

Narrativ naturbaseret sundhedsfremme for ældre mennesker

Kan vi finde nye veje til sundhed med naturens hjælp? Under corona-pandemien fik to forskellige grupper ældre mennesker mulighed for at prøve konceptet af.

I et naturområde på Midsjælland går en gruppe midaldrende kvinder iført lange overfrakker og tørklæder to og to, hånd i hånd, tavse hen over en vild græsmark. Den ene af de to har lukkede øjne, mens den anden blidt fører den 'blinde' frem, så hun langsomt kan åbne sine sanser og mærke, hvordan hun bruger kroppen, når hun går, og hvordan hun oplever jorden, hun træder på, vinden i ansigtet, og fuglenes sang i himlen over sig.

Kvinderne kommer oprindeligt fra Tyrkiet, men er bosat i Danmark. De indgik i et kombineret interventions- og forskningsprojekt med titlen *Hverdagsliv og diabetes hos ældre migranter i Danmark – et pilotstudie baseret på narrativ, naturbaseret sundhedsfremme*.

Artiklen her præsenterer metoden *Narrativ, naturbaseret sundhedsfremme* med eksempler fra dette projekt, hvor en gruppe af tyrkiske midaldrende kvinder deltog, samt eksempler fra lignende forløb med fire grupper af ældre, danskfødte borgere fra to nordsjællandske kommuner, som præsenteres senere. Både metode, projekt og forløb var motiveret af en stigende mængde forskning, der beskriver en række positive sammenhænge og effekter af friluftsliv på menneskers mentale, fysiske og sociale sundhed. Menneskets afkobling fra naturen vurderes af nogle ligefrem som en trussel mod mental sundhed (jf. fx øko-filosoffen Glenn Albrechts begreb "psychoterratica" (2019)), mens 'modgiften' ifølge flere forskere kan være et såkaldt "skovbad"; en japansk opfindelse med navnet

Shrinrin-Yoku, som har gavnlig effekt for især mentalt helbred (Antonelli et al., 2022). Kortvarige, lav-intense aktiviteter i natur og grønne områder har ifølge anden forskning positiv effekt på akutte stressniveauer og kognitiv funktion (Corazon et al., 2019; Hartig et al. 2014; Mygind et al., 2018).

Forskningsprojekt: Natur og sårbare kvinder

Baggrunden for forskningsprojektet var et forsøg på at implementere denne stigende evidensbaserede dokumentation for den positive virkning af natur og yoga på menneskers psykiske og fysiske sundhed, og samtidig få indsigt i målgruppens hverdagsliv og sygdomsadfærd (se ovenfor; samt Christensen & Blaakilde, 2022).

I forbindelse med forskningsprojektet blev 11 herboende kvinder med tyrkisk oprindelse inviteret med på et efterårsforløb i 2021 med et ugentligt møde i naturen på 2,5 time. En gruppe på fire-syv deltagere mødte vedholdende op til forløbet, på trods af at vejret i løbet af efteråret blev dårligere og koldere og gav dem udfordringer. Grunden til deres ihærdighed var tydeligt knyttet til deres oplevelse af gavnlige virkninger af forløbet.

De tyrkiske kvinder i projektet havde boet i Danmark i 20-40 år, og kun en af dem talte flydende dansk. De var 40-60 år gamle, multisyge og med dårligt helbred, både fysisk og mentalt. Nogle af deres lidelser var: Diabetes, dårligt hjerte, forhøjet kolesterol, overvægt, gig, fibromyalgi, migræne, allergi og søvnproblemer. Udover "stress" har vi ikke fået så mange ord fra kvinderne

på deres mentale problemer, men det var tydeligt, at nogle af dem levede et psykisk belastet liv. Kvinderne har alle været på arbejdsmarkedet som ufaglærte med fysisk krævende jobs, og nu var de fleste på førtidspension eller kontanthjælp. For nogle af dem udgjorde også deres familieliv en psykisk belastende faktor.

På grund af kvindernes svækkede helbredssituation og svage dansk-kundskaber var det helt afgørende for dette forløb, at der både var en tolk til stede hele tiden, og at kvinderne blev tilbudt transport frem og tilbage fra et mødested nær deres bopæl. De opholdt sig generelt isoleret i hjemmene, og som en af dem selv udtrykte det: "Jeg kommer ikke ret meget ud, når jeg er hjemme. Jeg går sjældent tur." Men som en af kvinderne også udtalte i den ugentlige afsluttende runde efter turen: "I morges havde jeg det så dårligt og var lige ved ikke at komme, men nu har jeg det meget bedre."

En partcipatorisk intervention

Forløbet blev planlagt som en partcipatorisk intervention med udgangspunkt i krop og natur, hvor vi startede med at give dem forslag, inspirationer og ideer til gøremål i naturen, og sidenhen bad dem om at bidrage med ønsker, indspil og ideer. Aktiviteterne var mange, inklusive blide stående yogøvelser, åndedrætsøvelser og små meditationer, og de kredsede alle omkring oplevelser i og med naturen. Vi lavede bål og stegte mad over ilden, gik små ture (kvinderne kunne ikke gå ret langt) og lavede øvelser, hvor kroppens sanser blev rettet mod naturen.



Noget som kvinderne især var meget optaget af, var at lære om den danske natur og om alt det, vi kan sanke og spise eller lave te af. De folkemedicinske fortællinger om nogle af vores hjemmehørende urter interesserede dem meget; det blev en form for viden, som byggede bro til deres erfaringer og kultur fra Tyrkiet.

Kvinderne ønskede også mere specifik information i forhold til mad og sundhed i en hverdag for diabetespatienter, og vi arrangerede derfor også et besøg af en diætist, som kom ud til os i naturen og gav et oplæg. Oplægget blev, ligesom al anden kommunikation til møderne, oversat af en tyrkisk tolk.

En narrativ tilgang til naturmødet

Det narrative element, fortælleaspektet, var centralt for disse naturmøder som et udgangspunkt for vidensdeling, identitetsopbygning og socialt velvære og tryghed i gruppen, både blandt de tyrkiske kvinder, de to forskere og den tyrkiske tolk (Mattingly, 1998; Synnes, 2012).

Narrative redskaber blev anvendt på flere forskellige måder; for eksempel når vores sanketure inspirerede kvinderne til at medbringe planter eller frugter selv. Det kunne både være planter, de havde fundet i den danske natur, eller folkemedicinske planter, de kendte fra Tyrkiet. Vi faciliterede så deling af fortællinger om spisevaner i Tyrkiet versus i Danmark, om spisevaner i gamle dage versus i nutiden, og om ændringer i opfattelser af, hvad der er sundt eller lækkert, særligt for dem personligt. Kvinderne deltog

ivrigt og fik selv lyst til at medbringe egentlige retter, som de mente, var sunde, og som de nød at lade gruppen smage. Efterhånden udviklede naturmøderne sig til et sted for hele måltider med mange små retter, der blev udvekslet.

Interessant for os alle var det at erkende, at de gamle, traditionelle retter fra kvindernes barndom i Tyrkiet ofte virkede langt sundere end den mad, som deres madvaner i dag i Danmark bestod af.

Projektet med de tyrkiske kvinder havde modtaget finansiering til et halvt år, hvorpå forløbet stoppede, hvilket desværre ofte er tilfældet med interventionsprojekter som dette. De tyrkiske kvinder udtrykte lyst til selv at videreføre en jævnlig praksis med at komme ud i naturen, til at bevæge sig og til at samle flere planter, men vi har efterfølgende erfaret, at få af dem får det gjort. For en meget sårbar gruppe som disse multisyge migrantkvinder er der behov for længere tid til at etablere sådanne praksisser, og det kræver formentlig oplæring af lokale kræfter, som kan overtage initiativet, hvis den type interventioner skal blive et mere kontinuerligt velfærdstilbud til disse kvinder – hvilket vi i høj grad vil anbefale ud fra kvindernes evalueringer af forløbet. En af kvinderne udtalte således: "Jeg har boet i Danmark i 42 år, men jeg har aldrig nydt naturen på den her måde før".

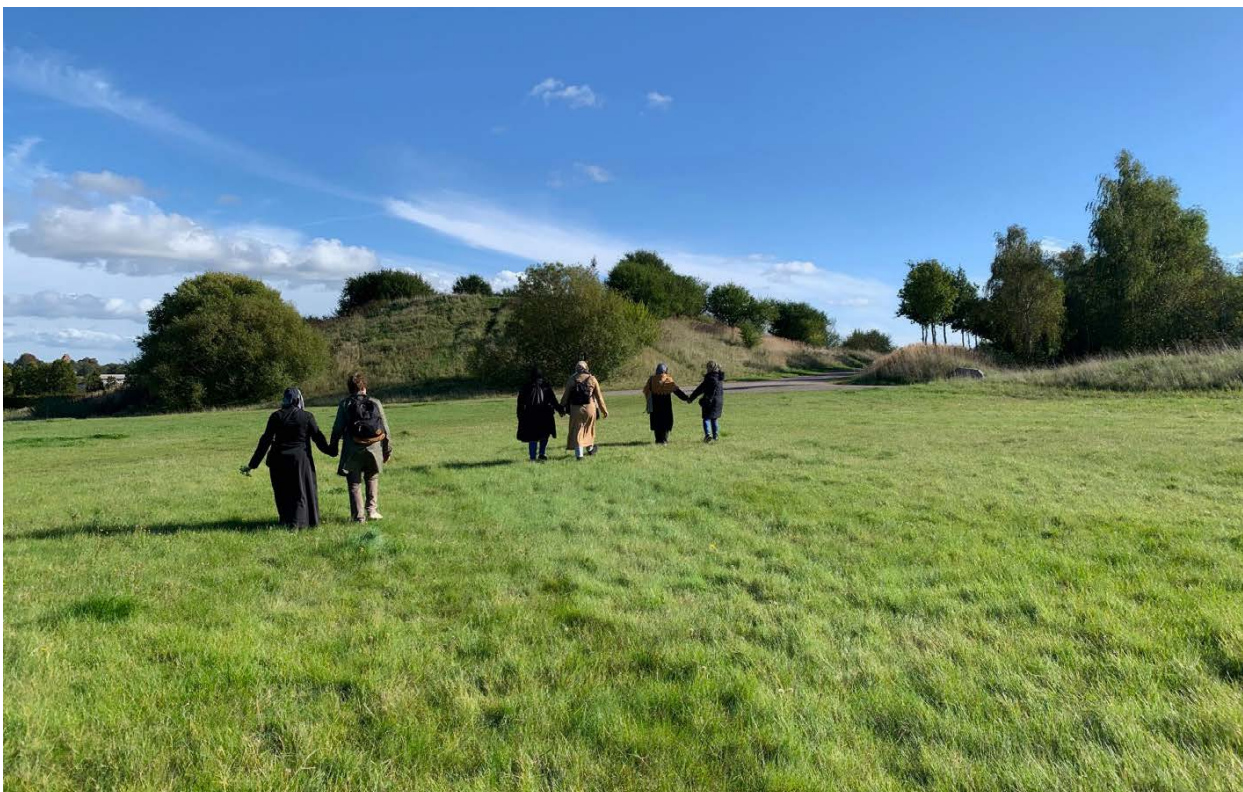
I den samlede rapport over projektet kan interesserede finde flere anbefalinger til kommuner eller organisationer, der har lyst at gribe handsken (Christensen & Blaakilde, 2022).

ABSTRACT

Natur, bevægelse og sociale fællesskaber har dokumenteret god effekt på både fysisk og mentalt helbred, og en bølge af aktiviteter i, om og med naturen ruller i disse år ud over landet. Selv om interessen er stigende, er tilbuddene dog ofte midlertidige og uden et samlende koncept eller erfaringsopsamling. I denne artikel præsenteres konceptet *Narrativ, naturbaseret sundhedsfremme*, som forfatterne har udviklet i 2021 i forbindelse med et forskningsprojekt rettet mod 40-60-årige kvinder med tyrkisk baggrund, og en række aktivitetstilbud rettet mod 70+-årige pensionister fra to nordsjællandske kommuner. Konceptet indeholder etableringen af særlige fortællefællesskaber, der inspireres af naturen som kontekst, suppleret med (primært yoga-baserede) fysiske og mentale øvelser. Erfaringerne har været positive med tilbagemeldinger blandt deltagerne om styrket velvære i krop og sind.

Anne Leonora Blaakilde, ph.d., lektor ved Center for Sundhedsfremmeforskning, Roskilde Universitet, og indehaver af Blaakilde Natur & Yoga. ablaa@ruc.dk

Karen Christensen, dr.polit., professor ved Center for Sundhedsfremmeforskning, Roskilde Universitet. karench@ruc.dk



Interventions- og forskningsprojektet med tyrkiske, ældre kvinder blev foretaget af denne artikels forfattere i 2021-22, og var finansieret af Steno Diabetes Center Sjælland og RUC.

Danske pensionister i fortællefællesskaber

Et halvt år forinden, i foråret 2021, organiserede den ene af os, Anne Leonora Blaakilde, også en anden række naturmøder, som havde en del af det samme indhold, men en anden målgruppe. I dette tilfælde blev turene kaldt *Naturlige Fortællefællesskaber* og tilrettelagt i regi af Blaakildes Natur & Yoga (se Blaakildes.net, 2023) for 70+-årige pensionister fra to nord-sjællandske kommuner, som ønskede

at støtte deres ældre borgere under corona-pandemien ved at skabe mulighed for fællesskaber i en svær tid

Der blev i alt oprettet fire hold for ældre borgere, og turene foregik forskellige steder i de to kommuner fra marts til juni. Holdene blev differentieret efter, hvor langt deltagerne kunne bevæge sig rundt, idet nogle af deltagerne var friske og vant til at gå lange ture, mens andre ikke kunne gå ret langt. Både mænd og kvinder deltog.

På disse ture var der endnu mere fokus på det narrative, end det var tilfældet med de tyrkiske kvinder. Da alle her talte dansk, var det let at føre dialoger, og turene var bygget op over temaer, som deltagerne udvekslede fortællinger og minder om, igangsats af små oplæg og stikord fra turlederen. På nogle måder mindede dette om et erindringskursus, hvor deltagerne udveksler fortællinger om særlige emner (Havelund & Jensen, 2006; Nikolajsen & Hedelund, 2016). Dagens

narrative tema – som fx kunne være 'mod' eller 'balance' – blev suppleret af udvalgte, relaterede øvelser, opgaver, bevægelser og opfordringer til at dele minder og refleksioner.

Naturens tilstedeværelse var ligeledes central og gav inspiration til samtaler og tanker, ligesom træer ofte satte rammerne for forskellige yoga-inspirerede øvelser. Der blev desuden fokuseret på at bevidstgøre deltagerne om sansernes brug og betydning i naturomgivelser med inspiration fra det førnævnte japanske koncept om "skovbad", *Shinrin-Yoku*, som betyder at "dyppe sig" i skovens ro, farver, og indtryk (Antonelli et al., 2022).

På disse ture var der ingen mad og måltider involveret, men alle forløb afsluttedes med varm te, lavet på planter, som enten blev plukket undervejs eller var medbragt hjemmefra af arrangøren. Hver gang afsluttedes med et 'tak', et lille visdomsord, og nedskrivning af et par stikord om oplevelserne for hver af deltagerne (se boks 1).

Nye veje til sundhed med naturens hjælp

Erfaringerne med at praktisere narrativ, naturbaseret sundhedsfremme blandt både syge migrantkvinder og danske pensionister i en svær (corona-)tid, har vist potentialet i konceptet for forskellige grupper. Deltagerne gav positiv respons på flere af de tilbudte aktiviteter og bidrog også selv til at udvikle nye ideer ud fra deres egne interesser, fx om sankning og dialog om glæderne ved naturens spiselige gaver. Fællesskab og fortrolighed,



Forløbet for ældre borgere i to nordsjællandske kommuner blev arrangeret og udført under corona-krisen i 2021 af Blaaakildes Natur & Yoga v. Anne Leonora Blaaakilde og var finansieret dels af Sundheds- og Ældreministeret til Sundhed for ældre 70+, dels af Kulturministeriets pulje til ensomme ældre.

Boks 1:

Udpluk af de danske pensionistdeltageres stikord om deres oplevelser:

”Sanseoplevelser, fuglesang dejligt, diverse følelser ved diverse underlag, barndomsoplevelser i natur”

”Hvad hjælper ved ubalance: Hund, kærlighed, omhed, cigaretter, rødvin”

”Vigtigt tema – balance, Nye følelser, Velvære”

”God tur, sat mange tanker i gang om balance”

som kunne udvikle sig i forløbets varighed, havde stor betydning for deltageres glæde ved at deltage, og motiverede dem til fortsat deltagelse, også skønt vejrforhold og/eller kropssmerter kunne virke demotiverende.

Det er ifølge vores erfaring afgørende at udvikle sådanne initiativer i tæt dialog med de potentielle deltagere eller personer med lignende erfaringer. Vi håber, at artiklen her kan inspirere til at tænke narrativ, naturbaseret sundhedsfremme (uanset form og afsender) med ind i de tilbud, støttemuligheder og interventioner, aktører på området iværksætter. Vi stiller os gerne til rådighed med ideer og forslag, og Blaakilde deler gerne informationer om forløbenes indhold.

Referencer

Antonelli, M., Donelli, D., Carlone, L., Maggini, V., Firenzuoli, F. & Bedeschi, E. (2022). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on individual well-being: an umbrella review. *International Journal of Environmental Health Research*, 32(8), s. 1842-1867.

Albrecht, G. A. (2019). *Earth Emotions: New words for a new world*. Cornell University Press.

Blaakildes.net (2023). *Natur & Yoga*. (online). Tilgængelig på: <https://www.blaakildes.net/naturogyoga> (Tilgæet 31/8 2023).

Christensen, K. & Blaakilde, A.L. (2022). *Rapport fra et naturprojekt med tyrkiske kvinder i Danmark*. Roskilde: Roskilde Universitet. Tilgængelig på: <https://forskning.ruc.dk/da/publications/rapport-fra-et-naturprojekt-med-tyrkiske-kvinder-i-danmark> (Tilgæet 31/8 2023).

Corazon, S. S., Sidenius, U., Poulsen, D. V., Gramkow, M. C., & Stigsdotter, U. K. (2019). Psycho-physiological stress recovery in outdoor nature-based interventions: A systematic review of the past eight years of research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(10), artikelnr. 1711.

Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35, s. 207– 228.

Havelund, J. & Jensen, A.M. (2006) (red.). *Reminiscens og livshistorie – lad livets fortællinger blomstre*. Munksgaard Danmark.

Mattingly, C. (1998). *Healing dramas and clinical plots: The narrative structure of experience* (Vol. 7). Cambridge University Press.

Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E. & Bentsen, P. (2018). *Forskningsoversigt over effekter af friluftsliv på mental, fysisk og social sundhed*. Friluftsrådet.

Nikolajsen, A. & Hedelund, M. 2016. *Fortæl for livet. Projektreport*. Ensomme Gamles Værn.

Synnes, O. (2012). *Fortælling som identitetskonstruktion ved alvorlig sygdom*. Oslo: Det Teologiske Menighetsfakultet.