

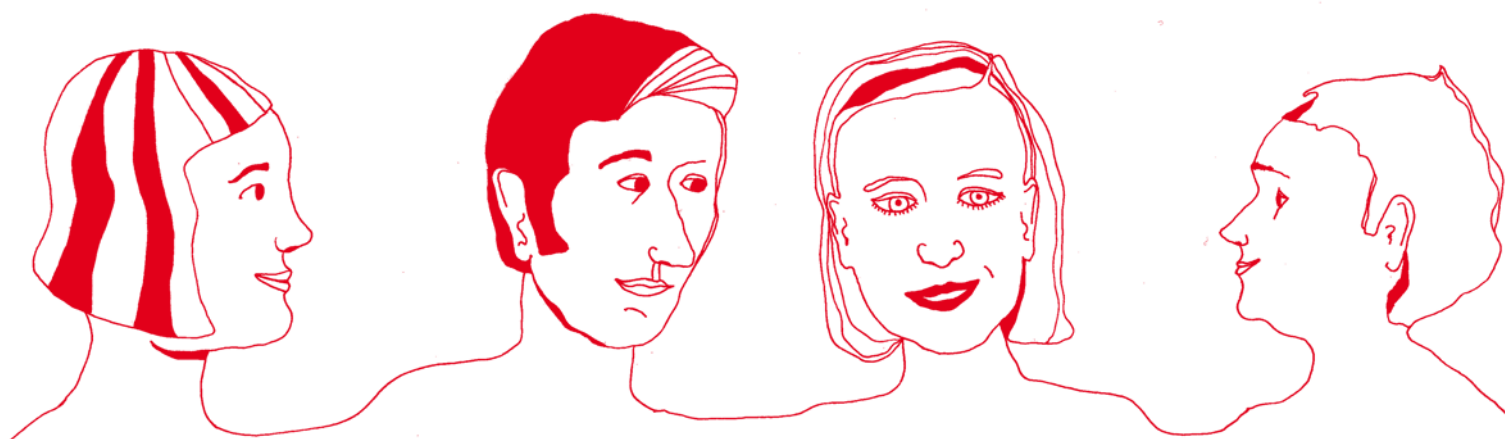
Naturens betydning for ældres velvære

Lis Gees

Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap

Master of Public Health

MPH 2005:40





Master of Public Health

– Uppsats –

Uppsatsens titel och undertitel				
Naturens betydning for ældres velvære.				
Författare				
Lis Gees				
Författarens befattning och adress				
Sygeplejelærer Bornholms Sygeplejeskole, Ullasvej 6, 3700 Roenne Danmark				
Datum då uppsatsen godkändes			Handledare NHV/extern	
6 december, 2005			Anneli Sarvimäki, professor	
Antal sidor	Språk – uppsats	Språk sammanfattning	ISSN-nummer	ISBN-nummer
43	Dansk	Dansk	1104-5701	91-7997-129-6

Sammanfattning

Demografisk udvikling peger i retning af en signifikant øgning i antallet af ældre og gamle mennesker. Dette skaber ifølge WHO en udfordring for regeringerne for at opstille en politik, der øger menneskers mulighed for at forblive aktive op i alderdommen. Opfattelsen er, at der bør være mere vægt på sundhedsfremme.

Dette er en kvalitativ studie af, hvilken betydning naturen har for ældre (60+) menneskers oplevelse af velvære, og hvilket nærmiljø de foretrækker.

Ved analyse af 12 semi-strukturerede interviews, viser fund, at naturens værdi er meget høj blandt informanterne, og at naturoplevelser medvirker til deres følelse af velvære. De opfatter deres nærmiljø som en del af naturen, og de foretrækker især deres have og terrasse. Et nyt fund i denne studie er, at informanterne specielt understreger lysets betydning for deres velvære.

Perspektivet i studien er, at det bør overvejes at udnytte natur som en ressource i sundhedspolitik.

Nyckelord

Naturen, ældre, velvære, lys, nærmiljø.



Master of Public Health – Essay –

Title and subtitle of the essay				
Nature's effect on elderly people's well-being.				
Author Lis Gees				
Author's position and address Teacher Bornholms Sygeplejeskole, Ullasvej 6, 3700 Roenne Denmark				
Date of approval December 6, 2005			Supervisor NHV/External Anneli Sarvimäki, Professor.	
No of pages 43	Language – essay Danish	Language – abstract Danish/English	ISSN-no 1104-5701	ISBN-no 91-7997-129-6

Abstract

Demographic development points to a significant increase in elderly and old people, which according to WHO is creating challenges for governments to make policies, that increase the opportunities for people to stay active as they age. The point is that there should be more emphasis on health promotion.

This is a qualitative study on what impact nature has on elderly (60+) peoples experience of well-being, and what kind of nearby environment they prefer.

Analysing 12 semi-structured interviews, the findings are, that the value of nature is very high amongst the informants and that nature tributes to their well-being. To them, their nearby environment is part of nature, and they particularly prefer garden and terraces.

New findings in this study are, that the informants emphasis especially how much nature's light means to them.

The perspectives of this study suggest that health policies consider nature as a resource in health promotion.

Key words

Nature, elderly, well-being, light, nearby environment.

Naturens betydning for ældres velvære

Lis Gees

Naturens betydning for ældres velvære

INDHOLD	5
Forord.....	6
Introduktion.....	7
Ældre	7
Sundhedsfremme	8
Danmarks politik på området	8
Undersøgelser og teori om naturens betydning for sundheden	10
Forforståelse	14
Formål og undersøgelsesspørgsmål	15
Metode	16
Udvælgelse af deltagere.....	16
Ethiske overvejelser.....	17
Interviews	17
Analyse og tolkning – fremgangsmåde	18
Fund	20
Diskussion.....	27
Fund sat i forhold til teori.....	28
Vurdering af materiale og metode	30
Konklusion og forslag til fortsat forskning	33
Epilog	36
Referencer	37
Bilag	41

Indhold

Opgavens opbygning

I *forordet* gives baggrunden for at denne Master of Public Health opgave er blevet til, den undren og efterfølgende nysgerrighed om naturens betydning for velværet, som opstod hos undersøgeren.

Derefter følger en *introduktion* til undersøgelsens temaer. De ældre er målgruppen, og der redegøres kort for den demografiske udvikling, og hvorfor det i forhold til folkesundheden er vigtigt at beskæftige sig med, hvordan de ældre kan forblive aktive og have god livskvalitet.

Verdenssundhedsorganisationen WHO's strategier på sundhedsfremmeområdet skitseres, og ligeledes Danmarks sundhedspolitik på området. Andre nordiske landes politik refereres kort.

Derefter følger en gennemgang af relevante internationale og nordiske undersøgelser om naturens betydning for sundhed, med præsentation af den teori og de begreber, der overordnet bruges i denne undersøgelse.

Da forståelsesrammen er hermeneutisk, redegøres for min *forforståelse*, som også er det, min undren og nysgerrighed udgår fra.

Derefter beskrives *formål og undersøgelsesspørgsmål*. Der er to hovedtemaer, nemlig hvilken betydning naturen har for de ældre, der indgår i undersøgelsen, og hvad der har særlig betydning i deres nærmiljø.

Metoden, som er en kvalitativ undersøgelse er indenfor den fortolkende tradition beskrives. Der redegøres for hvordan den empiriske del af undersøgelsen er udført.

Først beskrives hvordan udvælgelse af deltagerne, de 12 pensionister boende i eget hjem, er foretaget, og begrundelse for dette valg, dernæst de etiske overvejelser jeg har gjort før den første kontakt.

Der er brugt kvalitative, semi-strukturerede interviews med åbne spørgsmål omkring undersøgelsens temaer som indsamlingsmetode, og der beskrives her såvel den praktiske som den teoretiske del.

Fremgangsmåden i analyse og tolkning beskrives først, derefter følger selve analysen og tolkningen i forhold til den valgte teori, systematiseret således, at den er delt op efter de kategorier, der dels blev opstillet ud fra teorien, dels er fremkommet under selve analysen.

De *fund*, der er fremkommet under analysen, sættes derefter op mod teorien i diskussionen, og relevant viden inddrages. Ligeledes vurderes materiale og metode for svagheder og styrker i dette kapitel.

Til sidst samles så fundene i studien i *konklusionen*, og opgaven afsluttes med et kort afsnit om hvilke perspektiver, i forhold til sundhedsfremmende tiltag, denne studie kan pege på, og opgaven afsluttes med en *epilog*.

Forord

Jeg har gennem nogle år fulgt ældredebatten i Danmark nøje, og der er hos mig opstået en undren over modsætningen mellem den meget begrænsede opmærksomhed naturen gives, i såvel forskning om sundhed som i ældrepolitikken, og den store betydning naturen har for trivslen, som jeg ser det afspejlet hos mange ældre selv. Jeg refererer her til, hvordan naturens betydning for den enkelte fremstår i forskellige former for personlige beretninger, som portrætudsendelser i TV, radio-interviews, selvbiografier og lignende, og mine egne oplevelser i samtaler med ældre.

Min drivkraft i denne studie er min nysgerrighed, som således går på at undersøge, hvorvidt denne opfattelse af naturens betydning for velværet er korrekt.

Introduktion

Ældre

Verdenssundhedsorganisationen WHO skriver i Health 21 at *"Too much emphasis is put on the decline of functions, too little on the opportunities to stay active"* (s. 33)

Dette citat illustrerer ældrepolitikken i dag og har inspireret til denne studie, som omhandler naturens betydning for ældres velvære og trivsel, og dermed på deres helse.

I Europa, og ikke mindst i Norden, ændres befolkningssammensætningen i retning af, at vi bliver forholdsvis flere og flere ældre, og det stiller store krav til samfundet, hvis en stor del af disse ældre er afhængig af daglig hjælp og støtte. Ældrepolitik er derfor et emne, der får stadig stigende bevågenhed overalt i Europa, hvilket i de senere år afspejler sig blandt andet i et stort antal af rapporter og konferencer om dette emne, såvel nationalt som internationalt. Holder man sig i gang fysisk og psykisk, er man dels i stand til at klare sig selv i flere år, dels er medicinforbruget lavere. (Kelly 1993, Odén 1997, Frändin 1995). Karen Munk skriver i sin Ph.d. afhandling *Belastninger i alderdommen* (1996) at alderdommen kan være en lang livsperiode; i dag kan der ofte være tale om 30 år. Med den stigende levealder er det således ikke længere ualmindeligt, at man kan have en tredjedel af sit liv foran sig, når man fylder 60 år. Hun skriver, at forskere derfor i stigende grad er gået over til mere systematisk i beskrivelser af alderdommen at skelne mellem *"den tredje alder"*, som er den periode, der er præget af velbefindende og aktivitet, og *"den fjerde alder"* som er den periode, der er præget af svækkelse og sygdom. Der kan ikke sættes kronologisk alder på disse betegnelser, men der er en udvikling hen mod flere leveår præget af velbefindende. Dette fænomen kaldes i gerontologisk terminologi *"compression of morbidity"* (Munk 1996). Ikke alle undersøgelser skelner dog mellem den *"tredje"* og *"fjerde"* alder, eller mellem ældre og gamle (Munk 1996). I engelsksprogede artikler finder man ordene *"elderly"*, *"older people"* og *"old"*, ofte uden nærmere definition.

Da så stor del af livet hører ind under det, der kaldes *"alderdommen"*, er det derfor af stor betydning for folkesundheden, at befolkningen får gode muligheder for at leve et aktivt liv, således at *"den tredje alder"* kan være så stor del af alderdommen som muligt. Dette betyder, at samfundet må styrke de områder, der har betydning for menneskers lyst og mulighed for at holde sig aktive, og dermed fremme sundheden.

Sundhedsfremme

I WHO's bidrag ved den konference United Nations holdt om ældre i 2002 i Madrid, står der: *"Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age"* (Active Ageing – a policy Framework, WHO 2002). Der lægges i rapporten vægt på behovet for, at man i de enkelte lande i regionen i langt højere grad styrker indsatsen for at holde den ældre del af befolkningen aktiv, dels for at de ældre i en længere periode af livet kan klare sig uden hjælp, dels for at styrke deres livskvalitet. Der er således i høj grad tale om fokus på sundhedsfremme (Health Promotion), helt i tråd med intentionerne i WHO's Ottawa-charter fra 1986 om Health Promotion.

Sundhedsfremme kan defineres som sundhedsrelaterede aktiviteter, rammer og processer, der fremmer den enkeltes sundhed og folkesundheden. I Ottawa-charteret (WHO 1986) defineredes fem overordnede indsatsområder :

- udvikling af en sundhedsfremmende politik
- skabelse af understøttende miljøer for sundhed
- styrkelse af lokalsamfundsindsatsen for sundhed
- udvikling af personlige færdigheder i sundhedsøjemed
- nyorientering af sundhedsvæsenet

Danmarks politik på området

I Danmark udsendte regeringen i 1998 et program med mål for Folkesundheden 1999 – 2008. I dette program er der i MÅL 10 sat særligt fokus på de ældre, og forebyggelse og sundhedsfremme på dette område. I programmet står der, at i Danmark forventes antallet af ældre over 67 år at stige med 30% inden for de næste 20 år .Vi må derfor være opmærksomme på alle områder, hvor vi kan forbedre befolkningens helse, så ældre i højere grad kan være selvhjulpne i flere år, og samtidigt have en god livskvalitet. (Folkesundhedsprogrammet 1998). I programmet skriver man, at 26 % af mænd og 42 % af kvinder over 67 år er fysisk inaktive. Man lægger her især op til indsatser for at øge den fysiske aktivitet hos de ældre. Også behovet for mere forebyggelse af depression og selvmord blandt de ældre nævnes. Regeringen opfordrer kommuner og amter til at arbejde sammen med frivillige organisationer som for eksempel idrætsklubber og patientforeninger om dette.

Den borgerlige regering har i september 2002 udsendt sit program, "Sund hele livet" med nationale mål og strategier for folkesundheden 2002 – 10. Dette er på de fleste punkter en videreførelse af det tidligere program, om end der i højere grad fokuseres på risikofaktorer, og bestemte sygdomme. Også her er de ældre en prioriteret målgruppe, og i denne plan er der i endnu højere grad sat fokus på dels fysisk aktivitet, dels at indgå i partnerskaber med private

organisationer for at nå målene. Der findes i programmet overhovedet ingen omtale af naturen eller betydningen af rekreative områder eller lignende.

Anderledes ser det ud i Sverige, hvor der i regeringens proposition (2002/03:35) til riksdagen om Mål for folkhälsan står:

"Det finns ett tydligt samband mellan människors användning av grönområden för rekreation mer allmänt och tillgången till en grön omgivning i det egna bostadsområdet. Studier visar att människors vardagsmiljöer har stor betydelse för stressnivåer och hälsa. Det har särskilt visat sig att möjlighet till rekreation och återhämtning i t.ex. natur- och grönområden, genom kulturupplevelser eller skapande verksamhet påverkar människors förmåga att återhämta sig från stress. Barn, äldre och funktionshindrade med nedsatt rörlighet är mer beroende än andra av att det finns områden för lek respektive rekreation och återhämtning nära hemmet." (s. 61)

Det norske Social –og Helsedirektorat skriver i sine anbefalinger *"Fysisk aktivitet og helse"* (2002): *Flere sykkelstier, gangveier og reguleringsplaner som fremmer fysisk aktivitet blir avgjørende.*" (s. 5). Samtlige ti illustrationer i rapporten viser aktiviteter i naturen.

Generelt er der i dansk politik kommet større fokus på *forebyggelse*, defineret som aktiviteter, der søger at forhindre opståen af sygdomme, psykosociale problemer eller ulykker, men stadig i meget mindre grad på *sundhedsfremme*, defineret som sundhedsrelateret aktivitet, der søger at fremme den enkeltes sundhed og folkesundheden ved at skabe rammer og muligheder for at mobilisere patienters og andre borgers ressourcer og handlekompetence. Definitionerne her er Sundhedsstyrelsens (2005).

Der er sat mange tiltag i gang for at forbedre befolkningens fysiske form, og mange idrætsklubber har målrettet indsats mod den ældre del af befolkningen. Langt størstedelen er af den art, man kan definere som "træning" (Beyer 2001). Der er også lokale tiltag, som involverer færden i naturen, som f.eks. undervisning i stavgang, eller "gå-klubber" for ældre (Garver 2005). Men mange fysiske aktiviteter bliver vanskeligere at deltage i, når man bliver ældre, som f.eks. idræt og holdsport, og mange ældre har ikke tradition for at deltage i denne form for kollektiv aktivitet. Derimod kan man langt op i årene have glæde af havearbejde, promenader, pasning af kæledyr og lignende. Disse ting er såvel fysisk og psykisk stimulerende, ligesom mange af aktiviteterne lægger op til socialt fællesskab (Norling 2001).

Der er her i introduktionen beskrevet de strategier og rammer, der er i forhold til sundhedspolitik for at holde den ældre del af befolkningen aktive og livsglade. Jeg har påpeget, at der ikke i Danmark er opmærksomhed på det potentiale for sundhedsfremme, der ligger i naturen, og vil i næste kapitel redegøre for relevant forskning, der viser, at her er en ressource, samfundet kunne udnytte mere.

Undersøgelser og teori om naturens betydning for sundheden

I de medicinske databaser, der traditionelt benyttes i sundhedsvæsenet, findes kun få undersøgelser om aktiviteter i naturen, næsten alle omhandlende ændringer i hjertefunktion, blodtryk og lignende. Jeg har søgt i *PubMed*, *Medline* og *CINAHL*. Fokus i denne undersøgelse er imidlertid ikke medicinske resultater, men oplevelse af velvære. Gennem *ScienceDirect* fandt jeg de første videnskabelige artikler, og disse videnskabelige artiklers referencer har ledt frem til andre brugbare undersøgelser. Det meste af materialet er fundet som abstracts gennem nordiske og engelsksprogede databaser om landskabsplanlægning, natur og kultur under forskellige kombinationer af søgeord som *"leisure, health, nature, stress, well-being"*. Da jeg kun har haft direkte adgang til få af artiklerne, er de fleste skaffet hjem via biblioteker.

Der er forskning, såvel internationalt (Iso-Ahola 1994) som her i Norden (Norling 1996, 2001a, 2001b, Jennbert & Lagercrantz 1997) der viser, at mennesker vurderer oplevelser i naturen som yderst værdifulde for deres velbefindende, og denne interesse er en af de få, der ikke mindskes med årene (Agger m.fl. 2003).

Der har gennem alle tider været en folkelig opfattelse af at naturen, det grønne og frisk luft, var godt for menneskets trivsel, som for eksempel Florence Nightingale skriver i *"Notes on Nursing"* (Nightingale 1969). Der var i 1800 tallet anlagt haver omkring hospitaler, og sanatorier, og institutioner for sindssyge lå i smukke naturomgivelser. Man mente at naturen virkede beroligende og helende i sig selv. I dag bruger vi ord som afstressende i stedet. Man kan sige, at denne kollektive viden er ved at blive genopdaget, fordi forskere er begyndt at interessere sig for dette område. Et eksempel på dette er Alnarps Rehabiliteringshave i Skåne, hvor et tværfagligt team arbejder sammen med kursister, som er langtidssygemeldte personer, ofte med diagnoser som depression, stress og udbændthed (Jernberg 2001).

Der findes en del undersøgelser af, hvordan folk bruger de grønne områder, ofte med fokus på hvordan beboerne i større byer bruger byens parker, og hvilken indflydelse det har på deres helbred, især i relation til stress; her imellem et par danske undersøgelser (Hansen & Nielsen, 2005, Holm & Tvedt 1998). Resultaterne kan sammenfattes med direktør i Skov og Landskab, Niels Elers Kochs ord i forordet til rapporten *"Natur og grønne områder forebygger stress"* (Hansen & Nielsen 2005 s. 3). Han siger: *"Når man spørger dem direkte, mener de fleste, at grønne områder i sig selv har en positiv virkning på deres humør og helbred. Der er også sammenhæng mellem grønne områder og stress. Jo tættere på et grønt område folk bor, jo mindre stressede er de. Tilsvarende er folk mindre stressede, jo oftere de besøger grønne områder og jo mere tid, de tilbringer der"*.

Videnskabelig dokumentation om grønne områders sundhedsfremmende effekt startede på det medicinske område i 1984, da Roger Ulrich (1984) gennem en retrospektiv undersøgelse viste, at kirurgiske patienter, der havde en grøn udsigt fra sengen, kunne udskrives hurtigere og havde færre klager end tilsvarende patienter uden denne udsigt. Han har fortsat denne forskning, specielt omkring havers terapeutiske effekt (Ulrich 1999).

Allerede i 70'erne startede Rachel og Stephen Kaplan deres undersøgelser om menneskers oplevelse af naturens betydning, set ud fra et psykologisk perspektiv, og meget af den senere litteratur om emnet bygger på deres teori (Kaplan & Kaplan 1989, Ke-Tsung Han 2001). Gennem forskning i *A Wilderness Laboratory* over ti år udviklede de deres teori om *Restorative Environment*, bl.a. gennem undersøgelser af mennesker, der led af mental udmattelse (*mental fatigue*). De fandt ud af, at naturen har en opbyggende (*restorativ*) virkning på mennesker, fordi man i naturen bruger en anden form for bevidsthed/koncentration end i andre sammenhænge.

De skelner mellem 2 typer af opmærksomhed :

- "Directed attention" – *mentalt krævende, koncentreret opmærksomhed*
- "Fascination" - *vågen hvile, eller en flydende, ubevidst sansning*

I dagliglivets bombardement af indtryk og informationer skal hjernen arbejde på højtryk for at forstå og sortere disse, dette er "*directed attention*", mens vi ved ophold i naturen i højere grad oplever den mere spontane opmærksomhed, "*fascination*", som opleves som hvile og afstressning.

Ifølge Kaplan's teori er der fire nøgle-komponenter, som skal være til stede, for at man kan tale om et restorativt miljø:

- Being away – *sceneskift og en pause i et andet miljø end det, der til dagligt kræver koncentration.*
- Extent - *oplevelse sig som del af et større sammenhæng, for eksempel ved at man gennem oplevelse af naturens storhed eller årstidernes cyklus reflekterer over eget liv.*
- (soft) Fascination - *spontan opmærksomhed, en nærmest meditativ og flydende bevidsthed f.eks. om blomsternes farve, de grønne nuancer osv.*
- Compatibility - *at man "passer ind" og det man gør føles godt og meningsfuldt.*

R. og S. Kaplan har udført omfattende forskning omkring hvilket miljø, mennesker foretrækker at færdes i, og hvilket nærmiljø, der kan virke afstressende. De har fundet, at åben og lys skov er det mest afstressende miljø, mens helt åbne landskaber ikke har samme effekt. Deres teori om dette er, at de miljøer mennesker visuelt foretrækker, også er de miljøer, hvor de føler sig trygge, og dermed også vurderer, er gode for deres velbefindende. De første ti års forskningsprojekter foregik således omkring store naturområder. I de senere

år har deres forskning især omhandlet, hvordan man i bymiljøer kan indbygge restorative naturområder (Kaplan & Kaplan 1989, Kaplan, Kaplan & Ryan 1998).

Andre forskere refererer til denne teori om det restorative miljø. Ligesom R. og S. Kaplan gør i dele af deres forskning, undersøger også Terry Hartig (Hartig m.fl. 1996, Staats, Kieviet, Hartig 2003) hvilket miljø, der opfattes som restorativt, ved at vise folk fotos eller video af udvalgte miljøer, for eksempel skovpartier, parker, museer, bymiljøer og lignende, og ud fra dette sige, hvordan forskellige miljøer påvirker dem.

Andre har udvidet undersøgelserne med forskellige rating scales, som en norsk undersøgelse, hvor omkring 400 børn i 2 undersøgelser skulle forestille sig at befinde sig i henholdsvis et naturmiljø og et bymiljø, og derefter selv rate den afslappende effekt (Laumann, Gärling og Stormark 2001). Ke-Tsung Han (2003) har arbejdet med at supplere Kaplan's teori med en valid self-rating målingsmetode, hvor der er valgt 48 fotos ud, og disse kan så rates på forskellige skalaer. For samtlige disse kvantitative undersøgelser konkluderes det, at naturmiljøer har en mere afstressende effekt end andre miljøer.

Undersøgelsen "Danskernes brug af grønne områder – i et sundhedsperspektiv" beskrives i publikationen "*Natur og grønne områder forbygger stress*" (Hansen & Nielsen 2005). I denne undersøgelse har 1.196 repræsentativt udvalgte personer udfyldt et spørgeskema. Af disse mener 93 % at grønne områder i sig selv har betydning for deres humør og helbred. De rekreative grønne områder skal ligge i nærmiljøet, helst indenfor få hundrede meters afstand. Dette resultat er helt i overensstemmelse med mange undersøgelser såvel i Europa som i USA, der har vist, at det er vigtigt for effekten, at de grønne områder ligger tæt på menneskers hjem, og at brugerne har tid til at opholde sig der (Hansen 2004).

De fleste ældre bliver mindre mobile med årene (Christensen 2000), og vil have sværere ved at opsøge grønne områder, der ligger i større afstand fra deres bolig. Derfor får nærmiljøet og dets påvirkning af deres velvære større betydning for denne aldersgruppe. Der har været interesse for, hvordan nærmiljøet påvirker ældre og gamle mennesker, f.eks. på plejehjem, men her fokuseres oftest på selve bygningernes fysiske indretning, og i nogle tilfælde også lysforhold og farver. En undtagelse er Ottosson og Grahns (1998) undersøgelse "*Utemiljöns betydelse for äldre med stort vårdbehov*", hvor de viser, at gamle mennesker har stor glæde af besøg i parken; det påvirker positivt deres velbefindende. Såvel deres humør som deres koncentrationsevne bedres, og de oplever en langt bedre søvn.

Både denne og andre undersøgelser viser at ældre, som har behov for hjælp til sådanne besøg, ikke får mulighed for at være ude i det grønne nær så ofte som de ønsker (Ottosson & Grahns 1998, Bengtsson 2003). Indenfor de senere år er der dog flere steder oprettet såkaldte "sansehaver", især på institutioner for demente eller handikappede borgere. Disse bygger på teorierne bag "*Healing*

Gardens"(Marcus & Barnes 1999). Det er haver af meget varierende størrelse, men alle med indslag af grøn vegetation, blomster og vand. Haverne antages at have en rekreerende effekt på mennesker med stress, og en positiv indflydelse på såvel patienter, som besøgende og personale.

I Danmark har Jette Audun-Olsen udført en kultursociologisk undersøgelse, *Ældre på landet og i storbyen – en kvalitativ undersøgelse* (2000). Gennem 14 dybdeinterviews belyses ældres levevilkår, og den viser, at der reelt er forskelle på ældres livssituation i landdistrikter og storbyer. Nogle af de ældre fra landdistrikterne taler bl.a. om betydningen af naturen – f.eks. glæden over at kunne følge årstidernes skiften, se og dufte roserne, men også den stress, der følger af ikke længere at magte at kunne passe sin have, når man bliver gammel. Det samme tema tages op i artiklen "*Cultivating health*": *therapeutic landscapes and older people in northern England*. (Milligan, Gatrell & Bingley 2004). Denne undersøgelse er også baseret på interviews. Her peges på *community gardens*, fælleshaver, som en løsning, der kan give samme glæde som egen have, men uden den stress, som følger af at skulle have ansvaret for at passe den alene. Disse fælleshaver kan have forskellige målgrupper, for eksempel en have for alle beboere i et boligkvarter, eller for en bestemt aldersgruppe, som pensionister i et område, eller børn i en børnehave eller en skole.

De fleste af ovennævnte undersøgelser har fokus på flora, mens Ingemar Norling (1996, 2001a, 2001b) også inkluderer fauna i sine undersøgelser. Norling har samlet en række studier om værdien af at have selskab af dyr. Han siger, at i Sverige har cirka 1/3 af befolkningen selskab af et kæledyr, og omkring halvdelen har regelmæssig kontakt med dyr. Der er dog store kønsforskelle; mens 50 % af kvinderne vurderer, at et dyr har stor værdi for et menneskes velbefindende, mener bare 20 % af mændene det samme. Denne høje vurdering af den positive effekt af kæledyr øges endda i gruppen af mennesker over 60 år.

Norling refererer til et stort antal internationale undersøgelser, der dokumenterer, at dyr har en sundhedsfremmende effekt og derfor også bruges i forskellige former for terapi. Omgangen med selskabsdyr har således en positiv indvirkning på såvel det fysiske, psykiske og sociale velvære, summerer Norling (2001a, 2001b).

En australsk undersøgelse (Straede & Gates 1993) med 162 deltagere viste, at katteejere havde bedre psykisk helse end en kontrolgruppe uden katte, ligesom der var færre tilfælde af egentlige psykiatriske lidelser i gruppen af katteejere. Også i denne undersøgelse refereres der til mange andre forskningsresultater, der viser at selskab af et dyr har en positiv virkning på menneskers psykiske velvære.

Der er herover beskrevet forskning om naturens betydning for folks trivsel, sundhed eller velvære. Begrebet velvære, som er valgt til denne opgaves

undersøgelsesspørgsmål, defineres herefter nøjere i forhold til, hvordan det forstås og bruges i denne undersøgelse.

Velvære

Wellbeing er et ord, der bruges i WHO's definition af sundhed, "*Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease and infirmity*", og ordet bruges således i forskning om og med mennesker i forhold til sundhed.

Det oversættes ordret til det danske ord *velvære*. Denne undersøgelses fokus er ældre menneskers oplevelse af velvære, og især den psykiske velvære, nemlig at få forståelse for, om naturen bidrager til en persons positive affektive og kognitive oplevelser (Næss 2001). Siri Næss sidestiller psykisk velvære med begrebet livskvalitet. Andre, som for eksempel Allardt og Nordenfeldt mener, at der indgår andre aspekter i begrebet livskvalitet.

I denne opgave bruges ordet *velvære*, om det, et menneske beskriver, når det i forbindelse med oplevelser i naturen har lystfyldte følelser som nydelse, glæde og tilfredshed. Denne definition svarer til den måde dette hedonistiske aspekt af livet beskrives af Sarvimäki og Stenbock-Hult i deres undersøgelse *Quality of life in old age described as sense of well-being, meaning and value* (2000), hvor det lystbetonede aspekt *well-being* i det gode liv ifølge Nordenfeldt inkluderer *pleasure, joy and satisfaction*.

I denne undersøgelse indgår kun det lystbetonede aspekt *wellbeing*, velvære, og dermed afgrænses projektet i forhold til andre aspekter af begrebet livskvalitet, som ikke behandles eller diskuteres.

Forforståelse

Forforståelse er det fænomen, at enhver forståelse har udgangspunkt i en tidligere forståelse.

Kirsti Malterud skriver i artiklen "*Qualitative research: standards, challenges, and guidelines*" (2001) at forforståelse i forskningsmæssig sammenhæng omfatter:

- forskerens personlige og professionelle erfaringer
- forskerens forestillinger om hvordan ting er og hvad der skal undersøges
- forskerens motivation og kvalifikationer til at undersøge feltet
- forskerens perspektiver og teoretiske og faglige interesse

Jeg vil derfor redegøre for den forforståelse, der ligger til grund for valg af projektets emne og design.

Som underviser indenfor såvel sundhedsfremme som gerontologi, har jeg en særlig interesse for viden om ældre menneskers trivsel og velvære.

En uddannelse i sygepleje suppleret med en uddannelse på masterniveau i kommunikation har givet mig en erfaring i at tale med mennesker, herunder en del teoretisk viden om og erfaring med at udføre og analysere interviews. Ud fra oplevelser, både i samtaler med andre mennesker, men også fra medier og litteraturen, har jeg det indtryk, at det at kunne færdes i naturen, og at have selskab af dyr, har stor indflydelse på folks velvære. Jeg ved af personlig erfaring, at for mig er det af væsentlig betydning, om jeg kan se grønne områder fra vinduerne i min bolig. At færdes ude i naturen påvirker mit humør og aktivitetsniveau positivt, og giver mig en oplevelse af harmoni. At omgås med dyr giver mig daglig glæde. Jeg har en forestilling om, at det samme i større eller mindre grad gælder for de fleste andre mennesker, dog muligvis afhængig af, om man er vokset op på landet eller i en storby.

Jeg anser ikke ældre som en helt særlig eller ensartet del af menneskeheden. Men mennesker, der har nået en vis alder, og har forladt arbejdslivet, har nogle vilkår, der adskiller sig fra vilkårene for resten af befolkningen. Pensionister har nu tiden, og skal selv holde sig i gang, og jeg forestiller mig, at naturen her kan være et værdifuldt incitament.

Jeg ser dermed en ubalance mellem naturens væsentlige betydning for det enkelte menneskes velvære, og så den meget lille vægt, der lægges på naturen i Danmarks sundhedspolitik.

Dette har ført til formuleringen af undersøgelsens emne og de spørgsmål, der studeres.

Formål og undersøgelsesspørgsmål

Formålet med denne undersøgelse er at få en forståelse af, om og hvordan naturen påvirker ældres velvære, og hvad der har betydning for de ældre i nærmiljøet.

Forskningsspørgsmålene bliver således:

- *har naturen betydning for ældre menneskers velvære, og hvordan taler de om naturens værdi?*
- *hvad har særlig betydning for den ældre i nærmiljøet?*

Metode

En stor del af de undersøgelser og den teori, der findes om naturens betydning for menneskers sundhed, bygger på kvantitative data, indsamlet bl.a. ved hjælp af fotografier og spørgeskemaer.

Denne undersøgelse er en kvalitativ studie af, hvordan ældre mennesker taler om deres oplevelse af naturens værdi.

Dette projekts forståelsesramme er hermeneutisk, altså indenfor den fortolkende tradition. Der er brugt semi-strukturerede interviews med åbne spørgsmål indenfor projektets tema. Jeg ønsker at forstå personernes oplevelse af naturens betydning for deres velvære, gennem tolkning af deres udsagn, og holdt op mod den teori, der er beskrevet om naturens betydning for velværet. Metoden kan beskrives som en teoriguide, deduktiv proces inkluderende induktive processer, hvor kategorier revideres eller opstår (Schmidt & Dyhr 1996).

Selve arbejdsprocessen og overvejelserne i den forbindelse, beskrives herunder i afsnittene udvælgelse, etiske overvejelser, interviews og fremgangsmåden i analyse og tolkning.

Udvælgelse af deltagere

Målgruppen i undersøgelsen er afgrænset til selvhjulpne ældre i "*den tredje alder*" (Munk 1996), pensionister af begge køn, som bor i eget hjem, da dette vil være tegn på, at vedkommende har en vis grad af mulighed for uafhængige valg i relation til omgivelser og aktiviteter.

WHO definerer "ældre" som folk over 60 år. I Danmark er alderen for folkepension 65 år, men mange har mulighed for at forlade arbejdslivet og gå på efterløn, en form for opsparet arbejdspension, allerede fra de er 60 år. I de nationale mål og strategier lægges der netop vægt på, at det er vigtigt at overgangen fra arbejdsliv til seniorliv ikke fører til fysisk inaktivitet. (Sund hele Livet s. 55).

Jeg har valgt at undersøge beboere i en provinskommune, fordi alle her har naturen indenfor rækkevidde. Undersøgelsens fokus er naturens betydning for den enkelte, ikke om de har mulighed for at færdes i naturen. Kommunen er samtidig et ø-samfund, nemlig Bornholm med ca. 43.000 indbyggere. Jeg valgte at komme i kontakt med mine første informanter via to forskellige foreninger for ældre, henholdsvis en lokal pensionistforening og Ældresagen, som er en landsdækkende organisation med 470.000 medlemmer, der har lokalafdelinger over hele landet. Grunden til valget af to foreninger er, at de rekrutterer medlemmer fra forskellige samfundslag. Den første får den største del af sine medlemmer blandt folk med ingen eller kort uddannelse, det vil sige arbejdere eller tidligere husmænd, mens medlemmerne i Ældresagen i højere

grad er folk med længerevarende uddannelse eller selvstændige. I begge tilfælde kom jeg i forbindelse med informanterne på den måde, at personer meldte sig frivilligt fra hver forening, efter jeg ved et af deres møder havde fortalt kort om projektet. Der var lidt flere frivillige, end jeg havde brug for at interviewe. Jeg har ved efterfølgende telefonsamtale udvalgt ti personer, fem mænd og fem kvinder, alle pensionister mellem 64 og 83 år. Alle bor nu i småbyer i en provinskommune, men tre informanter er født og opvokset i storbyen, fire er opvokset og har tilbragt størstedelen af livet på landet, og tre i en mindre provinsby. Min begrundelse for dette udvalg er ikke at finde frem til et generaliserende billede, men at få mulighed for en mangesidighed. Under analysen opstod behov for at interviewe mennesker med erfaring fra fælleshaver. Jeg fik gennem mine første informanter kontakt med en person fra hver af de eneste to boligområder med fælleshaver, der var kendskab til i kommunen. Disse to, en mand og en kvinde, er der kortere telefoninterviews med.

Etiske overvejelser

Arbejdet i undersøgelsen sker ud fra ICN's etiske kodeks (ICN 2001), og 12 frivillige personer boende i eget hjem deltog. Der er således i undersøgelsen ikke tale om patienter, eller forsøg med behandling eller lignende. I følge dansk lovgivning skal der ikke søges om tilladelse til en sådan undersøgelse. Med hensyn til etiske overvejelser i forhold til den enkelte informant, er det sådan, at det er frivilligt, om man melder sig til at deltage. Første kontakt med informanten blev foretaget enten via en åben opfordring i en ældreforening eller ved henvisning fra en anden informant. Der forklares om undersøgelsens formål, før informanten giver sit samtykke. Jeg fortæller, at samtalerne optages på bånd, og at citater fra disse vil blive brugt, men at alle vil være anonyme i undersøgelsen, som vil blive offentliggjort via Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap. Der er en kort skriftlig information om undersøgelsen til hver informant (bilag 1). På den redegørelse står mit telefonnummer og adresse, hvis de har kommentarer, eller fortryder deltagelse. Naturfølelse og naturopfattelse er et personligt anliggende (Næss 1976), men jeg forventer ikke, at der vil komme negative følelsesmæssige reaktioner på samtalerne. Det er min erfaring fra tidligere interviews, at de fleste informanter selv har glæde af at deltage.

Interviews

Den empiriske del af undersøgelsen er foregået i tidsrummet efterår 2004 til sommeren 2005. I alt er der foretaget 12 interviews. Samtalerne varede i gennemsnit en time og er optaget på bånd. Ni er foregået i informanternes hjem, et i mit hjem, alt efter informantens ønske, og to er telefoninterviews. Jeg har selv foretaget alle interviews og transskriberet og bearbejdet alle udsagn om naturen.

Af tekniske hjælpemidler er benyttet computerprogrammet MAXqda, som er specielt udviklet til analyse af kvalitative data.

Der er tale om semi-strukturerede interviews, forstået sådan, at der er temaer, forskeren ønsker bliver berørt. Der er en interviewguide (bilag 2) med de temaer, som er skitseret i afsnittet om undersøgelsens formål, men indenfor disse temaer skal der være åbenhed for, at informanterne frit kan berette, hvad der nu falder dem ind.

Naturoplevelse er et vidt begreb – for den ene person kan kontakt med og oplevelse af naturen være at passe fem planter i en altankasse og få dem til at blomstre, for andre er det ensomme vandringer på fjeldet. For nogle byboere vil natur være byens grønne parker, hvilket folk fra landet måske ville betragte som kultur (Agger et al. 2003). Ud fra undersøgelsens formål og ansats er det vigtigt, at det er den enkelte informant selv, der beretter hvad hun/han forstår ved natur, - hvad der giver mening og naturoplevelse for netop denne person – eller hvad hun eventuelt savner eller ønsker sig på dette område i sit nærmiljø. Udgangspunktet er således, at begrebet natur i denne undersøgelse bliver defineret af informanten, og derfor kan være mere bredt end i mange af de undersøgelser, der er refereret til i opgaven.

Samtalerne med informanterne skete med udgangspunkt i Kvaless teori om det kvalitative forskningsinterview. Forståelsesformen i dette interview kan karakteriseres således : Det er rettet mod informantens livsverden, sigter mod at forstå meningen med fænomener i dennes livsverden, det går på kvaliteter, er deskriptivt og specifikt. Der fokuseres på bestemte temaer, men der er åbenhed for flertydighed og forandringer. Det er afhængigt af interviewerens sensitivitet, det foregår i en mellemmenneskelig interaktion, og kan være en konstruktiv erfaring for begge parter (Kvale 1990).

Såvel under som straks efter det enkelte interview skrev jeg notater om mine indtryk fra mødet, om nonverbal kommunikation og lignende (Kvale 1994, Lindlof 1995, Fish 1989). Ligeledes hvis informanten havde sagt eller gjort noget vigtigt før eller efter båndoptageren var tændt. Også dette indgår i analysen.

Interviewguiden blev revideret en smule undervejs.

Analyse og tolkning – fremgangsmåde

Båndene blev gennemlyttet flere gange under hele analysen, og notaterne sammenlignet med bånd. Efter udskriften, som jeg selv foretog, analyserede og reflekterede jeg over hvilke betydninger -diskurser - om naturs betydning for den enkeltes trivsel og velvære, der kunne findes i udsagnene. Steinar Kvale opstiller principper for meningstolkning, som kan relateres til den meningsforståelse, som det kvalitative forskningsinterview indebærer (Kvale 1990). Min tolkning foregår ud fra disse principper.

Det første princip er den kontinuerlige vekslen mellem delene og helheden, som følger af den hermeneutiske cirkel. Dette skete ved at jeg registrerede de enkelte kategorier for sig, men holdt dem sammen med helhedsindtrykket af samtalen. Et andet princip er, at tolkningen af et interview standser, når tolkningen af de enkelte temaer udgør et mønster, som indgår i en konsistent helhed fri for modsigelser mellem de enkelte deltolkninger, også kaldet en god gestalt.

I principperne indgår også, at i en studie med hermeneutisk tilgang anses undersøgerens egne forudsætninger, viden og erfaring - forforståelse – i relation til emnet at være en vigtig forudsætning for at være sensitiv overfor betydningsnuancer og de sammenhænge, som disse kan indgå i. Da dette vil præge resultatet, er det ifølge Kvale vigtigt at være bevidst om egne forudsætninger og påvirkningsformer, og søge at tage højde for dem i tolkningen.

Fordi et kvalitativt interview foregår i en mellemmenneskelig interaktion - en samtale - har jeg har bevidst valgt her at bruge ordet "*jeg*" i stedet for at omtale mig selv i tredjeperson, "*forskeren*", som der er tradition for i videnskabelige opgaver, da jeg har den opfattelse, at det sprogligt signaliserer en neutralitet, der ikke eksisterer fuldstændigt i en kvalitativ undersøgelse. Og da det drejer sig om at forstå meningen med fænomener i informantens livsverden, vælger jeg at gøre brug af ordet "*fund*" fremfor ordet "*resultater*".

Analysen skete ud fra to overordnede temaer, nemlig de ældres udsagn i forhold til de opstillede teorier om det restorative miljø og velvære, og i forhold til temaet værdsat nærmiljø. I analysen indgik også det nonverbale sprog, og hele konteksten. De fund, jeg har gjort, beskrives under hver kategori. Fundene holdes op mod teorien i diskussionen, og samles op i konklusionen, hvor der således gives svar på forskningsspørgsmålene.

Jeg opstillede syv kategorier i teori-temaet, først de fire komponenter, der ifølge R. og S. Kaplans teori (1989) er nødvendige for at man kan tale om et restorativt miljø, nemlig *Being away*, *Extent*, *Fascination*, *Compatibility* og de tre komponenter, som indgår i begrebet velvære (*well-being*) *Pleasure*, *Joy*, *Satisfaction* (Sarvimäki & Stenbock-Hult 2000). Jeg har valgt at bibeholde de engelske betegnelser i kodningen af meningsenheder, fordi begreberne ikke i alle tilfælde kan dækkes af ét dansk ord. I tolkningen af den enkeltes udsagn søgte jeg efter disse kategorier, men også om der var uoverensstemmelse mellem informanternes oplevelser og teorierne, eller om der i den undersøgte gruppe blev beskrevet naturoplevelser, som ikke kunne dækkes af disse kategorier, så der måtte opstå nye.

Flere af informanterne nævner spontant, at *lysets påvirkning* har meget stor betydning for dem. I starten kodede jeg disse udsagn under "*fascination*", men jeg blev undervejs klar over, at dette har så stor værdi for de adspurgte, og er af en anden intens karakter. På den måde fremkom kategorien om lysets

betydning, ligesom det andet tema om nærmiljø fik sine komponenter undervejs i analysen. Nogle meningsenheder indeholdt, og er kodet for flere kategorier, og der er ikke nødvendigvis overensstemmelse mellem antallet af kodninger, og den vægt, informanterne lægger på den enkelte komponent. Som beskrevet i metoden, indgår i analysen ikke bare de enkelte udsagn, men også helheden.

Fund

I interviewguiden (bilag 1) var planlagt først at spørge til forholdet til naturen i al almindelighed, foretrukne miljøer i naturen og lignende, og først derefter gå over til spørgsmål om nærmiljø, men i praksis oplevede jeg, at de fleste faktisk lagde ud med også at tale om deres haver allerede ved det første spørgsmål. Der skelnes således ikke hos denne gruppe mellem den "dyrkede" natur og den "vilde" natur. Kategorierne er derfor fundet gennem hele interviewet, både når vi har talt om den vilde natur og nærmiljøet. Analyse og fund er her for overskuelighedens skyld delt op i de enkelte kategorier, hvor udsagn, der i særlig grad beskriver de enkelte komponenter er samlet.

Jeg har valgt at indsætte mange citater i hele dette afsnit, da informantens egne ord ofte tegner det bedste billede af den komponent, der er tale om.

Restorativt miljø:

Alle komponenter, som R. & S. Kaplan nævner som nødvendige for et restorativt miljø, nævnes i samtalerne (tabel 1). Der er dog som nævnt ikke nødvendigvis overensstemmelse mellem antallet af kodninger, og den vægt, informanterne lægger på den enkelte komponent.

Being away, handler om pause fra dagliglivets mentalt krævende koncentration. Dette kom oftest til udtryk i forbindelse med, at forholdet til naturen nu, hvor de har bedre tid, blev sammenlignet med livet før pensionisttilværelsen. Mange af informanterne er uhyre aktive i forskellige foreninger og bestyrelser, og fortalte om programmer, hvor der er planlagt aktiviteter hver eneste dag; men da det er selvvalgte, lystbetonede aktiviteter, er deres behov for pause fra dagliglivets krav, som den beskrives af R. & S. Kaplan, ikke stort. Flere beskrev dog havearbejde som netop denne type afslapning.

"At sætte sig til at GLO ud over havet – det giver en fantastisk ro, både en utrolig ro og eftertanke, men sommetider også bare en tomhed, hvor man bare NYDER Vorherres natur" fortæller en tidligere sømand. Kategorien extent, forstået som naturens rækkevidde, at føle sig som del af en større sammenhæng, bliver oftest beskrevet efter nogen tids eftertanke, når informanten bliver bedt om at sætte ord på, hvordan det påvirker ham/hende at være ude i naturen. Jeg tolker dette sammen med udsagnene, pauserne, tonen

og den sommetider tøvende leden efter ordene, sådan, at det rent følelsesmæssigt opleves stærkt, men at der i den generation er en vis tilbageholdenhed med at bruge store ord. En kvinde siger: *"Når man er i naturen, ER man bare... Tilstede i noget levende, noget der forandrer sig"* En anden : *"Altså, stå ude ved et gammelt egetræ...- og det har stået her så mange, mange år før mig – og det lever stadigvæk – det giver altså en anden dimension"*. Flere af informanterne taler om, hvordan årstidernes skiften – som forekommer dem hastigere og hastigere med alderen – er med til at give refleksioner over eget liv, som også et par gange af de ældste omtales som *" i livets efterår"*.

Soft Fascination – netop "soft", fordi det beskriver en helt uanstrengt, flydende oplevelse af naturen, var en af de koder, der hyppigst fremkom under analysen. En mandlig informant siger : *"Det sker også ofte, når vi er ude at rejse, så går jeg mine egne veje, og det foregår jo så op ad klipperne, helt for mig selv. Det har jeg gjort utallige gange. Og så tror jeg nok, mentalhygiejnisk, at det er smaddersundt. Det giver en ro. Du slapper helt af, og du tænker egentlig ikke på noget, du oplever bare at der kommer noget hele tiden – der er et eller andet foran dig, et specielt træ eller en busk, eller klipperne har en interessant form eller noget"*. Men fascination kræver ikke rejser i det fremmede, en kørestolsbruger siger: *"Vi oplever næsten altid pudseløjerlige ting, når vi kører små ture i "vores baghave" på alle tider af døgnet, og sådanne ting sætter vi stor pris på "*- og informanten beskriver herefter begejstret og detaljeret, hvordan det samme landskab kan se vidt forskelligt ud på forskellige årstider og med forskellige lyspåvirkninger. Dette par har valgt at flytte til øen fra en lejlighed i hovedstaden, da de gik på pension. *"Vi har jo elsket at komme her (på ferie) og se de fine farver – klar sol, høj himmel – rimfrost – det er jo eventyragtigt"*.

Sidste kategori i R. og S. Kaplans teori om det restorative miljø er compatibility, at man føler sig tilpas i naturen, at det føles godt og meningsfyldt at være der. Denne følelse blev i denne undersøgelse oftest beskrevet i forbindelse med havearbejde – glæden ved at få planter til at vokse og trives. En kvindelig informant beskriver således, at havearbejdet ikke er en belastning, men: *"Nej, vi går og pusler lidt i haven, og det giver også, hvad skal man sige, en dejlig atmosfære"*. Andre fortæller om oplevelser ved at gense yndlingssteder, eller opleve lugte i naturen, man kan huske fra barn. Der var stort sammenfald af kodningen på denne kategori og kategorien *tilfredshed*. Hos Ottosson og Grahn (1998) beskrives dette som harmoni.

Mange udtrykker, at de faktisk oplever en større glæde ved naturen nu, end da de var yngre. Ikke sådan at forstå, at de først har "opdaget" naturen nu, men der er blevet mere plads til den i deres liv. En mand siger det på denne måde: *"da vi var unge, havde vi ikke så megen tid, da puklede man bare på. Nu har vi mere tid til at gå derude og bare nyde naturen"*.

Lysets betydning

"Lyset har en kolossal betydning, kolossal !" siger en mandlig informant med megen følelse i stemmen. Det har ikke udelukkende noget med årstidens skiften at gøre, selvom jeg tolker det sådan, at den store forskel her i Norden på dagens længde sommer og vinter har betydning. Flere kvinder siger det samme som denne kvinde udtrykker således : *"Man kan godt mærke, at man bliver i bedre humør om foråret, når det grønnes og sådan. Jeg kunne ikke have mit gode humør, hvis jeg ikke bevægede mig ude i den friske luft. Men man kan jo ikke tage sig sammen til det i den mørke vinter, desværre."* Andre fortæller om, at de bevidst har valgt bolig efter lysets beskaffenhed, og om en bekendt, der gerne tager besværet med at flytte til en helt tilsvarende bolig, hvis bare hun derfra kan få et glimt af solen, når den går ned. En anden kvinde siger *"Lyset betyder meget, det betyder mere end man tænker"* – og forklarer uddybende, så man forstår, at lyset i naturen virkelig på mange måder påvirker hendes velvære. Samme kvinde fortalte, at hun gennem mange år havde haft den vane om morgenen at gå ind i et af børneværelserne på 1. etage, og stå og kigge ud på himlen et par minutter. At betragte lyset på himlen gav hende en ro, og en god start på dagen, og det savner hun nu i deres nye etplanshus. Andre taler om en dyb glæde ved opmærksomt at følge, hvordan lyset på aftenhimlen skifter året rundt. *"Farveskiftet, altså...det er jo utroligt ! Tænk at man får lov at opleve sådan noget. Ja, for katten, det betyder meget."* siger en anden mandlig informant.

Tabel 1.
Meningsenheder i forhold til teori om
naturens betydning og velvære.

Kategori	Antal kodninger
Kaplan:	
- <i>being away</i>	12
- <i>extent</i>	15
- <i>fascination</i>	26
- <i>compatibility</i>	23
Lyset:	10
Velvære:	
- <i>pleasure</i>	20
- <i>joy</i>	19
- <i>satisfaction</i>	18

Velvære

Pleasure, nydelse – et af de ord, de ældre oftest bruger i samtalerne. Samtlige informanter har brugt dette ord i deres egen beskrivelse af hvilken betydning naturen har for dem. Det gælder mange gange i forbindelse med havearbejde, som manden på 76 år, der viser rundt i haven, hvor hver centimeter er dyrket: *"Vi hjælpes ad i haven – jeg tager køkkenhaven og hækken, konen passer blomsterne. Vi snakker om, at det måske ikke er så nyttigt mere – altså, så nødvendigt med kartofler og sådan – men vi nyder det jo."* Selv garagen er inddraget til dyrkning af agurker. Han ville egentlig også gerne have en kolonihave, men hans kone siger leende, at deres to fryserer allerede er fulde af det, de kan dyrke i denne have. Nydelse beskrives også i forhold til andre aktiviteter i naturen. F.eks. har to valgt golf som motionsform, netop fordi de kan få motion ved at bevæge sig i timevis i den friske luft ude på grønsværen. Den ene siger om golf: *"Som en sagde til mig, da jeg startede - Hvis du har en dårlig dag, så nyd naturen – og det gør jeg så"*. Den anden fortæller, at hun sidste uge tilbragte 15 timer på golfbanen, og at hun ni måneder om året går 5 – 8 km tre gange om ugen der. *"Og så følger man jo hele tiden med i, hvordan farverne ændres på træerne og sådan. Lyset her på øen er noget særligt, jeg kan ikke forklare hvad det er, men det er utroligt smukt altså."* To af informanterne har valgt at spille petanque af samme grund, nemlig at de kan få motion, samtidig med at de nyder årstidernes skiften og det sociale samvær. Flere fortæller, at deres valg af feriested ofte afhæng af, om der er smuk eller særligt spændende natur at opleve på stedet.

Kategorien joy, glæde viser sig også i forhold til naturen, og er i kodningen af udskriften ofte faldet sammen med kategorien *fascination*. Altså en umiddelbar og ukompliceret glæde over naturens undere – som den for eksempel fremkommer i bemærkningerne om lyset, efterårets intense farver, eller glæden over at have lokket endnu en fugl til at slå sig ned i haven. En kvinde, der har boet her hele sit liv, fortæller med begejstring, at hun og ægtefællen stadig kan finde nye, ukendte steder på øen. Men også de kvinder, der har vanskeligt ved at bevæge sig længere end terrassen, beskriver glæde over en plante, der trives og blomstrer i en krukke, eller forventninger til en særlig busk, de har fået skaffet hjem fra planteskolen. En af de dårligst gående, en kvinde på 78 år, fortæller, at hun og ægtefællen hver søndag kører en tur, og finder en bæk, hvor de kan sidde og glæde sig over udsigten.

Satisfaction. En mand berettede om, at han tidligere havde følt tilfredshed ved at være ledsager på gå-ture i naturen for blinde og svagtseende, men at han desværre ikke selv går så godt mere. Informanterne i denne undersøgelse udtrykker generelt stor tilfredshed med livet, også selvom de må acceptere visse skavanker. De er tilfredse med deres omgivelser og aktiviteter, og med hvor de bor, i forhold til naturen. To af mændene siger direkte om det sted de bor, at de håber at ende deres dage der *"jeg skal bæres herfra"*. En kvinde siger om sin have : *"Vi elsker at komme ud. Min mand er ikke så mobil mere, så vi*

går ikke så meget som vi har gjort. Vi elsker vores plet her. Det betyder utrolig meget for os – at vi hele tiden kan følge naturens gang og sidder her og ser på fuglene, og vi fodrer fuglene ()....det betyder utroligt. To informanter, en mand og en kvinde, som begge har mistet deres ægtefælle indenfor de senere år, fortalte at dette har påvirket deres interesse for havearbejde, som var mindsket, - det føles ikke længere så meningsfyldt. Manden, der er 77 år, har opgivet sin kolonihave, men har i stedet påtaget sig at passe et klubhus for en forening. Klubhuset ligger i en skov. Det betyder, at han en stor del af året hver dag cykler 10 km frem og tilbage gennem skoven, hvilket han har megen fornøjelse af; han har fundet forskellige ruter derud. Det betyder meget for ham at holde klubhuset pænt, så medlemmerne synes om at være der. Men naturoplevelser og tilfredshed fordrer ikke nødvendigvis at man er meget mobil. En informant, der er kørestolsbruger, siger: *"Nu, hvor jeg ikke kan bevæge mig så meget rundt i naturen mere, har jeg stor fornøjelse af at læse (lokal forfatters navn) naturbeskrivelser i avisen hver lørdag, fordi jeg sagtens kan forestille mig, hvordan der ser ud, fordi jeg jo har færdes der så meget tidligere".* Samme informant fortæller, at en 92-årig møster på Sjælland har fået etableret en altan ved lejligheden på 4. sal, og har stor glæde af at sidde der og følge naturen i de omliggende haver. *"Hun har svært ved at læse, men hun kan heldigvis se langt".*

Værdsat Nærmiljø

Flere udtrykker bekymring over, hvordan de skal kunne trives, hvis de bliver så fysisk dårlige, at de ikke længere kan passe en have. De, der bor i et hus med flere etager har overvejet, at de på et tidspunkt måske må flytte til en mindre etplans andelsbolig, men alle siger med stort eftertryk, at der i det mindste må være en terrasse, og gerne med plads til lidt blomster og et fuglefoderbræt. Kun to af de dårligst gående kvinder erkender, at hvis de bliver alene, er de sandsynligvis nødt til at flytte til en lejlighed, ikke af lyst, men fordi de ikke selv kan overkomme at passe bare en lille have.

Det mest almindelige er her, at folk ejer deres egne huse, og at der er have til, også i byerne. Der har været meget få lejeboliger i området, og først nu er der en vældig udvikling i antallet af andelsboliger, primært som tæt bebyggelse af 70 –90 m² etplanshuse med små haver til, selvom der også findes nogle andelslejligheder i ombyggede kirker og pakhuse og lignende. En mandlig informant, der er tilflyttet fra en lejlighed i København, udtrykker det således: *"Hvis man ser på (navnet på øens største by) – det er jo en enorm by - i udstrækning altså. Ø-boerne vil ikke bo i lag – der er jo næsten ikke noget etagebyggeri her – man skal have sit eget, gerne med en stump have til".*

I forhold til det andet forskningsspørgsmål, *hvad har særlig betydning for den ældre i nærmiljøet*, har jeg analyseret de ældres udsagn for at finde ud af, hvad det er i deres nærmiljø, de vægter særligt højt. Analysen har ført frem til kategorierne *have, terrasse, skov m.m., og fugle, kæledyr, andet (tabel 2)*. De

lidt upræcise kategorier *skov m.m.* og *andet* vil blive beskrevet under punktet i analysen.

Haven har en enorm betydning for de adspurgtes velvære. Den er til daglig glæde, fascination og afslapning, som det fremgår under disse kategorier. Flere beskriver deres aktiviteter i haven på en sådan måde, at jeg tolker, der er tale om oplevelser af "flow", som betegner en optimaloplevelse, når en aktivitet er en nydelse og et mål i sig selv (Csikszentmihalyi 2005).

Haven betyder også fællesskab – ægtefæller er fælles om planlægning og arbejdet i haven, ofte med den fordeling, at kvinden tager sig af blomsterne, og manden af resten. *"Hvis vi skal flytte, bliver det nok en lille andelsbolig med have, ikke en lejlighed – vi prioriterer en have højt. Det at man kan sidde ude – måske endda bare 20 – 30 m², så man kunne have nogle krukker og sådan – det tror jeg nok, man kunne nøjes med som gammel, ikke "* siger den yngste mandlige informant på 65 år. Undersøgelsens ældste deltager, en 83 årig mand, vil dog under ingen omstændigheder undvære haven, han går derude hele dagen, og kløver blandt andet alt det brænde, familien bruger til at opvarme det store hus. Han og ægtefællen har fået tilbudt en mindre og mere praktisk indrettet andelsbolig, men har sagt nej, fordi han synes at haven er for lille, og ligger for tæt op ad trafikeret vej.

Kun to af informanterne har erfaringer med fælleshaver. Alle andre er spurgt, om de kunne forestille sig at være med i en fælleshave, hvis de for eksempel flyttede til en anden bolig. Ingen af dem synes det lyder særligt tiltrækkende, mest fordi de mener, at det vil være for svært at komme overens om indretning og arbejdsfordeling og hvad der nu er nødvendigt at gøre. Men det er fordi de ikke har prøvet det, siger den kvinde, der har del i en fælleshave for 13 andelsboliger, indrettet i en gammel købmandsgård. Hun fortæller om haven, at den er praktisk anlagt (af en gartner) i gammel bondehavestil, så den er nem at passe. Gartneren slår også græsset, og nogle af beboerne holder af at gå og pusle derude, men ellers udføres det andet arbejde på en månedlig fælles havedag, hvor alle beboere deltager. *"Vi har jo damer der er 85 år, men de kan jo ikke rigtig passe haven – men når vi så ordner haven, så laver de formiddagskaffe og går efter franskbrød og ringer så med klokken, når kaffen er klar. Så de er alligevel med"*. Beboerne bruger haven som mødested, for eksempel har de den tradition at komme derud med hver et glas vin om fredagen kl. 17, når vejret er til det. Men hun understreger, at det også er vigtigt for hende, at hun udenfor sin bolig har egen terrasse, *"jeg elsker at komme ud og sidde i den sol med min kaffekop"*. I det andet, nyere boligområde, med syv huse med fællesareal, er erfaringerne ikke så positive. Der er ikke anlagt en fælles have, men der er et areal, hvor det var intentionen, at beboerne i fællesskab kunne etablere en have. Den mandlige informant fortæller, at kun to har benyttet sig af at oprette køkkenhave der, og derudover er de et par stykker, der slår græsset. Mest sidder folk på deres egen terrasse. Han tror, forklaringen ligger i, at gennemsnitsalderen i bebyggelsen er så høj, over 80 år, de fleste magter ikke ret meget havearbejde.

Terrassen har fået sin egen kategori, selvom den faktisk er en del af haven. Det har den, fordi netop det at have en terrasse at sidde på, blev fremhævet igen og igen som noget særligt værdifuldt i forhold til at kunne føle sig "med" i naturen. Udsagn som "*Vi nyder haven meget, vi bor sådan set herude på terrassen om sommeren*" går mange gange igen i samtalerne. Terrassen opfattes som en mulighed for at være ude i naturen på en bekvem og afslappet måde – også de to informanter, der siger, at de har mistet interessen for havearbejde, fortæller at de nyder at sidde på deres terrasse og at de dyrker lidt blomster der. For de bevægelseshandicappede er terrassen særlig vigtig. Nogle har valgt at få overdækket deres terrasse, så de kan sidde der i al slags vejr; for en anden handicappet har en udestue, hvor hun året rundt kan sidde og følge livet i haven, været stærkt medvirkende til køb af netop det hus.

Tabel 2.
Meningsenheder i forhold til
værdsat nærmiljø.

Kategori	Antal kodninger
Værdsat nærmiljø:	
- have	27
- terrasse	22
- skov m.m.	12
Dyr :	
- fugle	10
- kæledyr	9
- andet	4

Et spørgsmål gik på, hvilken udsigt de foretrækker i forbindelse med naturen. Her kommer skoven klart ind på en førsteplads – alle nævnte skoven, eller træer først, på nær en tidligere sømand, som sagde, at det at kigge ud over havet nok var det vigtigste for ham. Mange andre nævnte ture langs vandet som noget, der også påvirker dem positivt, men det havde ikke samme vægt som skoven, og årstidernes og dermed farvernes skiften der. Et par af de adspurgte bor med udsigt ud over parklignende områder, og det nyder de – men det har klart ikke den samme betydning for dem som miljøet i umiddelbar tilknytning til deres bolig, haven.

Åbne haver, eller såkaldte havevandring, hvor man kan komme rundt og se specielt smukt anlagte haver i omegnen, har da også været et yndet udflugtsmål, som ikke mindre end otte af de tolv adspurgte spontant nævner.

Dyr

Mine informanter nævnte især de vilde *fugle* i haven. Alle vinterfodrer fuglene, og fortalte om glæden ved at se en ny fugl, eller at fuglene yngler i deres have. De lagde mærke til fuglesangen, som ændres med årstiden, og en kvinde savner den nattergal, der tidligere år havde boet i et nabokrat. Det er ikke fordi de er særligt ornitologisk interesserede. *"For mig er de små fugle gråspurve alle sammen"* siger den ældste deltager, men han dyrker mange solsikker og æbler specielt for at havens fugle skal have noget at spise om vinteren.

Af *kæledyr* har mere end halvdelen tidligere haft hund, men ingen har hund på nuværende tidspunkt. Seks har overvejet det, men i alle tilfælde har det været således, at man har vurderet, at det var for forpligtende, dels at motionere hunden hver dag, dels at man blev bundet, så det ville være sværere for eksempel at rejse, eller svært at passe hunden, hvis man blev syg. Imidlertid fortæller flere om, hvor glade de har været for at have hund, der hvor de boede før. En kvinde fortalte om, hvor stor glæde hendes demente mand havde haft af deres hund, og at hun havde turdet at lade ham gå ture flere gange om dagen, bare han havde hunden med, for den skulle nok finde hjem. Hun berettede, at manden helt mistede sit livsmod, da hunden døde.

To har kat, som de holder meget af. Den ene fortæller, at han bliver glad, når katten tager imod ham, næsten som en hund, der er glad for at gense sin herre; den anden siger, at det er så hyggeligt, når den ruller sig sammen i fodenden af sengen. Andre vil ikke have kat, netop på grund af fuglene i haven. Familierne har haft mange andre mindre dyr så som undulater og marsvin, som de med glæde beretter om, men der er ingen, der har andre kæledyr for øjeblikket. En mand har overvejet igen at anskaffe høns, men bliver så rigeligt forsynet med æg fra de høns, der går i naboens villahave, så han har opgivet tanken.

Fire beretter om oplevelser med andre dyr i naturen, som for nyligt har gjort indtryk på dem, for eksempel at et rådyr med kid kom helt nær, eller at se en musvåge tage et bytte. En informant har flere gange fra sin havestue om vinteren set en duehøg fange en fasan i haven. I en å nær en anden informants hus gyder ørreder, og han fortæller om, hvordan han og ægtefællen hvert år fascineret følger dette sceneri. Det at opleve vilde dyr, at have fasaner eller pindsvin i haven, er også en naturoplevelse, der sættes pris på.

Diskussion

I foregående kapitel har jeg analyseret og tolket, og fundene er beskrevet i forhold til de enkelte kategorier i analysen. Disse fund vil jeg i nu samle og diskutere indenfor to temaer, nemlig naturen og velvære, og nærmiljø og velvære.

Derefter vurderes undersøgelsens materiale og metode, før jeg går over til næste kapitel, konklusionen.

Fund sat i forhold til teori

Naturen og velvære

Der er i denne undersøgelse fuld overensstemmelse med R. & S. Kaplans fund (1989) af skoven, eller træer som det miljø, man opfatter som mest restorativt. Kaplan's har også undersøgt hvilken udsigt, der foretrækkes fra boligens vinduer, og i deres samlede forskning scorer især lyse skove, store og små træer, landskaber og haver højt, mens befærdede veje og parkeringspladser scorer lavest, børns legepladser midt mellem disse to.

I denne undersøgelse nævnte ingen savn af liv i form af befærdede gader, tværtimod sagde flere, at det ville de ikke kunne trives med. Informanterne betonedes her specielt glæden ved at sidde og kigge ud i deres have. De, der havde udsigt til træer, havde fornøjelse af at betragte farvespillet året rundt, dog måtte træerne ikke stå for tæt på, eller være for høje, primært fordi de så tager noget af lyset og udsigten til himlen. Der er således også på dette punkt overensstemmelse mellem R. & S. Kaplans teori og nærværende undersøgelse.

Den specielle betoning af lysets indvirkning på velværet, som kommer til udtryk hos informanterne, har jeg ikke set fremhævet i andre forskningsprojekter. Indenfor integreret medicin er der for eksempel behandlere, som anbefaler at man sørger for at få øjnene belyst af solen en halv time om dagen (Lydeking-Olsen 2002), og der findes dokumentation for, at lysbehandling med specielle lamper kan afhjælpe nogle former for depression. I denne undersøgelse beskriver informanterne, at det er selve oplevelsen af lyset i naturen, der er af betydning for deres velvære, det er for eksempel ikke kun det, at dagene er lange og lyse om sommeren, men også farverne og det specielle lys der opstår, når solen rammer træerne om efteråret, eller at betragte himlens skiftende lys og farver gennem alle årstider. Øen har gennem årene tiltrukket mange kunstnere, som netop har talt om det specielle lys her. Denne betagelse af lyset kendes fra kunsten, som for eksempel fra "*lysets malere*", impressionisterne, ligesom farvernes betydning eksempelvis har optaget Goethe, men jeg har ikke kunnet genfinde interessen i den faglitteratur om naturens betydning for sundheden, som jeg har været i berøring med.

I denne undersøgelse har alle informanter fremhævet terrassen som et sted, de føler sig veltilpas og i forbindelse med naturen, men det er et miljø, jeg kun i meget begrænset omfang har kunnet genfinde i R. og S. Kaplans eksempler på natur. De skriver selv om *Nearby Nature* (Kaplan & Kaplan 1989, kap. 5) at de fleste forskere på området anser *Nearby* og *Nature* for at være modsigelser, altså at miljøet lige omkring menneskers boliger ikke hører med til naturen. Ligeledes skriver de, at havearbejde almindeligvis ikke regnes med i *outdoor recreation*. De mener dog, at nærmiljøet har stor betydning, og refererer blandt andet til en (upubliceret) doktorafhandling om sammenhængen mellem

tilfredshed med det sted man bor, og tilfredshed med livet som sådan. Denne undersøgelse viste, at der var størst tilfredshed med såvel bopælen som livet hos de informanter, som jævnligt udførte havearbejde eller havde andre naturrelaterede aktiviteter nær deres hjem. R. og S. Kaplan skriver, at det meget vel kan vise sig, at det er den natur, der er indenfor umiddelbar rækkevidde, der har den største betydning for menneskers trivsel.

Det er således også klart, at deltagerne i denne undersøgelse anser deres egen have for at være en del af naturen, og ofte det, de nævner først, mens egne haver ikke indgår i materialet i en del af den refererede forskning om naturens betydning for mennesker.

I forhold til omgang med dyr, lagde flest informanter i denne undersøgelse vægt på fornøjelsen ved at fodre og betragte de vilde fugle året rundt. Der var således ikke samme procentdel, som Norling har fundet i sine undersøgelser, der satte samværet med kæledyr så højt, at de ville tage ulemperne med. Det fremgår dog ikke helt klart af de mange undersøgelser Norling refererer til, om det er så stor del, der rent faktisk har kæledyr, eller om det er dem, der forestiller sig, at et kæledyr kunne være af stor betydning for velværet. Hvis det sidste er tilfældet, er der overensstemmelse med denne undersøgelse. Mange af deltagerne havde tidligere god erfaring med kæledyr, og halvdelen udtrykte også lyst til at anskaffe sig for eksempel en hund, men havde af praktiske årsager fravalgt det. Beretningen om hvad en hund betød for den demente ægtefælles livsmod, svarer til undersøgelser om dyr på plejehjem, hvor erfaringen er, at netop demente ofte har en værdifuld kontakt med dyr (Früstück 2003).

Det kom bag på mig at så få havde valgt at have et kæledyr, også fordi de fleste er mobile ældre med hus og have, og dermed tilsyneladende med gode muligheder for at holde dyr. Forklaringen kan til dels være, at der er tale om meget aktive og udadvendte ældre, som ofte er borte fra hjemmet, dels at kun tre af personerne var alene. I den svenske forskningslitteratur betegnes kæledyr *selskabsdjur*. Dette kan indikere, at behovet for et dyr som selskab muligvis kan være større hos enlige? Tanker om, hvad der skulle ske med kæledyret, hvis personen ikke længere kunne tage ansvaret for det, var medvirkende årsag til fravalget hos en af de enlige.

Jeg mener at begrebet "*Naturen*" er for standardiseret og snævert i mange af de kvantitative undersøgelser. At forskernes udvalg af fotos for eksempel tvinger bestemte stereotype opfattelser af begrebet ind i undersøgelsen, og ikke fanger andre. De fleste er fremkommet ved, at forskere har vist personer fotos, som Ke-Tsung Han (2003), der har udvalgt 48 af R. & S. Kaplans fotos, sat dem på en rating-skala, og bedt folk se på dem og forestille sig, hvordan de vil føle sig tilpas i de forskellige miljøer. Men fotos giver ikke alle sanseoplevelser i naturen, eksempelvis duften, som fremkalder barndoms minder, eller lyset, som mine informanter tillagde stor værdi.

Nærmiljøet og velværet

Den undersøgte gruppe fortæller generelt om stor tilfredshed med deres pensionisttilværelse. De nyder livet, og oplever mange glæder, ikke mindst i forbindelse med aktiviteter i naturen, og her har haven en særlig værdi. Terrassen indtager en speciel plads, her lever de enkelt og ukompliceret, men alligevel bekvemt udendørs i sommerhalvåret, alle måltider indtages her, og gæster bænkes på terrassen. Der er en stemning af afslappethed og ferie i udsagnene om deres glæde over terrassen. Alle, jeg kom i kontakt med, bor i hus med have. Dette kan til dels bero på en tradition i dette ø-samfund. At det er nærmiljøet, det har størst betydning, er i overensstemmelse med både nationale og internationale undersøgelser, som siger at jo tættere mennesker bor på grønne områder, og jo mere tid de bruger der, jo bedre har de det (Hansen 2004, Hansen & Nielsen 2005). Specielt havens store betydning for velværet, redegøres der for hos forskere, som ligefrem taler om helbredende haver (Ulrich 1999). At haverne er værdsat så højt, kan også forklares ud fra R. & S. Kaplans teori om, at mennesker foretrækker de miljøer, hvor de føler størst tryk.

Den yngste mand på 65 år forestillede sig, at han kunne nøjes med en terrasse, når han blev gammel, men det ældste på 83 år var bestemt ikke indstillet på at nøjes med sådan en stump natur. De yngre af pensionisterne var lidt forundrede over at skulle være med i en undersøgelse om "ældre", for sådan følte de sig ikke, men heller ikke de ældste af informanterne følte sig gamle. Den ældste var bevidst om sin kronologiske alder, men den passede ikke med hans oplevelse af sit liv, og han talte om sit livs efterår, ikke vinter. Dette viser, at der i samfundet er forestillinger om alderdommen, som ikke stemmer med menneskers egen oplevelse, jævnfør de svar som Nilsson, Sarvimäki & Ekman (1998, 2000) har fundet i deres undersøgelser om folks oplevelse af alderdommen, og som også Anne Leonora Blakilde behandler i sin bog *"Den store fortælling om alderdommen"* (2000). Hun mener, at de ældre tales frem, konstrueres som en særlig gruppe med bestemte muligheder og behov. Disse generaliserede billeder harmonerer ikke nødvendigvis med de ældres selvforståelse.

Vurdering af materiale og metode

Udvalgte deltagere

Dette er en kvalitativ undersøgelse, foretaget blandt 12 indbyggere i en provinskommune, hvor naturen er forholdsvis tæt på overalt. Dette er valgt, fordi fokus er, om det at være i naturen har betydning, ikke om der er adgang til natur.

Undersøgelsen kunne muligvis have faldet anderledes ud, hvis den var blevet foretaget i en storby. Der er tre personer i undersøgelsen, der er født og

opvokset i hovedstaden, og disse personer udtrykker på ingen måde mindre glæde ved naturen end resten af deltagerne. Men de fortæller alle, at deres interesse for natur allerede blev vakt som ganske unge, henholdsvis af en spejderfører, en naturhistorielærer og en malerinde med stor indsigt i og begejstring for naturen. Også andre af deltagerne fortæller spontant om barndomsoplevelser i naturen, som de stadig mindes med glæde, eller som ligger til grund for den holdning de nu har. Dette tyder på, at det mere er de positive naturoplevelser i den unge alder, end hvor man er opvokset, der har betydning.

Samtlige, jeg kom i kontakt med, bor nu i mindre byer og har egen have, så heller ikke ældre, der har valgt at bo på landet, indgår i undersøgelsen.

De ti af informanterne har selv meldt sig som deltagere, efter at have hørt et kort oplæg om projektet på et møde i en ældreforening.

Dette kan betyde, at det er personer, der i forvejen synes, at emnet om naturens betydning for menneskers velvære er interessant, fordi de er mere end almindeligt optaget af naturen. Formålet har imidlertid ikke været at få et billede af "gennemsnitsdanskerens" opfattelse, men en forståelse for disse ældre personers oplevelse af naturens og hvad det er i nærmiljøet, der har betydning i deres liv. De to sidste informanter er jeg blevet henvist til af mine første informanter, og er valgt, fordi de havde erfaringer med fælleshaver, men også hos disse personer har ophold i naturen stor værdi.

Der var to frivillige, ud over de interviewede, der havde meldt sig, begge mænd også med egen bolig med have i byen. Ved analyse af de sidste interviews fremkom der imidlertid ikke nye aspekter, og jeg vurderede derfor, at det ikke var nødvendigt at ulejlige flere i forbindelse med min undersøgelse.

At jeg fik den første kontakt i to foreninger, kan også betyde, at jeg har mødt ressourcestærke personer, der er specielt aktive og udadvendte, og derfor mere opsøgende i forhold til oplevelser, der giver dem glæde og nydelse. Ligeledes kan det, at kun tre ud af de tolv var enlige, have indflydelse på billedet af deres velvære og tilfredshed, da en del af oplevelserne i naturen ofte er beskrevet som en værdifuld del af ægtefællernes fællesskab. På den anden side formuleres en lignende tilfredshed i kvindens positive beretning om samarbejdet i fælleshaven.

At de ældre udtrykker så stor tilfredshed med livet, harmonerer med de resultater Ruut Veenhoven gennem omfattende studier om europæernes lykke (happiness) har fundet. Denne forskning viser, at folk over 60 år er 6% mere tilfredse med livet, end yngre mennesker (Veenhoven, Eurobarometer 2005) – af alle europæere er danskerne de mest tilfredse, og af danskerne er beboere på denne ø de mest tilfredse, så mit fund i denne undersøgelse kan være i overensstemmelse med Eurobarometeret.

Om denne særlige tilfredshed/lykke i et område, hvor gennemsnitsindkomst og -uddannelse ligger lavere end i resten af landet, har nogen forbindelse med beboernes nærheden til naturen, kan man ikke sige noget om ud fra denne undersøgelse.

Forskerens indflydelse

I en kvalitativ studie, som har til formål at tolke og forstå andres oplevelser, er det vigtigt at tage egen forforståelse i betragtning. Som det fremgår af afsnittet om forforståelse, er jeg bevidst om egne forudsætninger, viden og erfaring i relation til emnet. Det er en vigtig forudsætning for at være sensitiv overfor betydningsnuancer og de sammenhænge, som disse kan indgå i. Samtidig er jeg klar over at min egen holdning til spørgsmålet kan påvirke undersøgelsen, såvel gennem at jeg ved samtalerne påvirker informanterne med mine spørgsmål, tonefald og kropssprog, som gennem fortolkningen af deres udsagn hefter mig ved følelser, jeg genkender. Jeg har forsøgt at undgå det første gennem at stille så åbne spørgsmål som muligt, og følge op på de svar, den enkelte har givet. I forbindelse med fortolkningen har jeg blandt andet lagt vægt på at lytte til båndoptagelserne igen under selve tolkningen af udsagnene, for at sikre mig, at tonefald og intensitet svarede til det skrevne sprog.

Litteratur

Det var frustrerende, men også med til vække en stor nysgerrighed, da jeg i projektets første fase ikke kunne finde litteratur om emnet i de sundhedsrelaterede databaser, jeg på det tidspunkt kendte. Jeg har siden gennem helt andre databaser fundet mange interessante undersøgelser, og de mest relevante er kort beskrevet i afsnittet om teori. Dette viser, at det ikke primært er sundhedspersonale, der interesserer sig for naturens betydning for folks sundhed, hvilket også er afspejlet i fraværet af dette aspekt i Danmarks sundhedspolitik.

Organisationer indenfor landskabsplanlægning overalt i verden har bidraget til forskning i emnet, i Danmark således især Skov og Naturstyrelsen (Hansen 2004, Hansen & Nielsen 2005). Gennem den læste litteratur fremgik det, at næsten alle artikler forholdt sig til eller refererede til de teorier, som Rachel og Stephen Kaplan har genereret i deres årelange forskning om naturens betydning for menneskets velvære. Jeg har valgt at holde empirien i denne undersøgelse op mod deres teori om det restorative miljø, fordi komponenterne i teorien er brugbare i forhold til forskningsspørgsmålene i dette projekt.

Komponenterne i teorien om det restorative miljø er fremkommet gennem mange kvantitative undersøgelser, og det var interessant at finde ud af, om de samme komponenter ville fremstå i kvalitative interviews med åbne spørgsmål.

Der kan være anden relevant litteratur i de mange databaser og tidsskrifter, jeg ikke har adgang til, ligesom jeg kun har søgt litteratur på dansk, svensk, norsk og engelsk.

Konklusion og forslag til fortsat forskning

Denne undersøgelse har to forskningsspørgsmål, a) har naturen betydning for ældre menneskers velvære, og hvordan taler de om naturens værdi?
b) hvad har særlig betydning for den ældre i nærmiljøet?

I forhold til det første spørgsmål viser resultatet af analysen af informanternes udsagn meget klart, at for den undersøgte gruppe har naturen meget stor betydning for deres oplevelse af velvære.

De oplever naturen som et restorativt miljø, de er åbne for og fascineret af naturoplevelser, og de opsøger dem både i det daglige og når de er på udflugter eller rejser. De har mere tid til at nyde naturen som ældre, og de vælger at deltage i mange aktiviteter i forbindelse med udendørsliv, også i form af motion, som golf og stavgang. De beretter, at det at færdes i naturen, har stor indflydelse på deres humør. Tilgængelig natur er således en betydelig faktor i forhold til at de ældre er aktive, holder sig fysisk i gang, og føler velvære. Og de har en forventning om fortsat at have et aktivt liv, tilpasset alder og fysiske skavanker, livet igennem.

I forhold til tidligere undersøgelser om naturens betydning, peger denne undersøgelse som noget nyt specielt på lysets betydning for velværet. Det drejer sig blandt andet om beskrivelser af, hvordan det påvirker humøret, og her er det fortrinsvis kvinder, der har fremhævet lysets indflydelse. Men også fascination af fænomener i naturen bindes i høj grad til lyset, og her taler både mænd og kvinder begejstret om den oplevelse lysets ændringer og farver giver. Nogle har valgt deres bolig efter, hvordan lyset falder ind på deres terrasse, andre går altid deres aftenture, når solen går ned, fordi det er en speciel værdifuld oplevelse for dem at se aftenhimlens lys da.

I forhold til det andet forskningsspørgsmål, hvad der har særlig betydning for den ældre i nærmiljøet, viser denne undersøgelse, at haven og terrassen er det nærmiljø, der indeholder flest kvaliteter i forhold til naturens betydning for de ældres velvære. Det er her de lever et både bekvemt og aktivt liv, og glæder sig over samspillet med dyr og planter året igennem.

Der er ikke væsentlig forskel på kvinders og mænds udsagn om oplevelser med natur, bortset fra en tendens til at kvinder, i forhold til haven, lægger mere vægt på det dekorative, for eksempel at dyrke smukke blomster og tilplante fine krukker, mens mændene i højere grad er optaget af det nyttige, dyrkning af grøntsager og lignende. Informanterne lægger vægt på at kunne bibeholde en

have, eller i det mindste en terrasse, også når de bliver gamle og måske mere svagelige.

Mange har allerede ved pensionsalderens begyndelse valgt deres bolig ud fra dette hensyn. I forhold til boligens beliggenhed lægger de adspurgte vægt på, at der skal være let adgang til bus og indkøb, men de foretrækker klart fredelige, grønne boligkvarterer frem for byens livligere centrum. Selvstændige, mindre huse med have i en andelsforening er den foretrukne boform i denne gruppe.

I denne undersøgelse er deltagerne forbeholdne over for tanken om fælleshaver, men muligvis fordi der ikke er særlig stor erfaring her endnu, og fordi de, i modsætning til beboere i storbyer, er vant til at have egen have. En har dog meget positive erfaringer med en fælleshave i en andelsforening.

Informanterne udtrykker at kæledyr kan give megen glæde, men vælger dem alligevel fra, primært for ikke at være bundet. Denne gruppe af ældre viste sig at være meget aktive i forskellige foreninger og klubber, hvad enten de var i fysisk fuld vigør eller havde bevægelseshandicap. De nyder friheden som pensionister til at gøre, hvad de har lyst til, og en af de væsentlige ting for dem er oplevelser i naturen.

Naturen har således stor betydning i forhold til de adspurgtes både psykiske og fysiske velvære.

I målene i Danmarks sundhedspolitik lægges der vægt på, at ældre holder sig raske og rørlige langt op i årene, til gavn for såvel livskvaliteten for den enkelte som for samfundsøkonomien. Det ville være interessant, hvis der i politikken kom fokus på naturen som et middel til at opnå disse mål.

Mere forskning om naturens sundhedsfremmende effekt kunne være en vej frem. Ud fra dette lille projekt kan der peges på forskellige områder.

- Et tiltag kunne for eksempel være forsøgsprojekter med fælleshaver, hvor også mennesker på 80+ år kunne deltage.
- Ligeledes kunne et større forskningsprojekt om livskvalitet hos mennesker med have, sammenlignet med mennesker uden have være med til at belyse nærmiljøets indflydelse på velværet.
- Lyset i naturen har helt speciel betydning hos informanterne i denne studie. Det kunne være interessant at få belyst dette fænomen yderligere gennem forskning.

Forskning på disse skitserede områder kunne være af værdi for eksempelvis sundhedsfremmende byplanlægning.

Undersøgelsen tyder på, at positive oplevelser med naturen i barndommen bæres med som en interesse, der ikke svækkes med årene. Dette betyder, at hvis man fremover vil udnytte den ressource naturen er for aktivitet og velvære livet igennem, er det en god idé at begynde med børnene. Her er et eksempel natur-legepladser, som Skov-og Naturstyrelsen har etableret flere steder i landet.

Epilog

I forhold til min forforståelse blev jeg i højere grad end forventet bekræftet i, at naturoplevelser har stor betydning for folks velvære, i hvert fald den gruppe, jeg har haft samtaler med, mens behov for samvær med kæledyr er mindre udtalt, end jeg forestillede mig.

Jeg har fået en forståelse af lysets indvirkning på menneskers velvære, som jeg ikke var bevidst om tidligere, og som jeg ikke har set betonet i særlig grad i de undersøgelser, jeg har set.

Især viser undersøgelsen, at naturen i nærmiljøet har vældig stor betydning for ældre menneskers velvære.

Jeg er blevet fornøjet over at erfare, at de ældre så aktivt søger oplevelser, der giver dem glæde og nydelse, og at de generelt er meget tilfredse med deres liv.

Referencer

- Agger, P. et al. (2003) *Naturens værdi. Vinkler på danskernes forhold til naturen*. Gads Forlag, København.
- Audun-Olsen, J. (2000) *Ældre på landet og i storbyen. Ældresagen*, København.
- Bengtsson A. (2003) *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade*. Statens Folkhälsoinstitut 2003:60, Sandviken.
- Beyer, N. (2001) *Evidens på området Træning af ældre*. Socialministeriet, København.
- Blaakilde, A.L. (2000) *Den store fortælling om alderdommen*. Munksgaards Forlag, København.
- Christensen, K. (2000) *Hvorfor ældes vi forskelligt?* Munksgaards Forlag, København.
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*. Dansk Psykologisk Forlag, København.
- Fish, S. (1989) *Doing what comes naturally: Change, rhetoric, and Practice of Theory*. Duke Univ. Press, Durham.
- Frändin, K. (1995) *Physical activity and functional performance in a population studied longitudinally from 70 to 76 years of age*. Thesis, Göteborgs Universitet.
- Früstück, H. (2003) *Øjeblikke – med dyr på plejehjem*. Styrelsen for social service, Odense.
- Garver, E. (2005) *Gåture som sundhedsfremmende aktivitet hos ældre*. MPH-uppsats 2005:4, Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap, Göteborg.
- Hansen K.B. (2004) Grønne områders betydning for bymiljø og stress. *Planlægning af By & Land Vidensblade*. Bladnr. 3.1-8.
- Hansen, K.B. & Nielsen, T.S. (2005) *Natur og grønne områder forebygger stress*. Skov & Landskab, København.
- Holm, S. & Tvedt, T. (1998) *De grønne områder og sundheden*. Forskningscenteret for Skov & Landskab, København.
- ICN (2001) *ICN's etiske kodeks for sygeplejersker*. Dansk Sygeplejeråd, København.

- Iso-Ahola, S. (1994) Leisure Lifestyle and Health. In Compton & Iso-Ahola (1998) *Leisure activities and Quality of Life*. Parks and Recreation **23**: 4.
- Jennbert, B. & Lagerkrantz, R. red. (1997) *Äldrepolitik i förändring*. Valfärdsprojektet, nr. 9, Socialdepartementet, Stockholm.
- Jernberg A. (2001) *Natur och trädgård inom vård och omsorg*. Dalarnas Forskningsråd & SLU, Alnarp
- Kaplan R. & Kaplan S. (1989) *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Kaplan R., Kaplan S. & Ryan R. (1998) *With People in mind: Design and Management of Everyday Nature*. Island Press, Washington.
- Kelly, J. (1993) ed. *Activity and Aging. Staying involved in Later Life*. Sage Focus Edition, California.
- Ke-Tsung Han (2003) A reliable and valid self-rating measure of the restorative quality of natural environments. *Landscape and Urban Planning*. **64**: 209 – 232.
- Ke-Tsung Han (2001) A Review. Theories of restorative environments. *Journal of Therapeutic Horticulture* 2001; **XII**: 30 – 42.
- Kvale, S. (1994) *InterView- en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzels Forlag, København.
- Kvale, S. (1990) Det kvalitative interview. In *Valg af organisations-sociologiske metoder*. Andersen, I. red. (1990) Samfundslitteratur, København.
- Lindlof, T. (1995) *Qualitative Communication Research Methods*. Sage Publication, California.
- Lydeking-Olsen, E. (2002) *Optimal ernæring*. Klitrose, København.
- Malterud, K. (2001) Qualitative research: standards, challenges, and guidelines. *The Lancet*; **358**: 483 – 88.
- Marcus, C.C. & Barnes, M. Eds. (1999) *Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. John Wiley & Sons, New York.
- Milligan, C., Gatrell A., Bingley A. (2004) "Cultivating Health" : therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine*. **58**: 1781 – 1793
- Munk, K. (1996) *Belastninger i alderdommen*. Ph.d.afhandling, Center for Sundhed, Menneske og Kultur, Institut for Filosofi, Aarhus Universitet.

- Nightingale, F. (1969) *Notes on nursing*. Dover Publications, Ontario.
- Nilsson, M., Ekman, S-L & Sarvimäki, A. (1998) Ageing with joy or resigning to old age: older people's experiences of their quality of life. *Health Care in Later Life* **3(2)**: 94 – 10.
- Nilsson, M., Sarvimäki, A. & Ekman, S-L. (2000) Feeling old: being in a phase of transition in later life. *Nursing Inquiry*. **7**: 41 – 49.
- Norling, I. (1996) *Hälsa og Fritid. Studier i 10 kommuner av samspelet mellan hälsoläge, livsstil och ekonomiske faktorer*. CEFOS, Göteborgs Universitet, Göteborg.
- Norling, I. (2001 a) *Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet*. Göteborgs botaniska trädgård, Göteborg.
- Norling, I. (2001 b) *Rekreation och psykisk hälsa*. Sektionen for vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg.
- Næss, A. (1976) *Økologi, samfunn og livsstil*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Næss, S. (2001) *Livskvalitet som psykisk velvære*. NOVA rapport 3/2001, Norsk institut for forskning om oppvekst, velferd og aldring, Oslo.
- Odén, B.(1997) Kunskap och handling i äldrepolitiken. In Jennbert & Lagerkrantz, R. red. (1997) *Äldrepolitik i förändring*. Valfärdsprojektet, nr. 9, Socialdepartementet, Stockholm.
- Ottosson J. & Grahn P. (1998) *Utemiljöns betydelse for äldre med stort vårdbehov. Med ögon for grönt*. Stad & Land 1998:155.
- Regeringens Folkesundhedsprogram 1999 – 2008*. (1998). Sundhedsministeriet, København.
- Sund hele livet – de nationale mål og strategier for folkesundheden 2002 – 10*. (2002) Indenrigs- og Sundhedsministeriet, København.
- Regeringens proposition 2002/03:35. *Mål for folkehälsan*. Harpsund.
- Sarvimäki, A. & Stenbock-Hult, B.(2000) Quality of life in old age described as sense of well-being, meaning and value. *Journal of Advanced Nursing*, 2000, **32(4)**: 1025 – 1033.
- Schmidt, L. & Dyhr, L. (1996) Det kvalitative forskningsinterview. In Lunde, I.M. & Ramhøj, P. red. (1996) *Humanistisk forskning indenfor sundhedsvidenskab*. Akademisk Forlag, København.
- Social- og Helsedirektoratet (2002) *Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger. Kortversion*, Avdeling for fysisk aktivitet, Social- og Helsedirektoratet, Oslo.

Staats H., Kievert A., Hartig T. (2003) Where to recover from fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology* **23** : 147 –157.

Straede, C. & Gates, G. (1993) Psychological Health in A Population Of Australian Cat Owners. *Anthrozoos*, **Vol.6**, No.1: 30-41.

Sundhedsstyrelsen (2005) *Terminologi. Forebyggelse, sundhedsfremme og folkesundhed*. Sundhedsstyrelsen, København.

Ulrich, R. (1984) View Through a Window may Influence Recovery from Surgery. *Science* **vol. 224**, No. 4647 : 420 – 421.

Ulrich, R. (1999) Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. In Marcus, C.C. & Barnes, M. Eds. (1999) *Healing Gardens. Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. John Wiley & Sons, New York.

Veerhoven, R. (2005) World Database of Happiness, Correlationel Findings : <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

WHO (1986) *Ottawa Charter for Health Promotion*. WHO, København.

WHO (2002) *Active Ageing – A Policy Framework* . WHO, København.
www.who.dk/eprise/main/WHO/Progs/HEA/Home.

WHO (1998) *Health 21*. WHO, København.

Bilag

Bilag 1.

(bilaget er sidste udgave af næsten enslydende breve sendt ud til informanter, det første udsendt i høsten 2004)

Vester Marie, sommeren 2005

Informationsbrev til deltagere :

Tak fordi du har sagt ja til at hjælpe mig, så jeg kan samle informationer til min universitetsopgave.

Jeg skal indenfor faget **Folkesundheds-videnskab** lave en afhandling om, hvad der kan være med til at fremme sundhed og få folk til at trives bedre.

Jeg har valgt at undersøge, hvad naturen betyder for ældres velvære.

Det betyder, at jeg skal interviewe 10 - 12 danskere over ca. 65 år, både mænd og kvinder, om hvilke tanker de gør sig om, hvad naturen betyder for dem.

Det foregår som en samtale, der varer ca. 1 time. Jeg har nogle spørgsmål, jeg gerne vil have dig til at tale om. Samtalen optager jeg på bånd, så jeg kan høre dine svar flere gange, og samtidig er jeg fri for at skrive så mange notater, mens vi taler sammen.

Alle deltagere i undersøgelsen er **helt anonyme**, men jeg vil nok citere noget af det du siger i opgaven, men der nævnes ingen navne eller lignende.

I min opgave indgår også, at jeg skal finde ud af hvilken forskning, der findes om dette emne.

Afhandlingen godkendes og offentliggøres på den Nordiske Højskole for Folkesundhedsvidenskab (NHV) i Gøteborg, hvor jeg studerer. Dette bliver sandsynligvis omkring årsskiftet 2005/2006.

Hvis du på noget tidspunkt bliver i tvivl om noget med hensyn til din medvirken i undersøgelsen, er du velkommen til at kontakte mig.

Endnu en gang tak for hjælpen.

Venlig hilsen

Lis Gees

"Udkærhus"

Gulbakkevejen 7

3720 Aakirkeby

telefon 56 99 90 25

gees@post10.tele.dk

Bilag 2

Interviewguide:

Præsentation – mig – MPH opgaven/uddyb i forhold til brev – interview'et

Hvem er informanten – alder? - gift? – født/opvokset By/land? – Udd./Arbejde?
?- hvor længe pensionist? – boligform? Interesser/hobby?

a) Kan du fortælle noget om, hvad naturen betyder for dig? (hvad som helst, der falder dig ind) – kan du sige lidt mere/uddyb..(HUSK pauser)

Hvor kan du lide at være i naturen? (skov – havn – strand – andet?)

- kan du sige noget om hvorfor – hvad det er?
- Hvordan påvirker det dig? (evt. hvilke oplevelser ...?)
-

Hvordan er dine muligheder for at være i naturen nu?

Kommer du udendørs så meget som du har lyst til? Er det vigtigt for dig?

- er der noget der gør det besværligt for dig?

går du ture? – andet? (motion)

b) Hvordan er udsigten fra dine vinduer? - betyder det noget for dig? Hvordan ..?

Hvordan synes du, at omgivelserne skulle se ud omkring pensionistboliger?
Har du overvejet hvordan du selv kunne tænke dig at bo, hvis du skulle flytte?

Har du /har du haft en have? Fortæl om det?

I England og Amerika har de nogle "fælleshaver" – i et kvarter eller en gade – som de er fælles om at dyrke og nyde – ville du være interesseret i det, hvis du skulle flytte til en anden bolig?

c) Hvad med dyreliv?

Har du/haft dyr? – hund – kat – akvariefisk – fugle - brevduer - andet?

d) Er der noget der har forandret sig i dit forhold til natur?

a) Ferie – har du rejst? Har naturen på feriestedet betydet noget for dit valg?

a,b,c,d) Er der andet, du har lyst til at sige ?

- Er du kommer i tanke om noget, du har lyst til at tilføje til det vi har talt om i dag ?

Tak.

