



Naturens och skärgårdens rekreativevärde och inverkan på hälsan

TEXT: JANNIKE NYNÄS

I denna artikel har jag koncentrerat mig på naturens roll som rekreativekälla och vilken inverkan naturen har på människans hälsa. Jag använder mig av de kändaste teorierna i ämnet och jag tar även hjälp av intervjuer med privatpersoner.

Teorierna behandlar hela naturen medan intervjuerna är inriktade på havs- och skärgårdsmiljöer. De intervjuade är utvalda personer med speciella relationer till just skärgården och vattnet. Syftet med intervjuerna är att se om de intervjuades åsikter stärker teorierna. Ett annat syfte med uppsatsen är också att uppmärksamma naturen och skärgården som rekreativeplatser, som en ousinlig källa till lugn, kraft och läkning.

Det finns två dominerande sätt att förklara hur naturen påverkar vårt psyke och därmed vår hälsa. Makarna Kaplan står bakom den första teorin och bakom den andra står psykologen och landskapsarkitektprofessorn Roger Ulrich (Ottosson, 2006, s. 6).

ENLIGT MILJÖPSYKOLOGERNA och professorerna Rachel och Stephen Kaplan vid University of Michigan i USA uppfattar vi omvärlden utgående från två olika sätt: med riktad uppmärksamhet och spontan uppmärksamhet.

Vår hjärna tar emot miljontals informationsstimuli varje sekund, men all information hanteras

inte likadant av hjärnan. Den riktade uppmärksamheten håller saker i minnet, planerar och sköter beslutfattandet. Den sköter om vår koncentration och riktar vår uppmärksamhet på det som är viktigt och stänger ute den övriga informationen.

Den riktade uppmärksamhetens arbete kräver mycket energi och om den aldrig får vila kan vi drabbas av mental utmattning. Mental utmattning kan ta sig uttryck som minnesproblem, bristande empatiförmåga, sömnsvårigheter, yrsel med mera. Symtomen beror på störningar mellan hippocampus och amygdala i hjärnan. Dessa är centra för bl a korttidsminne och känslor. Den andra sortens uppmärksamhet, den spontana, är friskvårdaren i systemet, menar makarna Kaplan.

Den spontana uppmärksamheten är påkopplad när vi vistas i naturen. Hjärnan registrerar fortfarande sinnesintryck från omvärlden men det sker utan ansträngning. Sinnesintrycken från naturen kräver inte någon energi från oss och på detta sätt får systemet vila (Ottosson, 2006, s.48-49).

AMERIKANEN Roger Ulrich är forskare, psykolog och professor i landskapsarkitektur vid Texas A & M University. Roger Ulrich presenterade en uppmärksam undersökning 1984 som visade att patienter som fick titta ut på grön natur återhämtade sig snabbare från operationer än patienter som fick titta ut på en tegelvägg. Ulrich ville ta reda på vad detta berodde på. Han tog fasta på de äldsta delarna av hjärnan och han utgår från att människans kropp är gammaldags och att vi fortfarande är stenåldersvarelser.

Ulrich koncentrerar sig exempelvis på stress-situationer och vad som händer i kroppen då. När en stressig situation dyker upp, exempelvis en rasande gräsbrand på stenåldern, reagerar vårt sympatiska nervsystem. Det sympatiska nervsystemet är kopplat till de äldsta delarna av hjärnan och hela vår kropp förbereder sig på strid eller

flykt utan att vi kan kontrollera det. Stresshormonerna adrenalin och noradrenalin strömmar ut i blodet och pulsen ökar. Musklerna spänns, synen blir skarpare och matsmältningssystemet går långsammare. När faran är undanröjd kopplas det parasympatiska nervsystemet in och kroppen återgår till normalläge och återhämtar sig. Det sympatiska nervsystem behövdes när man skulle jaga mammutar eller fly från rovdjur, men de flesta av oss lever inte på savannen längre (Ottosson, 2006, s. 51).

DAGENS HOT är mer diffusa och reaktionerna på dem mattas inte av lika fort som efter exemplet ovan utan fortsätter oavbrutet. Tider ska passas och vardagen ställer fler och fler krav på oss. Jobben ska skötas och vi ska vara på möten och aktiviteter. Om detta beredskapsläge får fortgå i månader och år, slits kroppens organ och immunförsvaret försämras. Kroppen behöver varva ner och återhämta sig mellan stressperioderna och det gör den i naturen.

Professor Ulrich har gjort egna undersökningar som visar att vissa sorters landskap fungerar positivt på människor över hela världen. Nämligen savannliknande platser med träddungar och utsikten över vatten. Detta landskap kan också jämföras med öppna kulturlandskap av ängar och hagar invid sjöar eller hav på våra breddgrader.

Detta landskap är människans urhem, vi kommer från savannerna i östra Afrika och efter några miljoner års prägling känner vi oss undermedvetet hemma i landskap som liknar detta. Människor över hela jorden tycks tycka om platser som påminner om vårt urhem och därmed inger trygghet, menar Ulrich (Ottosson, 2006, s. 51-52).

VATTEN HAR en skärskild dragningskraft på oss och det är kanske inte så konstigt med tanke på att vi själva består av vatten till ca 60 procent. Vatten är en grundförutsättning för livet på vår planet och vi är, som en del av naturen, också beroende av vatten. Livet uppstod ur vattnet och gör det fortfarande, kanske är det därför som ljudet av rinnande vatten verkar ha en genetiskt lugnande effekt på människan. Ljudet av vatten ger känslan av lugn och harmoni och det anses också ge god och djup nattsömn.

Vattnet renar också vår inandningsluft då det binder dammpartiklar och samtidigt fuktar luften åt oss (Nättidning, uå). Det lugnande ljudet av

rinnande vatten har länge associerats med meditation, som är en välkänd avslappningsmetod. Michael Wenger, enhetschef för den buddhistiska utbildningen vid "San Francisco Zen Center", säger att ljudet av rinnande vatten är vitt ljud, där du kan höra många olika saker. Varje individ kan höra en egen sång i vattnet. Genom att bara lyssna till ljudet utan att koppla det till någonting kan du släppa dina funderingar och börja leva i nuet (Kline, 2001).

BEGREPPET REKREATION ger associationer till vila, återhämtning, lugn och ro och att återknyta kontakten med sig själv. I naturen använder vi vår spontana uppmärksamhet och vi kan slappna av med vårt parasympatiska nervsystem. I naturen skapas de rätta förutsättningarna för att vi biologiskt ska kunna läka och stärka oss själva och vårt immunförsvaret kan bli starkt. För att detta ska kunna ske måste vi verkligen koppla av alla våra stressade tankar och bara kunna vara, kunna sitta på en plats utan att göra något annat än att andas och känna.

Vi behöver alla vara ensamma och befinna oss i tystnad ibland för att lyssna till oss själva. I naturen kan vi komma i kontakt med oss själva, utan att vi för den delen behöver känna oss ensamma, för det blir aldrig helt tyst i naturen och det finns alltid någon form av liv runt omkring oss. Vi kan upptäcka helheter och lösningar som vi inte skulle upptäcka lika lätt på andra sätt. För stressade människor kan det kännas främmande och ovant att sitta stilla och tysta. För en del kan tystnad rent av vara skrämmande just därför att de då tvingas möta sina egna tankar och känslor. Det kan ta tid att lära sig att varva ner och njuta av stillhet och lugn och det kan kännas svårt, men ofta är det just då, som kroppen behöver lugn och ro (Ottosson, 2006, s. 82, 93-95).

FOLKHÄLSOUNDERÖKNINGAR i Västsverige har visat att naturbaserade aktiviteter har hälsofrämjande inverkan på oss. Aktiviteter kopplade till friluftsliv, trädgårdsarbete, husdjur, jakt och fiske, båt och bad kommer högst i topp på hälsofrämjande aktiviteter, när folket själv får välja. Gemenskap med släkt och vänner är också lika viktigt. Några viktiga anledningar till att främst friluftsliv och trädgårdsarbete har stor betydelse för hälsan är åldersmixen och att de stimulerar oss på alla plan, både psykiskt, fysiskt och socialt. Vi får intellektu-



▲ Bildtext. © Håkan Eklund.

ell stimulans i och med att de naturbaserade aktiviteterna stimulerar alla våra sinnen. Kontakt med naturen är ett basbehov för människan och den påverkar våra livsstilsval. Naturen ger oss kraft att orka med stressiga vardagar och ger livet meningsfullhet. Naturbaserad rekreation har extremt högt hälsovärde. Fettnarelaterade sjukdomar, stressrelaterade - och ortopediska sjukdomar hör till de stora folksjukdomarna i Norden och dessa kan minskas med mångsidiga rekreationsaktiviteter som naturaktiviteterna är (Norling 2001, s. 6,7, 9).

POSITIVA EFFEKTER vid vård av depressioner har erhållits av naturbaserade aktiviteter, sällskapsdjur och bearbetning av positiva minnen. Bearbetning av positiva minnen har positiv inverkan på sinnestämningen, vilket i sin tur kan ge positiva medicinska effekter som starkare immunförsvar (Norling, 2001, s.12-13). Den amerikanska psykologen Harold Searles forskade om människans samspel med sin omgivning. Han arbetade bla med schizofrena patienter på 1960-talet.

Enligt Searles behöver en människa i kris en stabil omgivning med enkla relationer. En person som mår mycket dåligt klarar inte av komplicerade relationer människor emellan utan söker sig till enklare relationer. Stenar och vatten ställer inga krav och de är på det sättet lättare att umgås med. Stenar och vatten ljuger inte, de sviker inte och de försvinner ingenstans heller. De finns alltid där för att ge stöd.

NÄR PERSONEN blivit lite bättre kan han eller hon söka sig till lite mer krävande relationer med växter och djur. Vilda växter kräver ingenting av en, medan odlade växter kräver omsorg. Tama djur kräver också omsorg men annars är de enkla att umgås med, de ljuger tex aldrig (Ottooson, 2006, s. 101-102). Hundar har till och med visat sig kunna överträffa människan i förmågan att ge socialt och psykiskt stöd (Norling, 2001, s. 11). När personen blivit bättre kan det också vara bra för honom att känna sig viktig och behövd och den känslan kan han få i relationen med växterna och djuren (Ottooson, 2006, s. 101-102).

Enligt Searles kan naturen vara en länk mellan det medvetna och det undermedvetna som gör att vi kan bearbeta våra känslor. Människor som befinner sig i livskriser blir fortare friska om de får umgås med djur och natur. I och med att naturen stimulerar vårt undermedvetna och våra känslor kan den också öka vår förståelse, tolerans och ge en bättre verklighetsuppfattning och självutveckling. I naturen kan vi glömma oss själva och känna att vi ingår i havet, i ången eller trädet och detta kan minska smärta och ångslighet (Ottosson, 2006, s.101-102).

JAG VALDE ATT intervjua två olika personer om hur de upplever skärgården och om den påverkar deras hälsa. Jag valde att intervjua Bjarne Hofman och Tuija Warén. Dessa personer känner inte varandra. Bjarne Hofman är utbildad byggmästare och han har jobbat flera år i städer som Helsingfors, Stockholm, Vasa mfl. Det stressiga arbetet i kombination med ett stort ansvar gjorde att kroppen till slut sa ifrån och han blev utmattad. Han blev sjukpensionär och vägen tillbaka till ett normalt liv tog flera år. Orsaken till att jag valde att intervjua honom är främst för att se om havet och skärgården har hjälpt honom att bli frisk från sin stressrelaterade sjukdom. Han har bott hela livet i Korsnäs med undantag av arbetsåren och han har växt upp i nära kontakt med Korsnäs steniga skärgård.

TUIJA WARÉN ÄR biolog och naturfotograf och hon har bott nästan hela livet nära havet. Hon har jobbat ute i skärgården med olika projekt som natur- och fågelinventeringar, fotografering och guidningar. Hon har också varit med fiskare ut på havet när de har fiskat. Hon är bosatt i Molpe i Korsnäs kommun och jobbar som specialplanerare åt Forststyrelsen, men även som skärgårdsguide i Korsnäs, Malax, Vasa och Korsholms skärgård. Tuija utbildar också blivande världsarvsguider. Syftet med varför jag valde att intervjua henne var för att se vilka känslor hon har för skärgården som hon valt som sin arbetsplats, men också för hennes stora kunskap om skärgård och skärgårdsliv.

Vilka känslor har du för skärgårdsliv / villaliv, havet, båtar, fiske?

Bjarne: Skärgårdslivet är det bästa som finns. Jag känner frihet och glädje. Luften är bra och det enda som begränsar dig är väder och vind. Det är lugnande att åka ut och fiska.

Tuija: För skärgårdslivet känner jag frihet, enkelhet, frisk luft, närheten till naturen, men samtidigt extra arbete, då vardagliga sysslor alltid tar längre tid. Jag känner respekt till havet men älskar det iallafall. Fiskebåtar och arbetsbåtar hör till min skärgård, likaså små roddbåtar. Segelbåtar är vackra men ingenting för mig. Stora dyra muskelbåtar

▼ Tuija Warén. © Jannike Nynäs.



känner jag ingenting för. Fiske får mig att tänka på mycket arbete dygnet runt, men jag tänker också på fina stämningsfulla kvällar och fisket hör skärgården till.

Vilka känslor eller tankar upplever du när du hör /ser vinden, vågorna, fåglar eller brinnande ved?

Bjarne: När det är snöstorm ute eller hård vind med regn och åska är det skönt att ligga inne och lyssna, då känner jag att allt är perfekt. Det är rofyllt och jag brukar somna när jag ligger och lyssnar på vinden. Det är också intressant att följa med havets växlingar och djuren och fåglarna invid villan. Jag brukar småprata med svalorna som byggt bo under taket vid verandan och de kvittrar tillbaka. På hösten hör jag sångsvanarna på nätterna, de sjunger för mig och det är trevligt.

Tuija: Jag tänker på lugnet, tidlösheten, värme, jag njuter av ljuden och jag glömmar mina bekymmer.

Har du upplevt skillnader i sömn på villan/i skärgården jämfört med hemma i byn?

Bjarne: Ja jag upplever stor skillnad. Det är lugnare och mera rofyllt att sova vid villan och jag kan ha fönstret öppet och lyssna på vågorna. Det är också roligare att vakna på villan. Jag brukar säga att jag har tre tv:n dvs fönster där det alltid händer något nytt, naturen växlar hela tiden och det finns mycket att se, varje dag är intressant.

Tuija: Jag är ofta tröttare på villan, kanske havsluften gör det eller kanske man är mera ute. Dygnsrytmen följer noggrannare solen, och speciellt när det blir mörkare, lägger jag mig tidigare på villan.

Följdfråga: Du säger att du är tröttare på villan, betyder det att du sover djupare?

Tuija: När jag är ute i skärgården arbetar jag nästan hela tiden med något där ute och kanske därför känner jag mig tröttare, alltså trött på riktigt. Jag sover säkert bättre, fast jag har nästan aldrig haft svårt att somna eller sova hemma heller.

Vilket humör är du på när du är i skärgården och påverkar det dig fysiskt?

Bjarne: Jag är alltid på bra humör, det är lättare att leva vid havet. När jag blev sjuk var det ovärderligt att komma ut till öppna havet och få följa med på laxfiske och strömmingstrålning och se sälar bred-



▲ Bjarne Hofman. © Jannike Nynäs.

vid båten i vattnet. Redan när jag visste att jag skulle få fara ut på havet blev kroppen och hjärnan lugn och alla stressymtom försvann. Att få vara med på säljakt om våren i yttre skärgården några dagar till en vecka är oerhört fridfullt. Det är bara havsis, sälar och blå himmel så långt man kan se och de enda ljuden man hör är fåglarna och båten. Jag tycker om att stå med kikaren i fören och leta sälar.

Tuija: Jag är kanske på bättre humör, men det varierar med vädret. Kanske vädret påverkar mera på humöret när man är ute i skärgården.

Följdfråga: Upplever du skillnader i luft och andning jämfört med byn?

Bjarne: Jag är känslig för starka lukter och tål inte t ex rengöringsmedel och jag reagerar också starkt för pollen, halsen och näsan sväller igen och jag får svårt att andas. Jag mår också dåligt om höstarna när det är mögel och förmultning i den fuktiga luften. När jag får svårt att andas hemma i byn åker

jag ner till villan vid havet i stället för att uppsöka läkare. Dels är det svårt att få tag på läkare och dels måste jag resa minst en timme innan jag kommer dit, då är det ju mycket enklare att bara åka några kilometer ner till villan. Luften är renare vid havet och bäst är det om vinden är nordvästlig dvs när den blåser från Nordsverige. Åker jag ut på öppna havet har jag inga problem med andningen alls.

Tuija: Jag upplever ingen direkt skillnad med andningen, men renare luft är det i alla fall i skärgården!

Tycker du skärgården inverkar på stress?

Bjarne: Skogen och sjön var det bästa som fanns medan jag var i arbetslivet, jag glömde bort arbetsstressen. Det är lugnande och avslappnande att fiska.

Tuija: Stressen minskar ofta, men ibland när jag jobbar ute i skärgården kan det bli nästan tvärtom, man är så beroende av vädret och det kan bli stressigt!

Har minnena från sommaren någon betydelse för dig på vintern?

Bjarne: De har stor betydelse, de gör att man börjar vänta på nästa sommar. Man tänker tillbaka på den första simturen, första båtturen, första gången man kan sätta ut nät i iskanten. Längtan gör att man följer med isläget med spänning. Jag tänker mest på sommaren när det är som mörkast i november, december. I januari har jag redan vårkänslor när det är ljusare och jag kan vinterfiska.

Tuija: Minnena har absolut betydelse! De hjälper mig igenom stressiga eller annars jobbiga tider. Jag brukar "meditera" så att jag väljer någon speciell upplevelse från skärgården och försöker komma ihåg hur det kändes. Upplevelsen behöver inte vara något speciellt eller långvarigt. För att komma ihåg saker skall man öva att leva i nuet och verkligen iaktta och njuta av omgivningen och situationen. Ute i skärgården är det lättare efter några dagar när stressen har dammats bort! Men jag tycker om skärgården på vintern också och jag älskar att skida ute på isen.

BÅDE BJARNE OCH TUIJA tycker att skärgårdslivet skänker lugn och ro och att luften är renare än uppe i byn. Båda säger också att de glömmer bort

stressen och bekymren när de vistas vid eller på havet. Detta bekräftar teorierna. Tuija berättar mera kognitivt än Bjarne och det har säkert sin grund i att hon också har skärgården som arbetsplats. Hon ställer därmed vissa krav på skärgården när hon jobbar och det nyckfulla vädret kan upplevas stressande. Hon blir beroende och begränsad av vädret och kan kanske inte genomföra sitt planerade arbete inom den tid hon har utsatt för det. Tuija använder sig av riktad uppmärksamhet i jobbet men kan också slappna av och använda sin spontana uppmärksamhet. När hon hör skärgårdsljuden får hon känslan av tidlöshet, vilket kan tolkas som om hon känner samhörighet med skärgårdsnaturen och med tidigare skärgårdsgenerationer. Tuija använder sig också systematiskt av sina minnen för att klara av stressade situationer senare på året.

FÖR BJARNE ÄR skärgården en rekreationsplats året om och han är inte lika beroende av vädret. Han kan välja att stanna inne i värmen och följa med naturens skådespel från kaffebordet om han vill. Bjarne använder sig kanske också mera av spontan uppmärksamhet. Havet, skogen och fisket hjälpte honom tillbaka till den sociala och glada man han är. Nu driver han en småskalig byggnadsfirma tillsammans med en kompis och han gör också små konsultjobb i byggnadsfrågor åt privatpersoner. Bjarne är ett tydligt exempel på hur naturens stärkande och läkande egenskaper kan utnyttjas.

TUIJA NÄMNER att vanliga sysslor tar längre tid i skärgården än hemma och att det ger extra arbete, men kanske är det just därför man slappnar av i skärgården när det helt enkelt inte går att stressa fram resultat. Många väljer att leva och bo enklare och med mindre bekvämligheter i skärgården, så också Bjarne och Tuija. Det är kanske först när man accepterat det enklare livet som man kan slappna av och börja njuta på riktigt. En viktig sak som båda också nämnde är att det går att njuta av skärgården året om, den är lugnande också på vintern med sitt vita jämna landskap och lågmälda röst.

JAG KAN KONSTATERA att jag upptäckt ett intressant forskningsområde medan jag arbetade med denna uppsats. Teorierna gav mig en ny synvinkel på naturens betydelse. Människor som vistas



▲ Bildtext. © Jannike Nynäs.

mycket i naturen och ibland känner sig mer hemma där än i någon byggnad, kan säkert hålla med om och känna igen dessa teorier. Det är kunskap som de flesta redan känner till av egna erfarenheter men det är också viktigt att lyfta fram forskning som bevisar att erfarenheterna stämmer, i form av en bekräftelse. Vi mår bra i naturen och den kan hjälpa oss genom svåra tider och kriser, bara vi kan ta den till oss. Naturen kan fungera som terapeut, spa och kyrka. Den finns till för oss och vi behöver inte göra annat än använda oss av den. Det är enkelt, bara vi inser det. Gå ut, använd dig av naturen och gör vår folkhälsa bättre! ♦

Litteratur

Ottosson, Å & M, (2006) Naturkraft- om naturens lugnande, stärkande och läkande effekter, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Norling, I, (2001) Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet, Göteborg: Göteborgs botaniska trädgård.

Internetkällor

Nättidning, (u.å.), En inomhusfontän är en urgammal lösning på ett modernt problem. <http://psykologisk.se/en-inomhusfontan-ar-en-urgammal-losning-pa-ett-modernt-problem/> (Hämtad: 12.11.2011).

Schiff, L, Kline, H, (2001) Water's wonders, <http://www.psychologytoday.com/articles/200109/waters-wonders> (Hämtad: 12.11.2011).

Artikelförfattaren

Jannike Nynäs är studerande vid Yrkeshögskolan Novia, Raseborg.

Adress: Norrbyvägen 57, 66200 Korsnäs

Tfn: +358 (0)504967665

e-post: Jannike.Nynas@novia.fi

• Artikeln är en fackuppsats för YH Novias utbildningsprogram för miljöplanering, Raseborg.