NATUREN ER TIL LIVSLANG GAVN

Naturen kan være et tiltrængt frirum fra byens larm og fart. Et frirum danskerne benytter sig af, viser en ny undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer. På naturens egen legeplads er mulighederne mange; nogle fortrækker at gå en tur, andre at samle bær eller noget tredje. Hvilke aktiviteter danskerne opsøger, afhænger i høj grad af deres alder, men kontakten med det grønne har mærkbare effekter for alle aldersgrupper.

Af Petra de Place Bak

Dyrelyde i underskoven, rindende vand og solmodne bær i vilde krat. Skovstierne snor sig i systemer under trækronerne, mens der ved kysten lyder plask og råb fra badende unge mennesker. Danskerne bruger naturen hyppigt ifølge rapporten ”Danskerne er stadig storforbrugere af naturen, ” udarbejdet af Norstat for Landbrug & Fødevarer. Over halvdelen af danskerne bruger naturen ugentligt, hvoraf 22 procent benytter den dagligt.

NED I GEAR ELLER FULD FART FREM

Om du snører løbeskoene og løber æblekinderne røde eller går en tur for at lytte til fuglene, afhænger højest sandsynligt af din alder. Det viser undersøgelsen fra Landbrug & Fødevarer, der fastslår, at danskere over 50 år bruger naturen som ramme for rekreation oftere end de unge, som derimod oftere bruger den til motion. Den tendens bekræfter Frank Søndergaard Jensen, professor i friluftsliv ved Københavns Universitet.

”Man kan tage mountainbike som et eksempel. Det er sådan, at jo yngre man er, jo mere ønsker man flere mountainbike ruter. De ældre grupper sætter større pris på flere toiletter og grad af bekvæmmelighed som for eksempel adgang til borde og stole, ” siger han.

Uanset, om man bruger naturen til rekreation eller motion, vurderer Ebbe Lavendt, erhvervspsykolog og forskningsformidler, at så længe man kommer ud, har det en gavnlig effekt.

”Mange får motioneret, når de er ude i naturen. Derudover påvirker det også humøret, at man får mere sollys, da det sætter d-vitaminproduktionen i gang, ” siger han.

EN TRAVL HVERDAG

Naturen har ikke spillet samme rolle i de forskellige generationers barndom. For den ældre generation udgjorde naturen ramme om leg, mens den i dag ligger i hård konkurrence med computerspil og fjernsynsudsendelser. Tilbud, der især stjæler børn og unges opmærksomhed.

”Børn skal introduceres til naturen, hvis de skal være brugere af den. Har man en grøn barndom, så bliver man også grøn som voksen,” siger Thomas Neumann, naturvejleder hos Danmarks Naturfredningsforening.

Tid er også en faktor, der får aldersgrupperne til at adskille sig. En travl hverdag med studie- eller familieliv kan nemlig nemt blive en barriere, der gør, at danskerne ikke kommer ud.

”I en travl børnefamilie er det sværere at få tid til mange naturbesøg, fremfor hvis man er gået på efterløn. Det er ikke nødvendigvis manglende interesse, men tiden der gør, at man kommer mindre ud, end man gerne ville, ” siger Frank Søndergaard Jensen.

Undersøgelsen fra Landbrug & Fødevarer viser, at danskere over 55 år bruger naturen oftere end andre aldersgrupper. For de aldersgrupper, der er tilbøjelige til at blive indendørs, kan det være problematisk. De får nemlig ikke skabt plads til et tiltrængt ånderum.

”Når man kører bil og færdes i byen, så bruger man fokuseret opmærksomhed, men når man går i naturen, så bruger man blød opmærksomhed, hvor batterierne kan blive genopladet, fordi der ikke er noget, der kræver særligt fokus, ” siger Ebbe Lavendt.

TUR VED SKOV OG KYST

For størstedelen af danskerne er det en oplevelse i sig selv at færdes i det grønne, og her er især skovene og kysterne populære, viser rapporten fra Landbrug & Fødevarer. Ifølge Frank Søndergaard Jensen, så er det, der trækker ved kyst og skov, tilgængelighed og mulighed for forskellige oplevelser.

”Man kan gå i kanten af skoven og få en oplevelse, så kan man gå ind i skoven og få en anden oplevelse, og hvis man finder en skovsø, så får man en tredje oplevelse. Det samme med vandet, der er forskel på kysten ved Vestjylland og en fjordkyst. Man kan få forskellige oplevelser ved at være i vandet og kigge på vandet. Det er de der forskelligheder af oplevelser, som gør en forskel, ” siger han, og tilføjer, at danskere i alle aldre er enige om, at træerne helst skal være gamle, og at de gerne må stå med afstand mellem sig. Mentalt mærker danskerne også, at det gavner dem at færdes langt væk fra byens larm og fart. Det viser rapporten ”Natur og grønne områder forebygger Stress” udgivet af Skov & Landskab. Heri har over 90 procent af de adspurgte svaret, at naturen har en gavnlig effekt på både deres humør og helbred. Det skyldes, at det kræver mindre af hjernen at færdes i grønne omgivelser.

”Det er ved stranden og skovene, hvor man kan være i fred og er længst væk fra larm og mennesker. Jeg tror, det er det, der trækker, ” siger Thomas Neumann, og tilføjer, at en af de ting, danskere i alle aldre søger i naturen, er:

”De der stjerneøjeblikke, hvor der er helt stille, og man ikke skal forholde sig til alting. ”