

# Ny forskning: Natur styrker børns koncentration

---

Der er meget mere end frisk luft og oplevelser at hente i naturen. Udflugter i naturen kan styrke børns evne til at koncentrere sig, viser ny dansk forskning. Norske studier bakker op om, at udeliv kan reducere hyperaktivitet og koncentrationsbesvær.

---

OPDATERET D. 24. OKTOBER 2018

Af: Marie Bille & Anne Anthon Andersen (journalister), Hung Tien Vu (fotograf)

**M**ens ben og kroppe måske nok bliver trætte efter en gåtur ude under åben himmel, bliver sanserne og evnen til at holde fokus styrket. Det er ganske enkelt lettere at samle tankerne om en opgave, efter at man har været ude i naturen. Og for børn, der har særligt svært ved at holde fokus, kan turene i naturen gøre en afgørende forskel for deres trivsel og indlæring.

Det viser nye studier fra både Danmark og Norge.

Et netop afsluttet Ph.D. studie fra Københavns Universitet viser, at naturen har en klar effekt. Efter gåture i naturen var børnene tydeligt bedre til at fastholde koncentrationen og svare rigtigt i tests, end de havde efter gåture gennem byrum. Bag projektet står australske Matt P. Stevenson fra Københavns Universitet. »Vi er stadig langt fra videnskabeligt at forstå, hvordan vi kan bruge naturen i arbejdet med børns sundhed og evne til at lære,« forklarer han om, hvorfor han sammensatte et studie med både medicinske data og opmærksomhedstests for at undersøge, hvordan naturen kan hjælpe børn til at lære.

I sin forskning har han fulgt danske og newzealandske skoleelever både med og uden ADHD og undersøgt deres evne til at koncentrere sig og svare rigtigt i en række test efter henholdsvis gåture i byer og natur.

## Kræver tilvænning



Den positive effekt af naturen kommer ikke fra dag til dag, viser hans undersøgelser.

»Det ser ud som om, at børn skal vænne sig til naturen, før de kan opnå genoprettende oplevelser i naturen,« siger Matt P. Stevenson.

For de børn, der var vant til at opholde sig i naturen, klarede sig gennemgående bedre i testen.

Også et norsk studie viser, at børn, der dagligt tilbringer det meste af tiden udendørs, har lettere ved at koncentrere sig, når de begynder i skole. Og enden holder de første skoleår.

»Vores studie viser, at når børn bruger mere tid udendørs i daginstitutionen, har de færre symptomer som hyperaktivitet og koncentrationsbesvær,« siger Vidar Ulset, der er forsker ved psykologisk institut på Oslo Universitet.

Han og hans kollegaer har gennem fire år fulgt 565 børn fra 28 børnehaver i to norske kommuner og udsat dem for en række tests, hvor de blandt andet skulle huske tal. Og effekten af naturen er tydelig, konkluderer de.

»Hvis børn i 4-5-årsalderen bruger tre timer ude dagligt, har de tre gange så meget hyperaktivitet og koncentrationsbesvær, som børn, der bruger 7 timer dagligt udendørs,« forklarer Vidar Ulset, der vurderer, at den tid, børnene bruger i naturen, mens de går i børnehave, udløser en mental kapital, som de tager med sig ind i skolelivet.

## Effekt på ADHD

Selv om en del af børnene i undersøgelsen har haft diagnosen ADHD, har forskerne ikke nok data til at dokumentere, at naturen hjælper børn med ADHD. Men noget tyder på det det. Tidligere undersøgelser har også påvist en reduktion af ADHD-symptomer, når børn opholder sig i naturen.

»Det ville være meget interessant med en undersøgelse, der sammenligner virkningerne af medicin og natur, men jeg kender ikke sådanne undersøgelser,« siger Vidar Ulset.

I Danmark er Matt. P Stevenson sikker på, at man vil kunne finde evidens for, at naturen har en gavnlig effekt på ADHD-børns evne til at koncentrere sig.

»Forældre, pædagoger og lærere ser hver dag effekter af naturen og tror på den. Men det er ikke nok til at overbevise psykiatere og det mentale sundhedssystem. De skal have evidensbaserede resultater,« siger Matt. P Stevenson, som netop er ved at planlægge endnu et studie, der skal skabe ny og mere solid viden om, hvordan naturen kan hjælpe børn med ADHD.

Hverken de norske eller danske studier bidrager med en entydig forklaring på, hvorfor naturen hjælper børn til at koncentrere sig og præstere i tests.

»Det kan være mængden af dagslys, som kan have en effekt. Det kan være søvnen, som bliver bedre efter ophold i naturen. Det kan også have noget at gøre



med fysisk aktivitet. Jeg tror, det er en blanding. Det mangler vi stadig at finde ud af,« siger Vidar Ulset, som er i gang med en undersøgelse af, hvordan dagslys, søvn og fysisk aktivitet påvirker børnenes hyperaktivitet.

## Naturens træningssal

Anne Gosvig-Hansen er børnefysioterapeut og er bevægelseskonsulent i Rend og hop. Hun har gennem årene blandt andre haft mange børn med ADHD i forløb. Hun kan nikke genkendende til forskernes resultater. Ifølge hende hænger den øgede koncentration sammen med, at børn er mere fysisk aktive i naturen.

»I min optik giver det god mening, at det har en god effekt at være ude. Jeg har oplevet, at børn med ADHD har en god portion energi, der trænger til at blive brændt af, og der er ofte lidt mere plads udenfor til vilde lege, løbe langt og klatre højt. Og dermed mere ro i kroppen til at koncentrere sig om f.eks. undervisning,« siger Anne Gosvig-Hansen.

Børn med ADHD har ofte brug for struktur og har svært ved at indgå i en almindelig gymnastiktime, så de kommer nemt lidt bagud motorisk, fortæller hun. Men naturen indbyder til bevægelse på en anden måde end en træningssal, som nogle børn også kan have negative erfaringer fra, forklarer hun:

»Man ved aldrig om en træstub er våd og glat, eller om der pludselig er et hul i jorden. Og det giver nogle andre udfordringer,« siger Anne Gosvig-Hansen.

»Nogle kan rumme det hurtigt og andre er mest trygge i vante omgivelser i træningssalen.«

Læs hele Børn&Unge's tema om natur ([åbner pdf](#))

