstressende
Det ser ud til, at selv kortvarig kontakt med natur og grønne områder kan afhjælpe stresspåvirkning af kroppen. Det mener bl.a. Roger Ulrich, der ved hjælp af filmforevisninger har set på, hvordan forskellige bymiljøer påvirker folk.

Først viste han en film om arbejdsulykker for 120 personer, der alle reagerede med stærke fysiske tegn på stress under og efter filmen. Derefter blev gruppen delt i tre, der så henholdsvis naturfilm, en gågadefilm eller film med en trafikeret gade. Filmene varede kun 10 minutter. Hos dem, der så naturfilm, faldt

stressniveauet til et normalt niveau allerede efter 4-7 minutter. De svedte ikke længere i håndfladerne, deres puls var normal og musklerne ikke anspændte. De to tredjedele, der så byfilm, fortsatte med at vise tegn på et højt stressniveau.

Efter Ulrichs mening kan resultaterne uden problemer overføres til konkrete situationer i bymiljøet. Derfor vurderer han, at selv korte episoder, der kun varer nogle sekunder eller få minutter, for mange byboer kan være med til at kompensere for bylivets stress og jag. Det kan f.eks. være udsigten til et træ fra vinduet på ens arbejde, frokost i en park eller at køre ad en vej, der støder op til grønne områder.

Betydning for det psykiske velbefindende

Det handler om følelser
De grønne områders påvirkning af det, der foregår i vores hoveder, er mere indirekte og abstrakt end påvirkningen af kroppen. Derfor er den også sværere at underbygge og beskrive. Her handler det om følelser.

Forskningen viser, at de grønne områder bl.a. har betydning for vores humør og følelsen af overskud og selvsikkerhed. Desuden spiller de en vigtig rolle for vores identitet og menneskelige udvikling. Grundlæggende har de grønne områder en fremtrædende plads i folks bevidsthed.

I balance med omgivelserne
Det moderne bymenneske har udviklet et psykologisk behov for to helt forskellige miljøer – naturen og kulturen – for at kunne fungere, mener den svenske professor Gunnar Sorte. Vekselvirkningen mellem omgivelser, der er styret af menneskehånd, og naturens upåvirkede mystiske verden er afgørende. Har man den ideelle balance mellem de to ting i sit liv, er det med til at sikre det højeste mentale energiniveau og et sundt stressniveau. Hvor balancen ligger, afhænger af hvem man er.

Det stressende byliv
En af Roger Ulrichs teorier går ud på, at mennesket udviklingsmæssigt set er helt uegnet til bylivet, fordi det egentlig er tilpasset et

liv på savannen. Han mener, at bylivet med de mange bygninger og den stærke trafik giver stress, fordi det oplevelsesmæssigt er for langt fra de naturmiljøer, som mennesket har en nedarvet forkærlighed for. Forskerparret Kaplan omtaler en undersøgelse af Balling & Falk, der støtter teorien om savannemiljøet. Personer i alle aldre blev bedt om – ud fra billeder – at fortælle, hvilke steder de kunne tænke sig at bo eller besøge. Børnene foretrak mærkeligt nok savanneområder frem for steder, der lignede dem, de kendte i forvejen.

Rachel og Stephen Kaplan fremhæver, at de grønne områder er afstressende, fordi de kun lægger beslag på vores spontane opmærksomhed. Vi opfatter nemlig vores omgivelser med både spontan og styret opmærksomhed. Spontan opmærksomhed kræver ingen anstrengelse og bliver vakt, fordi et eller andet fascinerer os.

Omvendt kræver styret opmærksomhed energi og fører på længere sigt til psykisk træthed, fordi impulserne skal bearbejdes. Det kan f.eks. være hurtige bevægelser, stærke farver eller pludselige lyde. Den stærke påvirkning skyldes, at disse signaler, i forlængelse af vores biologiske arv, opfattes som tegn på fare. Derfor er bylivet så stressende. Naturen lægger mest beslag på vores

spontane opmærksomhed, fordi indtrykkene herfra ikke i samme grad kræver bearbejdning.

Med andre ord giver naturen sanseapparatet mulighed for at slappe af og opbygge ny energi. Derfor kan oplevelsen af grønne områder være med til at kompensere for det stressende byliv.

Hvilken rekreationsform er mest afstressende?
Ophold i naturprægede områder kan forøge folks følelse af overskud, virke afstressende, forbedre humøret og folks følelse af selvsikkerhed. Ophold eller spadsereture i grønne omgivelser kan øge koncentrationen hos ældre eller stressede personer.

I parken eller hjemme

Forskerne R.B. Hull og S.E. Michael har set på, hvordan rekreation i parken påvirker folks humør og har sammenlignet det med effekten af rekreation i hjemmet.

I parken følte folk sig mindre bekymrede og ængstelige, jo længere opholdet varede. Effekten var størst hos dem, der i forvejen var meget stressede. Den samme gruppe følte sig også mindre og mindre trætte. Dog begyndte folk at føle sig stressede igen ved besøgets afslutning.

Hjemme var deltagerne i undersøgelsen gennemgående mindre rolige, mere trætte og mere bekymrede end i parken. Men forskellene er ikke store nok til at bevise, at rekreation i parken gør folk i bedre humør end rekreation i hjemmet. Det kan skyldes, at aktiviteten begge steder var at sidde og læse. I parken vil læsningen udelukke de fleste af de synsmæssige påvirkninger, der har så stor betydning for oplevelsen, fordi vi ser meget bedre, end vi hører og lugter.

I naturen eller i byen

Det kan være mere oplivende at gå en tur i naturen end at slentre i byen eller slappe af indendørs i neutrale omgivelser med musik og ugeblade, viser en undersøgelse af T. Hartig m.fl. Natur-gruppen koblede bedre af fra hverdagen, var mere fascineret af omgivelserne og forbandt i højere grad stedet med ting, de havde lyst til, end to andre grupper, der spadserede en tur i byen eller slappede af indendørs. Natur-gruppen scorede højst på godt-humør-spørgsmålet, lavest på spørgsmålet om vrede/aggression og var bedst til at koncentrere sig. Det blev målt på, hvor god man var til at finde fejl i en korrekturopgave.

Det ser ud til, at koncentrationsevnen især påvirkes i positiv retning, hvis man i forvejen var ret stresset. I et andet af Hartigs studier kan man se, at stressede personer, der havde spadseret i naturen, klarede en koncentrationstest bedre, end den gruppe, der havde gået tur inde i byen. For ikke-stressede personer var situationen omvendt. Her klarede de by-spadserende sig bedst.

Ferieomgivelser

Hartig har sammen med to andre amerikanske forskere sammenlignet, hvordan ferie i vildmarksomgivelser, ferie i andre omgivelser eller ingen ferie påvirkede humør, følelser og koncentrationsevne hos 68 erfarne rygsækturister. For vildmarksgruppen faldt både humøret og den generelle tilfreds-

hed med livet umiddelbart efter ferien i forhold til ved feriens start. Tre uger efter ferien var det gode humør og tilfredsheden dog steget igen. Hos dem der holdt ferie i andre omgivelser, var humøret ens før og efter ferien, mens tilfredsheden var faldet. Men tre uger senere var både humøret og tilfredsheden større end ved feriens start. Vildmarksgruppen havde den største øgning. Den gruppe, der ikke holdt ferie, varierede ikke særlig meget i humør og tilfredshed.

Humøret falder sandsynligvis, fordi ferien er slut. Til gengæld er humøret og tilfredsheden tre uger efter vildmarksferien bemærkelsesværdig høj. Forskerne peger på, at oplevelsen af vildmarken muligvis på længere sigt virker positivt på evnen til at klare dagligdagen.

En anden amerikansk undersøgelse, der er beskrevet af forskerparret Kaplan, støtter denne antagelse. Ti års studier af effekten af vildmarksophold viser, at deltagerne syntes, de fik større psykisk og fysisk overskud, blev mere glade for livet og følte sig mindre irritable og stressede efter opholdet i vildmarken.

Omgivelserne har stor betydning

Omgivelserne og deres udseende betyder meget for, hvordan man føler sig tilpas. Det minder os om, hvem vi er, og giver os en identitet, når vi kan forbinde vores nuværende omgivelser med oplevelser og erfaringer fra tidligere.

Kontakt med andre mennesker

De svenske forskere Patrik Grahn og Christina Axelsson-Lindgren fremhæver, at natur og grønne områder spiller en vigtig rolle i menneskets opbygning af sin identitet. Bevægelseslege og vildmarksaktiviteter kan være med til at give større forståelse for naturen, ligesom fælles udendørs aktiviteter påvirker vores forståelse af andre mennesker. F.eks. kan det utvungne udendørs samvær være en mulighed for at afprøve ændringer i sin rolle i forhold til andre mennesker – uden at tabe ansigt.

Omgivelsernes betydning afhænger af folks alder, konstaterer Ingrid Gehl. Når man er under 6 år, har man mest brug for et miljø, man på en gang kan beherske og som giver en udfordringer. De lidt større børn har brug for kontakt med jævnaldrende, men vil gerne være i fred for de voksne. Unge mellem 15 og 20 år har behov for selvstændighed og selv at kunne præge sine omgivelser. De voksne har mange forskellige behov, men de afhænger ikke så meget af alder.

Ældre og syges kontakt til "virkeligheden"

Patrik Grahn har fundet, at syge og ældre på institutioner livede op og blev mere selvsikre, når de besøgte gammelkendte omgivelser og områder, der minder dem om tiden før institutionsopholdet, f.eks. skoven eller en have med gamle stauder. I rapporten "At uppleva parken" fortæller han f.eks., hvordan ældre hospitalspatienter pludselig kan ændre adfærd: "…. patienterne genfinder deres gamle jeg, når omgivelserne f.eks. minder dem om barn-

dommens udflugter. Så kan de begynde at fortælle om deres liv, bestiller selv, hvad de vil have, på parkcaféen, spiser uden hjælp – patienter som på hospitalet må mades og måske ikke har sagt et ord i ugevis."

I en anden undersøgelse viste det sig, at personer med Alzheimers sygdom fik færre aggressive anfald og færre skader, hvis de havde adgang til en have. Patrick F. Mooney og hans forskergruppe analyserede skaderapporter fra fem forskellige institutioner. Mængden af voldelige episoder faldt med 19 pct. i de to institutioner, der havde have, og det samlede antal episoder faldt med 3,5 pct. På de tre steder uden have steg antallet af voldelige episoder meget. Det er forskergruppens hypotese, at "fattige" omgivelser

øger beboernes frustrationer og fremskynder den voldelige adfærd. Omvendt vil omgivelser, hvor det er muligt at bevæge sig frit, at undgå trængsel og støj og hvor der er adgang til have, øge beboernes følelse af komfort og sikkerhed og reducere hyppigheden af den nedbrydende adfærd.

Synskontakten til verden udenfor var vigtig for de patienter, der var på genoptræning på seks hospitaler i Chicago. De ønskede at kunne følge med i livet uden for hospitalet ved at kigge ud af vinduet derfra, hvor de normalt befandt sig i værelset. Den foretrukne udsigt var byen, derefter fulgte udsigt til gadelivet og naturelementer som træer, vand, haver og himlen. Oplevelse af sollys gennem vinduet var også vigtig, viser Stephen Verderbers undersøgelse.

Erindringen om barndommen

Udendørs oplevelser i barndommen hænger ved livet igennem, fordi oplevelser i det fri er nemmere at huske end så meget andet. Det skyldes, at børn oplever sansepåvirkninger meget umiddelbart, og i det fri aktiveres normalt flere sanser samtidigt end indendørs. Hos de fleste forsvinder denne evne til umiddelbar oplevelse med alderen, når evnen til analytisk tænkning udvikles. Voksne oplever omgivelserne mere indirekte.

Derfor er det måske heller ikke tilfældigt, at mennesket har en dyb trang til at præge sine omgivelser. Forskeren Bobo Hjort mener, at det ubevidste mål er at få omgivelserne til at minde om de steder, man selv blev præget af i barndommen. Så føler man sig mere hjemme.

Når man har mulighed for at ændre sine omgivelser, midlertidigt eller permanent, skifter de rolle fra noget potentielt til noget virkeligt. Et af de enkleste eksempler er borde og bænke, der kan flyttes eller volleyballnettet, der bliver sat op for en enkelt dag. Dyrkningshaver er et eksempel på, hvordan folk mere permanent kan påvirke de grønne områder.

I en undersøgelse, gennemført af forskeren Rachel Sebba, angav næsten samtlige voksne et udendørs område som det mest betydningsfulde sted i deres barndom. Barndomsminderne handlede bl.a. om oplevelsen af lys og vand, at rulle sig i græsset, at iagttage spejlbilleder af skyer og træer i vandet og at føle sig højt oppe, f.eks. i et træ. Men undersøgelsen viste også, at det, de voksne ser i bakspejlet, ikke svarer til børnenes opfattelse. Kun halvdelen af børnene i undersøgelsen angav nemlig et udendørs område som det vigtigste sted for dem.

Legepladsens betydning for børns fantasi

Alligevel har omgivelserne stor betydning for børnenes udvikling. Jo mere varieret legepladsen er, jo mere bruger børnene deres fantasi i legen. Det kan også give bedre koncentration. Svenskeren Gunilla Lindholm har fundet ud af, at jo mere natur, der er adgang til på skolen, jo flere udeaktiviteter foregår der. Miljøforståelsen hos børnene styrkes bl.a. ved kontakten til planter, viser en engelsk undersøgelse.

I dialog med omgivelserne

Vores dialog med omgivelserne er med til at bekræfte vores identitet, fastslår svenskeren Christina Axelson-Lindgren. Hun mener, at man har behov for at veksle mellem aktiviteter og miljøer for at kunne visualisere nye tanker og reaktionsmønstre i dagligdagen. Vi har brug for noget at sammenligne med. Friluftsoplevelser er således en proces af forventninger og påvirk-

ninger fra omgivelser og mennesker, aktiviteter, indlevelse og bearbejdning. De erfaringer, man herved får, knyttes sammen med, hvad man ellers oplever og bidrager til udviklingen af ens personlighed og samspillet mellem kroppen, sjælen og omverdenen.

Folk bruger de grønne områder i vigtige situationer

De grønne områder har på mange måder en vigtig plads i folks bevidsthed. Det er f.eks. her man søger hen, når man har brug for at tænke sig om og et tilflugtssted, når man er stresset eller i dårligt humør. Samtidig spiller de en rolle for livskvaliteten i al almindelighed.

Livskvalitet

Adgang til natur er et vigtigt element både for tilfredsheden med samfundet og med boligområdet. Så vigtigt er det, at selv i sammenligning med ægteskab og arbejde gav adgang til natur et vigtigt bidrag i den samlede tilfredshed med livet. Det viser en undersøgelse, der refereres i den amerikanske bog "Experience of Nature" af Rachel og Stephen Kaplan.

Søren Ventegodts befolkningsundersøgelse "Livskvalitet i Danmark" viser de samme tendenser, nemlig at der er en sammenhæng mellem livskvalitet og tilfredsheden med naturen i lokalmiljøet. Dem, der er meget tilfredse med naturen i lokalmiljøet, har det i gennemsnit 5 pct. bedre end gennemsnittet.

Ulla Berglund har spurgt folk i to svenske byer, om der var et sted udendørs i byen, som havde særlig betydning for dem. Spørgsmålet var meget bredt, men ikke desto mindre handlede en stor del af svarene om grønne miljøer. Næsten halvdelen af favoritstederne var parker og en tredjedel skov- og friluftsområder.

Hvor søger man hen, når man er stresset eller i dårligt humør

Carolyn Francis og Clare Cooper Marcus har udført en lignende undersøgelse blandt amerikanske studerende, men her var spørgsmålet, hvor folk søgte hen, når de var stressede eller deprimerede. 77 pct. fortalte om en episode i tilknytning til et område udendørs. Heraf valgte 40 pct. et naturområde og 31 pct. et anlagt udeområde. Mens de opholdt sig på stedet, oplevede de en følelse af beroligelse/balance, fik tænkt ting igennem/sat ting i perspektiv eller kom til at tænke på noget andet.

Byens grønne områder er vigtige

Mange slags grønne områder
Det er afgørende, at alle har adgang til grønne områder, fordi de har så stor betydning for sundheden. Og det kræver ikke bare èn slags grønne områder, men mange forskellige. Folk foretrækker nemlig forskellige områder alt efter, om de er unge eller gamle, mænd eller kvinder, har meget energi eller ej osv.

Folks ønsker ligner hinanden
Det enkelte menneskes ønsker til omgivelserne kan ændre sig med tiden. Men normalt vil man ubevidst foretrække det, der er sundt og udviklende for én selv og dækker ens grundlæggende behov.
I de grønne områder kan man f.eks. komme i kontakt med andre mennesker, finde fred og ro, udforske det ukendte, sætte sit præg på tingene og afprøve sig selv.

Vand er fascinerende
Folks ønsker til omgivelserne kan variere fra person til person, ligesom smag gør det. Ifølge Patrik Grahn er der dog tilsyneladende visse gennemgående træk. Han refererer f.eks. til Richard Coss og Yvonne Clearwater, der har fundet, at de fleste har en forkærlighed for landskaber med vand, spredte træer og udsigt.

Springvand og vandløbs plasken er i sig selv fascinerende, og lyden kan være med til at overdøve trafikstøj m.m. fra omgivelserne og skabe et afstressende lydbillede i parken, fremhæver Stephen Carr m.fl. i en undersøgelse af det offentlige byrum.

Sammenhæng og struktur
Desuden foretrækker folk i al almindelighed områder med en klar sammenhæng frem for områder uden struktur og logik. Der er også en tendens til, at man bedst kan lide steder, der ligner dem man kender. Men ikke hvis de vante omgivelser er utiltalende, konstaterer forskerparret Kaplan. Og så vil folk gerne kunne sidde, så de kan se andre mennesker. I skoven er det omvendt. Her foretrækker folk at have området for sig selv.

Aldersforskelle
Når man går lidt tættere på, er folks fortrolighed med forskellige

omgivelser med til at bestemme, hvad de foretrækker. Det afhænger bl.a. af erfaring, alder, kultur og geografisk tilhørsforhold. F.eks. kan et barskt landskab virke utrygt og farligt for en 11-årig, mens lidt ældre børn vil betragte det som en udfordring at udforske. Det viser en undersøgelse af F.G. Bernáldez m.fl.

Flere undersøgelser af svenske Mats Lieberg tyder på, at mange teenagere har et særligt forhold til de områder, andre betragter som diffuse mellemrum, f.eks. gennemgangsområder, hvor man normalt ikke ville opholde sig. Disse halvøde steder betragtes måske som hemmelige og spændende. Her står man og hænger og holder øje med omgivelserne.

På samme måde har Ulla Berglund og Ulla Jergeby fundet, at ældre har en forkærlighed for promenader med mange siddepladser i læ og sol, hvor man kan sidde og se på de forbipasserende. Der skal helst være rent og velordnet, for så føler de sig mest trygge. Måske fordi de ikke synes, de har helt det samme greb om tilværelsen som før.

Oplysning påvirker oplevelsen

Den viden, man har om et område, er med til at påvirke oplevelsen af stedet. F.eks. vurderer folk billeder fra skoven mere positivt, når de samtidig får at vide, hvad de ser. På samme måde kan oplysningsskilte langs en vandresti gøre den mere attraktiv, viser en undersøgelse af forskeren Keyes, omtalt af Rachel og Stephen Kaplan. Det er dog ikke lige meget hvordan skiltene er udformet og placeret.

Fagfolk og "de andre"

Eksperterne har ikke altid fingeren på pulsen i forhold til "almindelige" menneskers ønsker. Frank Søndergaard Jensen har i en undersøgelse f.eks. konstateret, at i cirka et ud af tre tilfælde tog fagfolkene fejl i deres opfattelse af folks ønsker til skovenes udseende. F.eks. foretrak folk – i modsætning til fagfolkenes opfattelse – en bøgeskov uden gamle udgåede træer frem for en skov, hvor udgåede stammer får lov at ligge.

Hvordan vælger folk?

De fleste registrerer hurtigt og ubevidst, om de kan lide et bestemt sted eller ej. Denne umiddelbare reaktion hænger bl.a. sammen med, hvad man tidligere har oplevet i lignende omgivelser. Tilsyneladende har mennesket to grundlæggende krav til omgivelserne: Man skal kunne aflæse dem og genkende deres signaler. Omvendt må det ikke være for let. Der skal også være noget, der taler til fantasien. I praksis betyder det, at folk mere eller mindre ubevidst vurderer et område ud fra de muligheder og begrænsninger, det kan tilbyde i forhold til deres behov, understreger forskerparret Kaplan i deres præferencemodel.

Historisk bestemt

Nogle af folks ønsker til omgivelserne går millioner af år tilbage i tiden. F.eks. var et smukt sted det samme som et godt levested. Vi er ikke længere afhængige af at kunne bedømme et sted på den måde, men rester af reaktionsmønstret hænger ved. Derfor foretrækker mange mennesker landskaber, hvor man kan se uden

at blive set. I tidligere tider gav det nemlig mulighed for både at jage og gemme sig. Denne teori, der er opstillet af J. Appleton, kaldes "Prospect-Refuge Theory".

Energioverskuddet styrer rekreationen

Ens energioverskud er med til at bestemme, hvor meget man engagerer sig i fritidsaktiviteter, mener Patrik Grahn. Folk, der kun har et mindre overskud af energi, har en tendens til at værdsætte omgivelser, der virker kendte og trygge. Derfor fortrækker de enkle, letforståelige områder. De samme mennesker kan, når deres energiniveau til andre tider er højere, være parat til nye oplevelser og udfordringer, konstaterer Rachel og Stephen Kaplan. Så opsøger de gerne ukendte områder, der kræver udforskning.

Læs mere

J. Appleton (1975): **The Experience of Landscape.** Behaviour and Environment. London.

C. Axelson-Lindgren (1990): **Upplevda skillnader i skogbestånd.** Stad & Land nr. 87. Movium. Alnarp.

Ulla Berglund (1996): **Perspektiv ur stadens natur. Om hur invånere och planere ser på utemiljön i staden.** Kungliga Tekniske Högskolan, Stockholm.

Ulla Berglund & Ulla Jergeby (1989): **Uteliv. Med barn og pensionärer på gård og gate i park och natur.** Byggforskningsrådet. Stockholm.

F.G. Bernáldez, D. Gallardo & R.P. Abello (1995): **Children's landscape preferences: From rejection to attraction.** In: "Readings in Environmental Psychology. Landscape Perception". Samling af artikler fra Journal of Environmental Psychology.

S. Carr, M. Francis, L.G. Rivlin & A.M. Stone (1992): **Public space.** Cambrigde University Press.

Ingrid Gehl (1971): **Bo-miljø.** SBI-rapport nr. 71. Statens Byggeforskningsinstitut.

Patrik Grahn (1989): **Att uppleva parken. Parkens betydelse för äldre, sjuka och handikappade skildrade genom dagböcker, intervjuer, teckningar och fotografier.** Sveriges Lantbruksuniversitet. Alnarp.

Patrik Grahn (1992): **Människors behov av parker – Amerikansk forskning idag.** Stad & Land nr. 107. Movium. Alnarp.

Patrik Grahn (1993): **Planera för bätre hälsa! – om sambandet mellan grönområden och hälsa.** In: "Planera för en bärkraftig utveckling". Byggforskningsrådet.

P. Grahn, F. Mårtensson, B. Lindblad, P. Nilsson & A. Ekmann (1997): **Ute på dagis. Hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga.** Stad & Land nr. 145. Movium og Inst. för landskabsplanering, Sveriges Lantbruksuniversitet. Alnarp.

T. Hartig, M. Mang & G.W. Evans (1991): **Restorative effects of natural environment experiences.** Environment and Behavior, Vol. 23, No. 1, side 3-26.

Stine Holm (1998): **Anvendelse og betydning af byens parker og grønne områder.** Ph.d.-afhandling. Forskningscentret for Skov & Landskab. (Under publicering).

R.B. Hull & S.E. Michael (1995): **Nature-Based Recreation, Mood Change and Stress Restoration.** Leisure Science, Vol 17, No. 1, side 1-14.

Frank Søndergaard Jensen & Niels Elers Koch (1997): **Friluftsliv i skovene 1976/77 – 1993/94. Forskningsserien nr. 20-1997.** Forskningscentret for Skov & Landskab.

Rachel Kaplan & Stephen Kaplan (1989): **Experience of Nature.** Cambridge.

Marianne Küller & Rikard Küller (1994): **Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa.** R24:1994. Byggforskningsrådet.

M. Küller, R. Küller, E.O. Imamoglu & V. Imamoglu (1990): **Health and outdoor environment for the elderly.** In: H. Pamir, V. Imamoglu & N. Teymer (Eds.) "Culture Space History". Proceedings of IAPS 11, July 8-12 1990. Ankara.

Mats Lieberg (1989): **Stamstället-len och stråk – Om hur ungdomar använder det offentlige rummet.** Fra "Rum och rörelser – om ungas inre och yttre livsrum". Stockholm.

Mats Lieberg (1992): **At ta staden i besittning. Om ungas rum og rörelser i offentlig miljø.** Byggnadsfunktionslära, Lunds Universitet.

Gunilla Lindholm (1995): **Skolgården – vuxnas bilder – barnets miljö.** Stad & Land nr. 129. Movium. Alnarp.

Clare Cooper Marcus (1997): **Nature as Healer. Therapeutic Benefits in Outdoor Places.** Nordisk Arkitekturforskning, 1997:1, side 9-20.

Resarch Merit Award (1995): Hædrende omtale af Patrick Mooney m.fl. og deres forskning. Landscape Architecture, side 70.

Russ Parsons (1995): **Conflict between ecological sustaninability and environmental aesthetics: Conundrum, canärd or curiosity.** Landscape and Urban Planning. Vol. 32, No. 3, side 227-244.

Rachel Sebba (1991): **The landscape of childhood. The reflection af childhood's environment in adult memories and in children's attitudes.** Journal of Environment and Behavior, Vol. 23, No. 4.

Gunnar Sorte (1995): **Homo urbaniensis.** Forelæsning i landskabsarkitekturens miljöpsykologi. Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp.

Roger Ulrich (1984): **View Through a Window May Influence Recovery from Surgery.** Science 224, p. 420-421.

Søren Ventegodt (1995): **Livskvalitet i Danmark. Resultater fra en befolkningsundersøgelse.** Forskningscenter for Livskvalitet. Forskningcentrets Forlag.

Stephen Verderber (1986): **Dimensions of person-window transactions in the hospital environment.** Journal of Environment and Behavior, Vol. 18, No. 4, side 450-466.

Kun de bøger og artikler, der er refereret i hæftet, er med på listen. En oversigt over alle de publikationer, der er brugt i litteraturstudiet, kan fås ved henvendelse til Jette Alsing, Forskningscentret for Skov & Landskab, tlf. 45 76 32 00.

De grønne områder og sundheden er udarbejdet af landskabsarkitekterne Stine Holm og Tilde Tvedt, Forskningscentret for Skov & Landskab

Fotos
Jens Ole Juul, Stine Holm, Kjell Nilsson og Gert Juhl

Tegninger
Steen Gelsing

Grafisk design og tilrettelæggelse
Hans Due Design AS

Friluftsrådet har ydet økonomisk støtte til hæftet via tips- og lottomidler til friluftslivet

Hæftet kan fås ved henvendelse til Friluftsrådet, tlf. 33 79 00 79 eller Miljøbutikken, tlf. 33 92 76 92.

ISBN 87-7764-018-7
Marts 1998