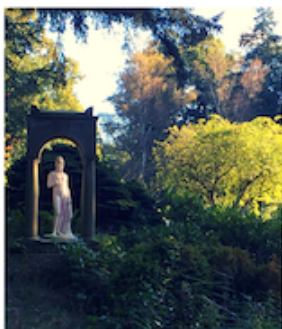




Lydfortællinger i Solgårdsparken



En kvalitativ interviewundersøgelse af om
naturbaserede lydfortællinger
kan fremme mental sundhed og relation
til naturen hos voksne borgere



Uddrag af masterprojekt



Master-projekt

Master i Naturbaseret terapi og sundhedsfremme
Det Natur- og Biovidenskabelige Fakultet
Københavns Universitet

Skrevet af:

Anne Rosell Holt

Januar 2023

Baggrund

Tre store udfordringer for folkesundheden

Som samfund står vi overfor tre udfordringer for folkesundheden: en voksende andel med dårlig mental sundhed samt en alvorlig klima- og biodiversitetskrise.

Naturoplevelser kan være en del af løsningen på folkesundhedsudfordringerne

Natur kan fremme mental sundhed

Det er veldokumenteret, at naturen har potentiale for at fremme både fysisk, social og mental sundhed. I forhold til mental sundhed, så er naturen en ressource både for den almene befolkning og for dem som har udfordringer med stress og angst. "Natur" behøver ikke være større nationalparker – også byens parker og mindre skove kan øge den mentale trivsel.

En stærk relation til naturen kan fremme bæredygtig adfærd

En metanalyse har undersøgt sammenhængen mellem menneskers relation til naturen og bæredygtige holdninger og adfærd. Metaanalysen viser, at mennesker som føler sig forbundet med naturen i højere grad har bæredygtige værdier og bæredygtig adfærd. Dette indikerer, at det er vigtigt for den grønne omstilling, at mennesker har en stærk relation til naturen.

Metaanalysen finder endvidere, at mennesker, som har en stærk relation til naturen:

- har en større viden om naturen
- bruger mere tid i naturen
- er bevidst nærværende enten i ft. omgivelserne eller indre selv
- er gladere og sundere

end mennesker med en svag relation til naturen.

Den faktor, som havde størst betydning for relationen til naturen, var bevidst nærvær – hvad enten det bevidste nærvær blev praktiseret i naturen eller indendørs.

Forfatterne til artiklen konkluderer, at simple interventioner som øger tiden i naturen og det bevidste nærvær kan styrke relationen til naturen og derfra fremme både sundhed og bæredygtig adfærd.

Hypotese

Min hypotese er, at naturbaserede lydfortællinger kan have mindre, men betydningsfulde effekter. Fx er det muligt, at lytterne opnår at blive afslappede; får ny viden om naturen, som styrker relationen; reflekterer over den gensidige afhængighed mellem menneske og natur og lignende.

Min hypotese er endvidere, at disse kortsigtede effekter på mental velvære og relationen til naturen kan fremme mental sundhed og bæredygtig adfærd *en smule* hos voksne borgere på længere sigt.

Problemformulering

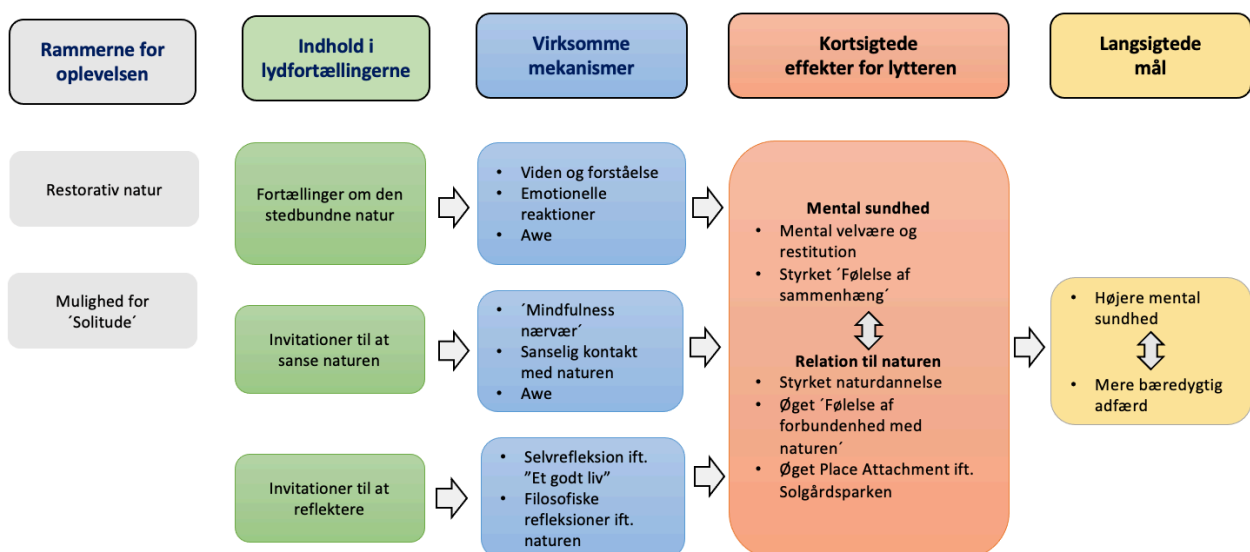
Jeg vil i dette masterprojekt undersøge:

- På hvilken måde og i hvilket omfang kan naturbaserede lydfortællinger fremme mental sundhed og styrke relationen til naturen hos voksne borgere?
- I hvilken grad kan det anbefales at implementere naturbaserede lydfortællinger for at fremme mental sundhed og styrke relationen til naturen hos voksne borgere?

Undersøgelsen er afgrænset til fire stedbundne lydfortællinger knyttet til udvalgte spots i Solgårdsparken.

Programteori for lydfortællingerne

På baggrund af teori og forskning udarbejdede jeg lydfortællingerne ud fra denne programteori:



Kort beskrivelse af de fire fortællinger

Egetræet	Tempeltræer	Træstammer	Stille bæk
			
<p>Denne fortælling ridser betydningen af egetræer op – historisk som nu til dags. Lytteren inviteres også til at sanse og gå på opdagelse i livet i et egetræ for at øge forståelsen for dens betydning som biotop. Fortællingen skal først og fremmest give lytteren oplevelsen af at være en ”del af noget større” – både historisk og ift. naturen. Sekundært skal den give velvære og restitution.</p>	<p>Denne fortælling giver indsigt i tempeltræets historie og hvorledes arten har været et symbol på håb. Hermed introduceres lytteren til at bruge naturens symbolik til refleksion. Herefter får lytteren indsigt i håbets betydning og kraft og inviteres til at reflektere over egne håb. ’Håb’ er en psykisk ressource, som hjælper os til at håndtere små og store udfordringer i livet. Dette får lytteren indsigt i og reflekterer over, hvilket kan bidrage til mental sundhedsfremme.</p>	<p>Denne fortælling omhandler livets oprindelse og at det mangfoldige liv på jorden er under pres. Fortællingen skal understøtte awe ift. livet på jorden og indsigt i, at vi er en del af noget større, som vi ikke kan tage for givet. Lytteren inviteres også til at reflektere hvad de værdsætter ved livet på jorden, hvilket kan styrke livsglæde. Ligeledes inspireres lytteren til at gøre noget ift. den vilde natur. Både for naturens skyld, men også for egen eudaimonisk lykke. Der lægges vægt på, at der er håb for biodiversiteten.</p>	<p>Denne fortælling guider lytteren til at sanse naturen med én sans ad gangen. Afslutningsvist fortælles om naturens cyklus. Fortællingen skal medvirke til, at lytteren slapper af og er nærværende med naturen, hvilket er fundamentalt for at opnå mental sundhed og velvære i naturen. Fortællingen skal også skabe refleksion over om der er balance i lytterens liv mellem aktivitet og hvile. Belastnings-balance er med til at sikre ’Begribelighed’ og ’Håndterbarhed’ - to af komponenterne af ’Følelse af sammenhæng’.</p>

Metode

Jeg rekrutterede syv voksne deltagere.

Jeg udførte kvalitative interviews som skulle afdække deltagerne oplevelse og udbytte af lydfortællingerne.

Den kvalitative tilgang blev suppleret af to lukkede kvantitative spørgsmål, som skulle afdække deltagerens tilfredshed med oplevelsen.

Analyse

Analysen viste, at deltagerne samlet set:

- Opnåede styrket Mental sundhed – både i form af Mental velvære og restitution og en styrket 'Følelse af sammenhæng'. De gav for eksempel udtryk for, at de fandt ro; så sig selv som en del af noget større; fik styrket deres håb for fremtiden; fik gjort sig betydningsfulde refleksioner over belastningsbalance; mm.
- Fik styrket deres Naturdannelse. De ved for eksempel mere om naturen i parken; de har styrket deres evne til 'Mindfulness nærvær' i naturen; de har fået øget indsigt i den gensidige afhængighed mellem naturen og mennesker; de har gjort sig tanker om, hvordan de vil hjælpe naturen, mm.
- Fik styrket deres 'Følelse af forbundethed med naturen'
- Fik øget deres Place Attachment til Solgårdsparken, idet de nu i højere grad kender parkens natur- og kulturhistorie og har fået øget lyst til at benytte den og på nye måder.

Udvalgte citater

"Wow, en øjenåbner. (...) Jeg kan godt lide at gå ture i naturen, men nu får jeg sådan øje på de forskellige træer. Og farverne." (K, 47)

"Jeg var ret overrasket over alle de kvaliteter, egetræet har. (...) Jeg var faktisk ret fascineret" (K, 47)

"Jeg ser på Solgårdsparken på en helt anden måde nu efter jeg har hørt dine historier. (...) Parken er nu blevet "større" på alle måder for mig." (K, 65)

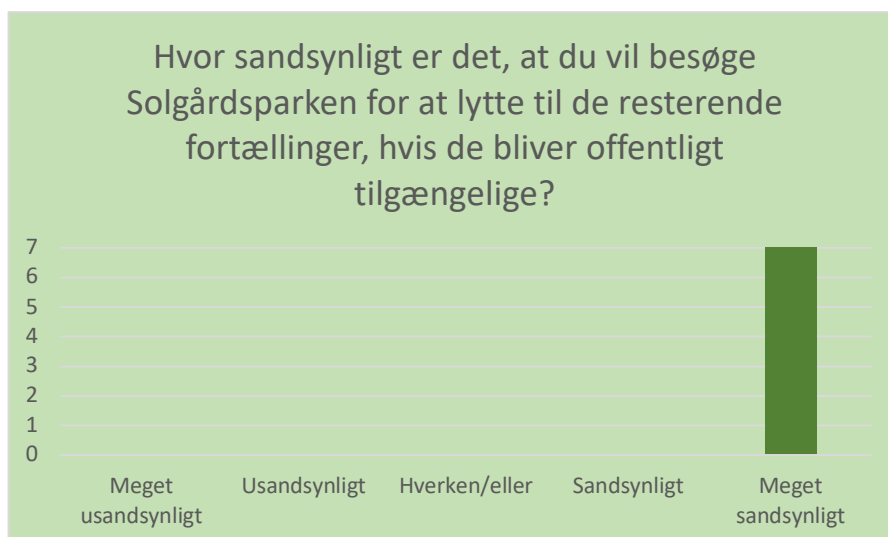
"Det jeg går tilbage med er at vi er til for hinanden. Både mennesker og natur." (M, 58)

"Det er simpelthen så flot et blad. Det er næsten skulpturelt. Men jeg har aldrig rørt ved det. Er det ikke interessant? Det mærkes ligesom en finne på en fisk." (K, 52)

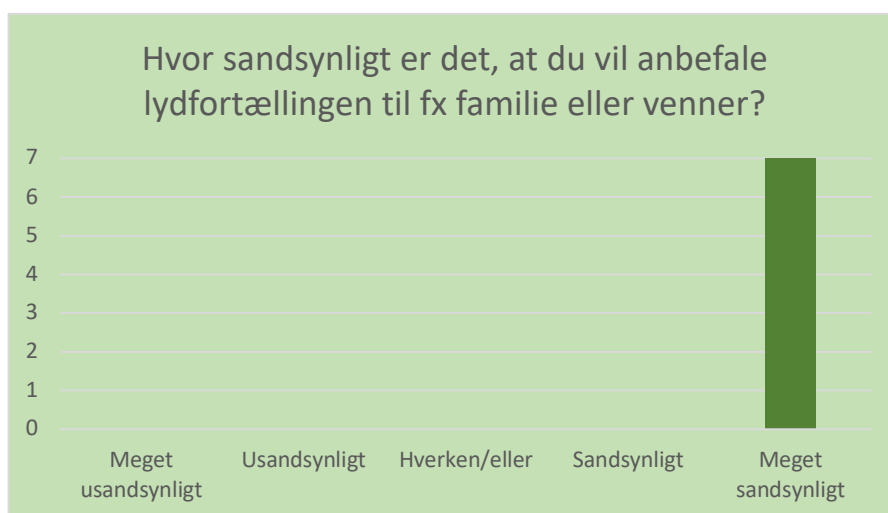
"Det kan (overleve) efter at have været udsat for ildstorm, varme og stråling. Så bliver jeg meget ydmyg overfor naturen." (M, 71)

Tilfredshed

Deltagerne havde lyttet til fire fortællinger, men planen er, at der kommer otte i alt, hvis lydfortællingerne bliver implementeret. Jeg spurgte deltagerne om, hvor sandsynligt det vil være, at de kommer tilbage og lytter til de resterende fire. De svarer alle, at det er Meget sandsynligt. Der er tilmed flere, som forventer at lytte til de første fire fortællinger flere gange.



Deltagerne blev spurgt om, hvor sandsynligt det er, at de vil anbefale lydfortællingerne til fx familie og venner. De svarer alle, at det er Meget sandsynligt. Tre af deltagerne har intention om selv at tage partnere, børn og gæster med.



Konklusion

Undersøgelsen indikerer, at de naturbaserede lydfortællinger i Solgårdsparken kan fremme Mental sundhed og styrke Relation til naturen en smule hos voksne borgere på kort sigt. Effekterne var eksempelvis:

- Øget Mental velvære og restitution
- Styrket 'Følelse af sammenhæng'
- Styrket Naturdannelse
- Styrket 'Følelse af forbundethed med naturen'
- Øget Place Attachment til Solgårdsparken

Effekterne varierer fra person til person.

Der var forskellige virksomme mekanismer. De vigtigste var:

- Restorativ natur med mulighed for Solitude på en bænk
- Guidning til 'Mindfulness nærvær'
- Fortællinger, der både lader lytterne få viden og sanseoplevelser, der leder til emotionelle reaktioner og Awe. For mange at lytterne var det ligeledes betydningsfuldt at blive guidet til at reflektere over 'Det gode liv' og filosofiske refleksioner ift. naturen.

Alle deltagerne er meget tilfredse med lydfortællingerne og vil anbefale dem til andre.

Styrkerne ved naturbaserede lydfortællinger er, at det kan være et relativt billigt, lettilgængeligt, attraktivt, pandemisikkert tilbud, som kan nå ud til mange borgere og dermed få en effekt på befolkningsniveau. Potentielle svagheder er, at det kræver netforbindelse i naturen; vejrafhængigt og at formidlingsformen ikke matcher alle voksnes ønsker.

Samlet set vurderes, at naturbaserede lydfortællinger har potentiale som et middel til at forbedre Mental sundhed og Relation til naturen på befolkningsniveau.