

## Den nyttiga utevistelsen

Vuxna med ekologisk läskunnighet är viktiga för barns naturkontakt. Naturvägledare behöver också insikter om naturmötets möjliga dimensioner som intellektuell stimulans, betydelse för hälsa och välbefinnande och personlig utveckling. Det menar forskarna bakom rapporten "[Den nyttiga utevistelsen](#)", som skrivits på uppdrag av Naturvårdsverket om naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang. Författare är Fredrika Mårtensson, Ebba Lisberg Jensen, Margareta Söderström, och Johan Öhman. Rapporten presenterades på Naturvårdsverket den 23 februari. Rapporten är en syntes om naturkontaktens när, var, hur och varför utifrån en bred arena: miljöpsykologi, medicin, humanekologi och pedagogik. Författarna (Fredrika, Margareta, Ebba – Johan var inte med) belyste rapportens innehåll utifrån ett antal frågor:

**Hur ser de nya formerna för positiv naturkontakt ut?** Den existentiella dimensionen av naturkontakten kräver något mer av utevistelsen - barn går inte självklart ut bara för att det är nyttigt.

**Hur skapa fler gröna frirum i vardagen?** Utemiljöer med möjlighet till naturkontakt kan utgöra unika frirum i det urbaniserade barnets vardag – platser för självständigt utforskande, utmaning, äventyrlighet och gemenskap.

**Naturkontaktens miljövillkor i olika barndomar – hur ser kartan ut och vilka politiska styrmedel finns?** Det finns olika barndomar med olika förutsättningar för naturkontakt, den varierar med plats och livssituation – inte med socioekonomi. Barn från välbärgade familjer har ofta mindre naturkontakt eftersom deras liv är mer schemalagda med aktiviteter.

**Är den täta staden en hållbar stad?** Naturkontakten måste finnas i vardagsmiljön, den motiverar barn till lek och lärande. En trygg och trafikfri miljö är avgörande. Naturkontakt för barn är en kollektiv erfarenhet genom lek.

**Ebba Lisberg-Jensen** presenterade det humanekologiska perspektivet med olika argument för varför naturvistelse är bra:

- **Det estetiska argumentet:** med romantiken kommer en omställning i synen på naturen (tidigare vill man gärna hålla avstånd, separera natur-kultur). Barnen är naturliga i en positiv mening – barn är kopplade till naturen.
- **Det naturvetenskapliga argumentet:** naturen stimulerar hjärnan på ett sätt som den är byggd för. Biofili-hypotesen.
- **Det pedagogiska argumentet:** Naturen är en självklar arena för inläring. Besläktat med ovanstående. Barn lär sig skilja på olika naturstrukturer snabbt. Kompetensen för att se nyanser kan triggas i naturen, ex nässlor-vitplister (fast lika gärna i samhällssituation, skilja på bilmärken) Variationen i naturen svarar mot vårt behov att utveckla ett språk – naturen avgörande för språkutveckling. Existentiellt värde. Ekologisk läskunnighet – på väg bort? Viktigt eller inte?
- **Hållbarhetsargumentet:** naturkontakt -> miljöintresse? Hypotes som behöver studeras.

**Margareta Söderström** presenterade det medicinska perspektivet. Det är svårt att hitta forskningsbaserad kunskap om att naturkontakt är bra för hälsan, det finns inga studier om barn, natur och stress utom en som Mårtensson och Söderström själva har gjort och som pekade på att utevistelse leder till mer stress. Margareta pratade om "den nya biologin": insikten att det som händer utanför kroppen påverkar kroppen på insidan. Under de senaste tio åren har det kommit mycket dokumentation kring sambandet mellan existentiella livsvillkor (mening och relationer) och biologiska störningar (sjukdomar, stress). Människans kropp är mer än en biologisk apparat som kan förbli frisk med hjälp av den standardiserade evidensbaserade medicinen. Margareta tog också upp "trygghetsfällan" - att barnen inte får vara ute för att det är riskabelt - men slog fast att det är farligare om barnen inte kommer ut och därför inte lär sig läsa naturen.

**Fredrika Mårtensson** presenterade det miljöpsykologiska perspektivet: ute som frirum. Barn lär sig självständighet i utemiljön, att göra sig hemma i världen och söka svar på egna behov. Natur en bit ifrån förskolan leder inte till frirummet eftersom barnen inte kan ta sig dit på egen hand. Idag går vi i "turbofart mot

ökad urbanisering” menar Fredrika. Den täta staden fungerar för vuxna men inte för barn – de måste få upplevelserna först! Arkitekter och stadsplanerare styr utan folkhälsoperspektiv. Visioner om gator med blandad gång- och biltrafik, privatisering och hårdgjorda ytor är inte kompatibelt med barns lek. Lösa föremål är igångsättare för lek och ska inte städas bort. Genom att leta upp mark med hög lekpotential och lokalisera skolor/förskolor dit kan man få hälsoeffekt till liten kostnad.

Under den efterföljande diskussionen kom bland annat följande synpunkter upp:

- Friluftsdimensionen saknas i det dagliga beslutsfattandet. Mentala barriärer.
- En viktig uppgift för myndigheter är att tillgängliggöra områden.
- Det finns en dold samhällsagenda: vi har fokus på att veta vad vi gör och definiera det, istället för att klättra på en sten på väg hem går vi till Andys lekland eller gymmet. Aktiviteter ska gärna kosta en slant och vara en viss tid så ”vet vi att vi har gjort något”.
- Även om man är rädd för risker kan man komma ut genom organisationer – på den säkra sidan. Myndigheters roll kan vara att stödja ideella organisationer. Vägledning av vuxna (även för vuxna).
- Upplysa föräldrar om att de har mycket kunskap och uppmuntra dem att använda den!
- Friluftslivets fokus på fysisk aktivitet kan medföra att det prioriteras ned - det går att få fysisk aktivitet på andra sätt. Hur få mer evidens för friluftslivets betydelse för mental hälsa? Det skulle kunna ge mer tyngd i argumenten.

Presentationen efterlämnade nästan mer frågor än svar. Det är svårt att uttala sig inom det här fältet med forskning i ryggen. Men det kanske är som Fredrika sa: ”vi kan inte invänta forskning medan vi bygger bort barns naturkontakt, vi måste lita på vårt omdöme”. Forskarna fick avslutningsvis svara på frågan om vad som var deras första prioritet för vidare forskning:

Ebba: Ekologisk läskunnighet/intresse för naturen, har det något extra värde utöver det estetiska – ex intervju människor som har respektive inte har ett intresse för naturen.

Fredrika: Analysera var naturkontakten sker, övergripande kunskap över hur barns naturkontakt ser ut idag i Sverige. Längre studier – vad händer över tid, hur ser naturkontakten ut när barn från olika sammanhang är vuxna?

Margareta: det finns ett behov av verkstad – kanske en tanke med olika aktörer. Fortsätta dialogen. Rent medicinskt: hur tidig naturkontakt kan påverka barns mentala hälsa.

**110223 Pella Thiel**