

# Skog og folkehelse – en skogbrukers perspektiv

*Michael 2009;6:469–75.*

*Skogens rolle som helsefremmende faktor inkluderer føde (planter, bær, urter, sopp) og medisinsplanter, i tillegg til å fremkalle fysisk og mental velvære direkte og indirekte. Indirekte helsefordeler av skog er for eksempel at vi finner rent vann og ren luft. Klimakrisen aktualiserer skogens betydning for folkehelsen. Det er viktig å presisere at når vi arbeider med skog og folkehelse i et «vestlig» perspektiv, er det oftest utelukkende for å fokusere på skog, trær og naturområder som helsefremmende faktor for folkehelse gjennom et aktivt friluftsliv og som ledd i terapi, rehabilitering og behandling. I et globalt perspektiv påvirker ikke alltid skog helse positivt. Mange av verdens alvorligste tropesjukdommer rammer store befolkningsgrupper som lever i skogområder. To milliarder av verdens befolkning er avhengige av ved til brensel i matlaging, og det er konstatert nedsatt helse vesentlig hos kvinner og barn på grunn av kullos.*

## **Opphold og bevegelse i skog – en friskfaktor**

Skog og folkehelse er skogens, naturens og landskapets påvirkning på sosial, mental og fysisk «velbefinnende». Med det menes aktiv positiv påvirkning, empowerment» gjennom opplevelse eller rekreasjon, behandling eller rehabilitering og mer enn det bare å ha det godt.

At natur (skog, fjell, vann), parker og hager kan påvirke folkehelsen, er ikke noe nytt. Gjennom tidene har troen på naturen som helseforbedrende kraft gått opp og ned. Det fins mye dokumentasjon helt fra 2000 år før Kristus og like til våre dager som vitner om natur og hage som en friskfaktor.

Året 2007 er det første året da man antar at majoriteten av jordas befolkning bor i et bymiljø. Det er en ny situasjon som stiller nye krav både til stedet og dets innbyggere. Siden stadig flere bor i byer, betyr det også at stadig mer av friluftslivet foregår innenfor eller i utkanten av byer og

tettsteder. Det betyr også at naturområdene og parkene får viktigere funksjoner.

Våre nordiske byparker ble til på midten av 1800-tallet for å tilby innbyggerne sollys, frisk luft og grønne opplevelser. Den tids folkesykdommer hadde sin årsak i dårlige boforhold, farlige arbeidsplasser, mat med lite næringsinnhold, forutenaltfor dårlige sanitær- og hygieneforhold.

I dag er den største trusselen mot folkehelsen forårsaket av at vi lever et mer stillesittende liv i hus og har en mer stressende tilværelse. Det kan generere sykdommer som depresjon, angst, utbrenthet, sykkelig fedme, hjertesykdommer, diabetes II og beinskjørhet (7).

En viktig friskfaktor utgjøres av natur, parker og terapihager i prosessen for å forebygge dårlig helse og få tilbake god helse. Hvordan er så dette i dag? Er det slik at naturen kan være bra for folkehelsen?

### Utvalgte undersøkelser og teori

I en svensk studie (8) ble følgende spørsmål stilt: Hva vil du anbefale en god venn å gjøre om han eller hun kjenner seg stresset og urolig? De nesten ett tusen respondentene svarte at det de ville anbefale først og fremst var: «Gå en tur i skogen». Dernest: «Lytt til beroligende musikk» og på tredjeplass kom: «Hvil deg ut i en lugn og rolig park». Disse svarene kan tolkes som at vi også i dag har en iboende følelse for hva som er bra for oss, nemlig det å være i naturen.

Framfor alt er det to kjente teorier som kan bidra til å forklare dette, nemlig *Attention–Restoration Theory*, (ART) formulert av Stephen og Rachel Kaplan (3) og *Aesthetic-Affective Theory* (AAT) formulert av Roger Ulrich (9). ART handler om menneskers egenskap til å sortere informasjon. Når vi mennesker befinner oss i et unaturlig miljø, benytter vi oss av et system som kalles *Directed Attention System*, DAS. Det er begrenset og krever energi. Bruker vi DAS for mye, uten mulighet til å hvile, (i våken tilstand) blir vi mentalt trøtte. I naturmiljøer benytter vi oss av et annet system *Soft Fascination*. Dette systemet er ikke begrenset og innebærer at vi ikke sorterer, men derimot «skanner» miljøet.

AAT tar sitt utgangspunkt i at mennesket på en nesten ubevisst måte spontant kan oppleve om et miljø er bra for oss eller ikke. I et unaturlig miljø kan vi ikke stole på våre affekter eller reaksjoner. Vi må derimot stole på menneskers logiske tenking, noe som i lengden er mentalt trøttende.

Flere undersøkelser støtter opp under disse teoriene. Det er et signifikant forhold mellom stress og hvor ofte og hvor lenge mennesker oppholder seg i natur/park/hage (8). Jo oftere og lengre vi er i naturen, desto færre tilfeller av stress.

Studier viser også at folk ønsker å besøke naturen mer enn de egentlig gjør. Hindringen er mangel på tid og at avstanden fra hus og hjem til nærmeste naturområde er for langt. Dersom man bor mer enn 300 meter fra naturområdet, besøker man det markant mer sjelden og lider som følge av det av mer stress enn de som bor i naturområder.

At hjemmet ligger nær et naturområde er altså viktig for folkehelse. Hjemmemiljøet er også av stor betydning. Jo mer natur og grønt en har innpå seg, desto bedre er helse. Studier viser at de som bor i hus med stor hage har bedre helse enn de som bor uten hage eller balkong (2).

En stor del av livet vårt utspilles på arbeidsplassen, og selv om de har blitt tryggere og sikrere viser studier at tilgang på natur er av betydning for vår helse og trivsel. Å ha en utsikt over et grønt område påvirker helse positivt, også om arbeidstagerne har mulighet til å gå ut i en hage i løpet av dagen (2).

Professor i psykologi Anne Inger Helmen Borge har innført begrepet «skog-psykologi» og mener med det skogens betydning for vår mentale helse. Hennes studier av disse forholdene er et viktig bidrag til en dypere forståelse av hvordan pasienter kan oppnå vellykket rehabilitering gjennom ny erfaring og nye utfordringer og bedret psykisk velvære ved å være i naturen (1).

Opphold i og nær naturen har også vist at pasienter som er i ferd med å komme seg etter operasjoner og alvorlige sykdommer som for eksempel kreft, raskere blir friske både fysisk og mentalt (9).

Opphold, aktivitet og arbeid i hage og natur har i følgende effekter: Terapeutiske, beroligende, «grounding», aktiviserende, distraherende, foku-serende og helende (6).

Tett skog med vann omgitt av trær reflektert i vann, ble utpekt som vakrest i en undersøkelse blant preferanser for forskjellige skoglandskap. Japanske, koreanske og amerikanske voksne deltok i en spørreundersøkelse der de valgte mellom ulike foto av forskjellige naturlandskap. Alle valgte først og fremst vann og vegetasjon i mest naturtro utforming, mens park- og hagelandskap ble foretrukket sjeldnere (10).

Mange av dagens folkesykdommer er et resultat av inaktivitet. Fedme, diabetes, hjerte og karsykdommer, lidelser i muskel og skjelettapparatet er sterkt utbredt og det ser ikke ut til at det er avtagende med det første. Mye av dette er på grunn av at mange i den vestlige verden lever et for inaktivt liv. Mange plager skyldes ensformig arbeid. Selv om dette har blitt bedre etter at helse-miljø-sikkerhet (HMS) har fått mer fokus, er det fortsatt belastningslidelser grunnet ensidig arbeid.

Mange av disse plagene vil kunne ha god prognose med naturlig aktivitet. Det er bevist at det reduserer stress og angst, samt at det er bevist godt for mange psykiske lidelser. Aktivitet frigjør endorfiner og kan virke smerte-

dempende som i sin tur kan få mange til å komme i et mer normalt bevegelsesmønster, reduserer spenning og det kan bidra til å snu en ond sirkel med smerte-angst-spenning-smerte. Videre kan dette hjelpe mange å leve med plagene sine. Alle har plager, men det er mulig å være aktiv og ha god helse selv om man har plager.

Gange i ulendt terreng vil stimulere og trene balanse, koordinasjon, opp-trening av støttemuskulatur og bevegelse i ulike ledd. Videre vil utholdenhet og styrke kunne trenes opp naturlig av de mange ulike bevegelsene som det å bevege seg i naturen gir. Samspill øye-hånd og øye-fot får god trening da en må ta seg for mot et tre eller flytte unna en gren mens man går; eller man ser på en vakker bekk mens man trækker på ei skrå rot eller lignende.

Aktivitet i naturen vil kunne bidra til å normalisere styrke, bevegelse, bevegelsesmønster, sirkulasjon, utholdenhet og spennings- og avspenningsgrad. Forskning viser at mange med ulike plager har veldig god effekt av å bevege seg etter «REMA prinsippet»: Det enkleste er ofte det beste. Rett og slett å bevege kroppen så naturlig som mulig. Hva er da mer naturlig enn å bevege seg i skogen? Det er jo det vi i bunn og grunn er laget til: å bevege oss i skog og mark. Selvsagt gjelder ikke denne tilnærmingen alle helseplager, men overraskende mange!

Ettersom stadig flere mennesker bor i byer, er det viktig at byene tilpasses etter det moderne menneskets behov. Å betrakte naturområder, parker og hager som helsefremmende byggelement, kan altså bidra til at folk holder seg friskere. Å sørge for at naturområdene er tilgjengelige for alle i samfunnet kan være et effektivt, vakkert og et temmelig billig bidrag til å få en sunnere befolkning.

Det er stort behov for mye tverrfaglig samarbeid innen helse, pedagogikk og undervisning også på pasient- og brukernivå. Aktiv bruk av skog og natur i en slik relasjon mellom pasient og helsepersonell er en viktig innfallsvinkel når det gjelder å bli frisk fra sykdom, mestre en kronisk sykdomstilstand eller unngå forverring av sykdom. I dette arbeidet ser en stor nytte av å fokusere på og motivere til bruk av skog og mark som bevegelses- og mest-ringsarena. En utfordring generelt er å få ulike instanser til å dra sammen for å få til bedre folkehelse.

I de europeiske land er det gjennomført flere studier av skogens rolle med hensyn til rekreasjon. Forskning i Japan og Korea er startet opp for å studere skogens betydning ved behandling og rehabilitering.

Det er med god grunn at mange av oss sverger til skogen for å få ro i sjelen og påfyll av energi. Undersøkelser viser at trær og mikroorganismer i skog skiller ut mer enn 100 ulike organiske stoffer. Det lukter godt, men trekkes også ned i lungene hvor noen av stoffene finner veien inn i blodet.



Enkelte japanske forskere tror at dette kan forklare hvorfor diabetikere får lavere blodsukker av å oppholde seg i skogen. I Japan har man faktisk så stor tro på dette at man snakker om skogsluftbad: *shinrin – yoku*.

### ***Inn på tunet – Inn i skogen – arbeid, aktivitet og behandling***

«Grønn omsorg»- begrepet er «moderne», men metoden har vært praktisert lenge før noen hadde hørt ordet institusjon. De siste årene har behandling av fysisk og mentalt syke personer i såkalt «grønn omsorg» økt i omfang (4). Gjennom nettverket *Inn på tunet* tilbyr bønder arbeid og aktivitet og behandling på gården. Aktivitetene er i hovedsak knyttet til produksjon av planter og stell av dyr.

Det er et stort potensial i å utvikle flere skogrelaterte aktiviteter og legge til rette for mer eller mindre organisert friluftsliv og fysisk aktivitet i skog og utmark: «*Inn på tunet – Inn i skogen*». Skogen har stort potensial innen rehabilitering og aktiv behandling i tillegg til det vanlige friluftslivet (5). Dette krever planlegging og tilrettelegging, først og fremst for å gi områder bedre tilgang og ferdselsmuligheter også for dem som er bevegelseshemmet.

### **Utdanning – forskning**

Innen emnet *Skog og folkehelse* er det stort behov for utdanning, kompetanseheving og forskning.

Det ligger i selve begrepet at dette er tverrfaglig. Det er en formidabel utfordring å koble denne tverrfagligheten til et konstruktivt samarbeid og

felles forståelse for hvordan aktivitet, rehabilitering og behandling kan utføres i praksis. Det er også behov for en felles forståelse for metodikk og evaluering innenfor og av ulike tiltak.

Dette igjen krever en tilpasset utdanning av lærere, helsepersonell så vel som utøvere og tilbydere av helsetjenester basert på skogsressurser på en eiendom.

Skolering av en utvidet vertskapsrolle hos bonden eller tilbyderen er viktig også med tanke på verdiskaping og næringsutvikling for å få til solide, bærekraftige, langsiktige tilbud.

### Skognæringen satser

Det norske Skogselskap har skog og folkehelse som et av sine satsingsområder. Visjonen er: Alle mennesker skal få oppleve skog som en verdifull kilde til livskvalitet.

André Bjerke (1918-85) skrev:

*Vi trenger skog til mer enn ved på peisen,  
avispapir, kartong og veggpanel.  
Vi trenger skog til drømmens båt på reisen –  
Og til å bygge kirken i vår sjel.*

### Litteratur

1. Borge AIH. *Forest and mental health*. Landbruksøkonomisk Forum, LØF 2000; 1: 49-57.
2. Holm S & T Tvedt. *De grønne områder og sundheten*. Forskningscenter for Skov og Landskab 1998; hefte 19 pp.
3. Kaplan R & S Kaplan. *Experience of Nature. A psychological perspective*. Cambridge University Press 1989.
4. Larsmon M. *Therapeutic Aspects of Forests and Rehabilitation*. Notat til WG3, COST E 39, arbeidsmøte Alnarp 2006; 8 pp.
5. Lykke J. *Skogen i natur og næring i Norge*. Oslo: Gyldendal norsk forlag i samarbeid med Det norske Skogselskap, 1988.
6. Parr H. Mental Health and Nature: Gardening, Recovery and Social Citizenship. Forests, Trees, Human Health and Wellbeing, *Proceedings First European COST E 39 Conference*; 2005: 139-149.
7. Tellnes G. *Samspillet Natur – Kultur – Helse. NaKuHel-konseptet i teori og praksis*. Unipub Forlag 2003; 151 pp.
8. Stigsdotter U & P Grahm. Nature and health. *Journal of Therapeutic Horticulture* 2003; 14: 39-48.

9. Ulrich R. View from a window may influence on recovery from surgery. *Science* 1983; 224: 420-421.
10. Yang, B.E. & R. Kaplan. The perception of landscape style: A cross-cultural comparison. *Landscape and urban planning* 1990; 19: 251-262.

*Ann Merete Furuberg*  
*meretefuruberg@gmail.com*  
*2256 Grue Finnskog*