

Nyd naturen - også inden døre

At føle sig i kontakt med naturen har stor betydning for menneskers trivsel, og faktisk er alene det at have en grøn udsigt godt for os. I en isoleret glasbygning kan man både se ud på det grønne og omgive sig med det indenfor.

Malerier af skov, blomster, hav og marker. Romaner med naturen som væsentlig biperson. Og danske sange om forårets gennembrud, sommerens lys eller efterårets smukke farver.

De forskellige kunstneriske genrer er fyldt med eksempler på naturens betydning, og i dag ved forskere, at bl.a. frisk luft, grønne og blå naturomgivelser eller bare udsigt til noget grønt er gavnligt for os.

Ifølge undersøgelser betyder fornemmelsen af at være i kontakt med naturen mere og mere for danskere.



Foto: VICA

Men i praksis behøver det ikke foregå udendørs for inden døre kan man sagtens opnå samme effekt, hvilket er værdifuldt, fordi mange af os i det daglige lever uden kontakt med naturen. Som psykolog Ebbe Lavendt siger:

»Moderne mennesker er mindre udenfor, end tidligere generationer var, og det er ikke så godt for vores helbred«.

Mange mennesker er dog mere eller mindre bevidst klar over, at naturen har positive effekter. Nogle af overskrifterne i aviserne i de seneste par år har været, at danskerne har en længsel efter at komme tættere på naturen igen, at antallet af vinterbadere vokser, og at flere og flere dyrker motion i det fri.



Foto: Lea Boelskifte, Little Nordic Photography

Aktiviteterne er i overensstemmelse med, hvad forskerne i dag overordnet ved: At naturen gavner menneskets velvære og helbred.

»At komme ud og også gerne bevæge dig er noget af det bedste, du kan gøre for dit helbred, både fysisk og psykisk.

»Moderne mennesker er mindre udenfor, end tidligere generationer var, og det er ikke så godt for vores helbred«.
Psykolog Ebbe Lavendt

For eksempel bliver vi mindre stressede af at være ude, og vinterdepression, som er en døgnrytmeforstyrrelse, kan afhjælpes af dagslys og fugtig udendørs luft», siger Ebbe Lavendt.



Foto: VICA

En have tæller også

Ebbe Lavendt tilføjer, at det i Danmark er forholdsvis nemt at komme ud i naturen, fordi vores klima er mildt, kysterne er lange, skovene er ufarlige, og parkerne i byerne kan også bruges.

Og naturens tilgængelighed har betydning for, om vi bruger den, siger Ebbe Lavendt:

Grønne planter, grøn udsigt, masser af dagslys og rig mulighed for at nyde de lange sommeraftener er noget af alt det gode, det er oplagt at glæde sig over i en isoleret glasbygning.

»En rapport viser, at jo tættere, du bor på naturen, jo mere er du tilbøjelig til at bruge den. Bor man inden for 300 meter fra den, er man tilbøjelig til at bruge den. Bor man længere end 300 meter fra for eksempel park eller skov, er man ikke så tilbøjelig til at bruge den. Har man en have, er man jo helt tæt på«.



Foto: VICA

Selv en helt almindelig villahave kan give mennesker meget, tilføjer Ebbe Lavendt. Og selv om det mest optimale er, at man bevæger sig i den og ikke sidder stille i for mange timer ad gangen, så gør det noget godt blot at have udsigt til en have, siger psykologen:

»Det viser for eksempel et dansk studie fra 1983 af patienter, der var indlagt på sygehuset

”Selv en helt almindelig villahave kan give mennesker meget, tilføjer Ebbe Lavendt. Og selv om det mest optimale er, at man bevæger sig i den og ikke sidder stille i for mange timer ad gangen, så gør det noget godt blot at have udsigt til en have” Psykolog, Ebbe Lavendt

med galdesten med videre. De lå på hver sin side af en gang. Patienterne på den ene side havde udsigt til noget grønt, det havde patienterne på den anden side af gangen ikke. Og man kunne se, at dem med udsigt til noget grønt havde færre komplikationer, bedre interaktion med sygeplejerskerne, mindre medicinforbrug og blev hurtigere udskrevet«.



Foto: VICA

Tag naturen indenfor

I en isoleret glasbygning som et orangeri eller en havestue vil sandsynligheden for at have udsigt til noget grønt være større, end hvis man opholder sig i et rum med almindelige vinduer. Dertil kommer, at det gode dagslys nemmere fylder rum bygget af glas, og at isolerede glasbygninger giver gode muligheder for at omgive sig med noget grønt.

Dels føles overgangen mellem ude og inde oftest mere glidende i et orangeri eller en havestue, end den gør i en almindelig stue. Dels giver isolerede glasbygninger gode vækstmuligheder for grønne planter og – billedligt talt – også for mennesker. Indretter man dem rart, kan man skabe rum til det gøre lige det, man trives allerbedst med. Om det så er at male billeder af naturen udenfor, læse en god bog, nyde formiddagskaffen, tage sig tid til at vegetere eller nusse om de planter, der er med til at give trivsel.

Under alle omstændigheder gør det en forskel, om vi omgiver os med planter eller ej, også inden døre. Ebbe Lavendt har indrettet sin psykologvirksomhed Center for Positiv Psykologi i København med grønne planter på kontoret:

»Faktisk har jeg også grønne møbler på kontoret, selv om der ikke er evidens for, at det gør en forskel. Derimod ved man, at grønne planter gør en positiv forskel. Man ved, at blot det at have en enkelt plante på sit kontor betyder, at man trives bedre. En enkelt plante lyder jo ikke af meget, men det er målbart, at man bliver positivt påvirket af selv så lidt grønt«.