



Udforsk naturen og styrk din mentale sundhed

Kan du huske sidst, du var en tur i skoven med din familie eller venner? Eller måske en oplevelse fra en tur til vandet? Kan du huske sidst, du var ovre på plænen og spille fodbold med vennerne, sidst du gik en tur på stranden eller luftede din hund i parken? Har du taget dig selv i at stoppe op og fundere over et naturfænomen? Har du forsøgt at tegne eller fotografere ting i naturen?

For mange mennesker indgår naturen som en selvfølge i vores hverdag – vi tænker ikke over, at vi bruger den. At være i naturen, både i selskab med os selv og andre, er godt for vores mentale sundhed.

Hvordan styrker man sin mentale sundhed ved at være i naturen?

Forskning viser, at det har en positiv effekt på vores mentale sundhed, når vi opholder os i naturen. Det skyldes blandt andet, at der er gode muligheder for at være nærværende og sanselige i naturen. Der er højt til loftet, spændende dufte, smukke naturfænomener, fascinerende insekter samt dyr og store træer. Hvad end du har lyst til store armbevægelser eller ønsker ro, er rammerne i naturen gode. Du kan holde dig fysisk aktiv ved at løbe eller gå en tur, men du kan også holde dig mentalt aktiv ved at fundere og lade dig undre over små og store spørgsmål om naturen og livet.

Hvordan kan jeg få nogle gode oplevelser i naturen?

Det er let at komme ud i naturen, og det er dejligt at opholde sig i den friske luft. Du kan tage ned til en sø og fiske, du kan opholde dig i en af de mange parker med dine venner, eller du kan gå en tur i skoven med din familie eller din hund. Du kan også melde dig ind i en spejdergruppe, en mountainbikeforening, en orienteringsløbsklub eller en kano- eller kajakklub.

Tænk over, hvad du godt kan lide at lave. De fleste ting kan kombineres med at være i naturen. Kan du lide at løbe en tur, læse en bog, male eller tegne, dyrke yoga, sludre med din veninde eller lufte din hund?

Bevægelse, frisk luft og sollys er med til at styrke din mentale sundhed.

Det er lige så let som A-B-C!

At holde sig mentalt sund ved at være i naturen er lige så vigtigt som at holde sig fysisk sund.
Du skal blot:

Gøre noget aktivt. Gøre noget sammen. Gøre noget meningsfyldt.

A

Du kan løbe, cykle eller gå en tur. Tage ud og bade, hvis vejret er godt. Lave bål på et fællesareal. Gå en tur med din hund. Dyrke yoga eller styrketræne i parken. Eller du kan male et billede i naturen.

B

Du kan blive en del af en spejdergruppe, en løbeklub eller en triatlonklub. Melde dig ind i en fodboldklub. Inviter en eller flere venner med ud på en gåtur, et orienteringsløb, en fisketur eller en sejltur. Eller du kan prøve kræfter med en svampe- eller østerstur.

C

Du kan blive spejderleder eller engagere dig i andre klubber, som bruger tid i naturen. Tilbyde naboen at lufte hunden. Tage din bedstemor med ud på en cykeltur eller bruge søndag i skoven med din familie eller venner.

Sådan finder du aktiviteter og events i dit lokalområde

- Besøg biblioteket eller søg på nettet efter sociale grupper, aktiviteter, arrangementer og events i dit lokalsamfund.
- Besøg dds.dk, fdf.dk eller kfumspejderne.dk, hvis du vil være en del af en spejdergruppe og alle de aktiviteter, de laver i naturen.
- Du kan finde information om orienteringsløbsklubber og arrangementer her: <http://www.do-f.dk/>
- Brug Facebook og andre sociale medier til at undersøge, hvilke aktiviteter, der sker omkring dig, og hvad dine venner deltager i. Der er altid mange gratis events og aktiviteter i naturen, som du kan deltage i.
- Besøg www.ABCmentalsundhed.dk for at finde flere oplysninger om, hvordan du kan styrke din mentale sundhed.

www.ABCmentalsundhed.dk