



- viden i fællesskab

2018

## Mere natur for mennesker med bevægelseshandicap – Naturens betydning i sundhedsfremme

De seneste års forskning har vist, at der er en tæt sammenhæng mellem vores helbred og det at have adgang til grønne områder. Ophold i naturen kan virke stressreducerende; vores blodtryk og niveau af stresshormoner falder, når vi mærker roen i naturen og fascination over det, vi sanser. Lydene fra bladene i vinden, bølgerne mod stranden, en fugl der flyver over himlen eller duften af muld påvirker vores fysiske og mentale velvære.

*Af Dorthe Varning Poulsen, fysioterapeut, master i idræt og velfærd, Ph.d.*

Undersøgelser af den generelle befolkning viser, at de, der bor tættere på grønne områder, er bedre til at komme ud, ligesom der også er en sammenhæng mellem afstanden til grønne områder, og hvor fysisk aktive er: Vi bruger de grønne områder til at dyrke motion i det fri.

Men en ting er, hvordan det generelle billede af befolkningen ser ud. Hvad er status for de mennesker, der har fysiske begrænsninger, som gør, at de kan være afhængige af hjælpere for at komme ud, eller at adgangen til de grønne områder er tilpasset hjælpemidler?

**Dorthe Varning Poulsen** har i mange år har arbejdet som fysioterapeut og underviser på Fysioterapeut-uddannelsen; har en master i Idræt og Velfærd og har arbejdet med træning og rehabilitering i naturen for en række målgrupper; blev efter sin Ph.d., som undersøgte betydningen af naturbaseret terapi til soldater med PTSD, ansat på Københavns Universitet som forsker i sammenhænge mellem naturen og menneskers sundhed og fungerer som studieleder på masteruddannelsen i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme.

Læs mere på [www.landmaster.ku.dk](http://www.landmaster.ku.dk)

### Hvordan bruges naturen?

Undersøgelsen består af to dele: Først analyseres data fra SUSY-undersøgelserne, som er Statens Institut for Folkesundheds undersøgelser af befolkningens sundhed. Den anden del af undersøgelsen består af interviews med 24 personer af begge køn i alderen 12 til 68 år. Der var både deltagere, som var født med handicap, deltagere med erhvervet handicap og deltagere, som langsomt blev svækket af aldersrelaterede sygdomme.

I undersøgelsen første del viser tallene en tydelig sammenhæng mellem hyppigheden af besøg i naturmiljøer og helbredsrelateret livskvalitet både for personer med bevægelseshandicap og for den generelle befolkning. De, der besøger naturmiljøer mest, har også bedre livskvalitet, end dem der besøger disse områder sjældnere. Desværre viser tallene også, at mennesker med bevægelseshandicap har væsentligt ringere livskvalitet i forhold til den generelle befolkning.

I den generelle befolkning udgør den andel, der bor længere end 1 km fra naturområder og sjældent eller aldrig bruger naturen, 6,9%, mens andelen for mennesker med bevægelseshandicap udgør 30,6 %. Der kan være mange årsager til dette, og her kan den kvalitative del af undersøgelsen pege på nogle forklaringer.



## ”Følelse af frihed i naturen”

Alle deltagerne i undersøgelsen bruger naturen i en eller anden grad. Det, der er fælles for alle deltagere i undersøgelsen, er nærheden til naturen. Man skal kunne komme så tæt på, at man kan sanse naturens elementer og få oplevelser. Derfor har den mere frie og uspolerede natur som skov og hav en særlig tiltrækning. For både unge og ældre er det at kunne interagere med naturen og være aktivt deltagende, som fx at plukke eller samle naturting, mærke en træstamme eller få fødderne i vand, noget helt særligt. Også det sociale samvær i naturen fremhæves både med familie og venner, men også for dem, der havde faste hjælpere. Den fælles oplevelse i naturen gav deltagerne en oplevelse af at være ’lige’ på tværs af fysisk formåen.

## Barrierer for at komme ud i naturen

For en del af deltagerne var det ikke blot et spørgsmål om at have lyst til at komme ud i naturen.

At være afhængig af andres hjælp kan kræve mere tilrettelæggelse og resultere i mindre spontanitet. Et gennemgående tema i relation til barrierer er de fysiske barrierer i miljøet. Det er forhold som manglende adgang til handicapparkering og toiletter (som ofte lykkes i vintersæsonen), trapper, stiernes belægning og hældning, som kan ødelægge en planlagt tur. For de yngre deltagere i undersøgelsen var det at ”blive gloet på” også en barriere, mens de ældre er optaget af risikosituationer: Er der bænke, så man kan hvile sig? Er området vedligeholdt, så man kan komme rundt og ikke sidder fast i mudder?

Deltagerne søger både adgang til fri, uberørt natur med sikre fysiske forhold som sikkert underlag, og ikke mindst balance mellem lysten til den uspolerede natur og trygheden i at kunne overskue området og vide, at det er trygt at færdes i naturen.

## Præferencer for naturmiljøer afhænger af graden af bevægelseshandicap

Vi fandt en forskel i, hvilke naturmiljøer man foretrækker blandt de af deltagerne, der fra fødslen har siddet i kørestol, og de, der senere i livet eller over tid har oplevet bevægelsesindskrænkninger. Den første gruppe deltagere beskrev en glæde ved at bruge de grønne områder, der var omkring deres bolig. Den anden gruppe beskrev et stort savn efter frit at kunne bevæge sig rundt i ”rigtig natur” og efter de positive værdier, der var forbundet med naturoplevelserne.

## Fagpersonernes brug af naturen sammen med borgerne

Borgere med bevægelseshandicap har ofte kontakt med en række fagprofessionelle i deres dagligdag: Pædagoger, handicaphjælpere, Social-og sundhedshjælpere, ergo- og fysioterapeuter og naturvejledere. I interviews med disse kommer især 3 temaer op:

1. Mangel på tid til at organisere og gennemføre ture i naturen
2. Mangel på egne færdigheder og erfaring med naturen
3. Mangel på motivation hos borgerne

Mangel på tid kan måske imødekommes gennem struktur og planlægning. Det nødvendige udstyr skal være klart, så man ikke bruger tid på at finde det frem. Området, man skal ud i, skal helst være kendt af hjælperne og undersøgt på nettet, så man ved, at der er p-plads, toiletforhold mv. Samtalen om, hvad der gør det til en god naturoplevelse, kan være vigtig; og her spiller de professionelle egne erfaringer og brug af naturen en rolle. De interviewede fremhævede vigtigheden af selv at have interesse for at bruge naturen. Men det er ikke nok: Genoptræning, naturoplevelser eller pædagogiske aktiviteter i naturen kræver særlige kompetencer af de professionelle. Der findes generelt for få uddannelses tilbud inden for dette felt. Det sidste punkt, de professionelle trækker



frem, er borgernes motivation. De fremhæver, at de bevægelseshandicappede (særligt den gruppe, der er født med et handicap) har været ”pakket ind i vat” og kan være svære at motivere for lidt mere vilde naturoplevelser.

### **Professionelle tilgange til brug af naturen**

Formålet med at tage ud i naturen er selvsagt afhængigt af det faglige perspektiv. For fysioterapeuten udgør naturen et særligt træningsmiljø, der konstant er foranderligt. Samtidig kan der være en stor overførselsværdi for borgeren; når der trænes i et udfordrende miljø med fysioterapeuten, er det lettere at gå ud på egen hånd i det nærliggende grønne område.

Samme overførselsværdi kan erhverves gennem ergoterapeutiske aktiviteter, der knytter an til borgerens liv, og som kan udvides ved at bruge have- og naturaktiviteter.

Pædagoger har en særlig rolle, fordi de ofte bruger meget tid med den del af borgerne, der har et større behov for hjælp. Her kan en særlig udfordring ligge i at gøre bevægelseshandicappede aktivt deltagende i de tilrettelagte aktiviteter, frem for at de blot er til stede og betragter andre være aktive. Her spiller balancen mellem tryghed og udfordring i brugen af naturen en stor rolle.

Et godt kendskab til borgerens ressourcer og begrænsninger har stor betydning for at undgå negative oplevelser.

De sanseoplevelser, naturen kan byde på, kan skabe glæde og sammenhængskraft. At lytte til og lære bestemte fuglestemmer at kende om foråret. At være med til at bygge fuglekasser og sætte dem op og se blåmejserne flytte ind og få unger. At lave fuglekugler om efteråret og hænge op på grene. Dette er eksempler på naturaktiviteter, der vækker ens omsorg og positive følelser. At samle kastanjer, grene med efterårsfarver og mos og arrangere det i fade eller vaser, at så grønsagsfrø og se det komme

op, plukke tomater fra planten og lave salat kan vække kreativiteten og glæden ved at skabe.

Det kan synes banalt, men det er velunderbygget videnskabeligt, at det at skabe relationer med naturen bidrager til vores fysiske og mentale sundhed. Vores hjerne påvirkes, så stresshormonerne falder og immunforsvaret styrkes.

**Rapporten** ”*Sundhedsfremmende natur for mennesker med bevægelseshandicap*” er udarbejdet på baggrund af en interviewundersøgelse af fagprofessionelle og brugeres oplevelse af naturens betydning. Undersøgelsen viser, hvilke barrierer og motiver mennesker med bevægelseshandicap har i forhold til at bruge naturen, hvor mange og hvem med bevægelseshandicap der bruger naturmiljøer, ligesom der ses på sammenhæng mellem brug af naturen og fysisk, mentalt og social sundhed.

Undersøgelsen er lavet af en række forskere på Københavns Universitet, Institut for geovidenskab og naturforvaltning, og arbejdet er støttet af følgende:

- Bevica Fonden
- 15. Juni Fonden
- Miljø- og Fødevareministeriet (Den Sociale Naturpulje)
- Friluftsrådet

Arbejdet udspringer af en vision om, at naturen skal være tilgængelig for alle.

Hele rapporten kan downloades her:

[https://curis.ku.dk/ws/files/187055041/Sundhedsfremmende\\_natur\\_for\\_mennesker\\_med\\_bev\\_gelseshandicap.pdf](https://curis.ku.dk/ws/files/187055041/Sundhedsfremmende_natur_for_mennesker_med_bev_gelseshandicap.pdf)



## **Visioner for fremtiden**

Naturen kan få stor betydning for vores fysiske, sociale og mentale sundhed, hvis vi giver den plads. Derfor må tilgængeligheden til naturoplevelser sikres for alle. For bevægelseshandicappede, der i større og mindre grad er afhængig af andres hjælp for at komme ud i naturen, kommer fagpersoners viden, interesse og prioritering til at spille en stor rolle.

**Rapporten:** "Sundhedsfremmende natur for mennesker med bevægelseshandicap" kan bidrage med viden og forhåbentligt også et politisk incitament til at igangsætte initiativer, som kan give borgere med bevægelseshandicap bedre muligheder for at bruge naturen.