



Helseskoven Octovia®

Danmarks første helseskov Octovia ligger i Københavns Universitets arboret i Hørsholm. Helseskoven er tænkt som forebyggelse: Et sted hvor besøgende styrkes mentalt og dermed kan undgå psykiske vanskeligheder. Helseskoven Octovia skal bruges til at forske i, hvorfor nogle naturoplevelser styrker det mentale helbred, mens andre ikke gør det.

Kvaliteten af grønne områder har stor betydning for, om folk bruger områderne og dermed potentielt får bedre mental sundhed og livskvalitet. Ikke alle grønne områder bidrager uden videre til folkesundheden – de skal svare til folks ønsker, forventninger og behov. Der har i mange år været forsket i de forskellige oplevelser, vi har præferencer for, når vi færdes i naturen. Helseskoven Octovia® giver et bud på, hvordan man kan bruge de forskellige oplevelsesværdier. Helseskoven er dermed en demonstrationsplatform, som også skal indgå i undervisning og forskning.

Helseskoven er beliggende i Arboretet i Hørsholm, hvor også Terapihaven Nacadia® ligger. Arboretet er et skovmiljø og har dermed lagt navn til begrebet »Helseskoven«. Det skal dog understreges, at oplevelsesværdierne er almengyldige i alle typer grønne områder. Arboretet er et unikt grønt område og udgør Danmarks største samling af træer og buske. Med den nærliggende Ubberød Dam er der selvsagt mange naturkvaliteter til stede allerede. På denne baggrund er Helseskoven udlagt i otte områder i Arboretet, repræsenterende forskellige oplevelsesværdier. At anlægge Helseskoven i Arboretet har flere fordele. Der findes allerede gode oplevelsesværdier, og området har et naturligt og tilvokset udtryk. Men der er også en del begrænsninger. F.eks. må træernes rødder ikke blive beskadiget, hvilket har påvirket placeringen af bænke, nye plantninger og stier. Det er ikke muligt at ændre udtrykket i beplantningen ved at indføre planter, som ikke hører

hjemme i det aktuelle geografiske område. Det er heller ikke muligt at udsmykke området med skulpturer eller andre ting, som strider mod Arboretets udtryk eller samlinger.

Nedenfor præsenterer vi et udpluk af Helseskovens otte rum, da vi ikke har plads til at præsentere alle her. Vi viser bl.a., hvordan vi har tolket de forskningsbaserede naturkvaliteter i Arboretets kontekst.

Oplevelsesværdien Fredfyldt

Fredfyldt er generelt den mest foretrukne oplevelsesværdi. I Arboretet valgte vi at placere rummet lidt væk fra gangstien og bagved et stort areal med rododendron for at forstærke oplevelsen af at være uforstyrret. Ind- og udgangen er den samme, og en smal sti leder ned til bænken, der har udsigt over Ubberød Dam. Gulvet består af naturlig bevoksning, væggene er høje og af buske og siv. De høje træers kroner danner taget. Rummet orienterer sig mod Ubberød Dam, som har et rigt fugleliv.

Vurdering af de ni naturkvaliteter i rummet Fredfyldt i Octovia.

Nr.	Naturkvaliteter	Kommentarer
1	Området er stille og fredeligt	Ja, rummet er placeret et stykke væk fra den nærmeste sti. Der findes ingen andre veje i nærheden. Det er ikke tilladt at sejle med motorbåd eller fiske i søen.
2	Der er ingen cykler i området	Ja, det er ikke tilladt at cykle i Arboretet
3	Det er muligt at tilbringe tid i området uden at være i kontakt med særligt mange mennesker	Ja, rummet er lille og privat
4	Der er masser af mennesker og bevægelse i området (negativ sammenhæng)	Nej, rummets design indbyder ikke til mange mennesker ad gangen
5	Der er ingen knallerter	Nej, det er ikke tilladt at køre på knallert i Arboretet
6	Det er muligt at betragte andre mennesker være aktive, lege, dyrke sport etc. (negativ sammenhæng)	Nej, rummet er privat placeret og aflukket
7	Området er rent og velholdt	Ja, det er et lille rum, som bliver passet
8	Der er ingen trafikstøj fra omgivelserne	Rummet er placeret i en af de mest stille dele af Arboretet, men sommetider kan man svagt høre lyden fra den fjerntliggende motorvej
9	Det føles trygt at opholde sig i området	Ja, buskene bag bænken og udsigten over rummet bidrager til, at det føles trygt



Oplevelsesværdien Fredfyldt.

Hverken fiskeri eller motorbåde er tilladt. Faktisk nævnes der ikke noget om vand i naturkvaliteterne, men det er oplagt at udnytte den rolige vandflade til at opnå en oplevelse af fredfyldthed. Rummet er mindre end de andre i Helseskoven. Der findes kun en enkelt bæk, som desuden er kortere end en traditionel bæk. Det skal signalere, at hvis der allerede sidder en besøgende her, så skal andre gå videre. Det er et rum til få besøgende. Rummet er placeret i den mest stille del af Arboretet. Kontakten med den stille sø skaber en beroligende følelse. Her er stille, tyst, få mennesker – et sted til eftertanke. Ni naturkvaliteter udgør oplevelsesværdien. To af dem er negative og direkte i modstrid med, hvad man gerne vil have skal indgå i denne oplevelsesværdi. Samtlige positive er repræsenteret.

Oplevelsesværdien Vildt

Dette rum repræsenterer oplevelsesværdien Vildt. Rummet er placeret et stykke væk fra større gangstier. En mindre græssti fører op ad en lille bakke til rummet, som har en organisk form. Væggene består først



Oplevelsesværdien Vildt.

og fremmest af store nåletræer. Gulvet er den naturlige skovbundsflora, bl.a. bregner og mos. To bænke er placeret inde blandt høje grantræer.

De store grantræer, stenene med mos og den naturlige skovbundsvegetation giver et indtryk af en naturligt voksende granskov. Besøgende må gå længere og længere ind i skoven for at nå hen til siddepladsen. Naturen opleves som kraftfuld – det er den, der styrer. Stiens linjeføring og bænkenes placering har underkastet sig naturen. Samtidig skaber træerne tryghed i kraft af deres alder og størrelse. Denne oplevelsesværdi har syv naturkvaliteter, hvoraf de fleste er blevet tilgodeset i designet.

Konceptmodellen

Helseskoven er designet på baggrund af en konceptmodel for design af grønne områder med oplevelsesværdier, der fremmer et godt mentalt helbred. Det er selvsagt klart, at udformningen af oplevelsesværdierne på flere punkter ville have taget sig anderledes ud, hvis vi

havde fortolket dem til f.eks. en bypark. Men det, at vi ikke måtte fjerne eksisterende beplantning i Arboretet, blev et positivt bånd, da vi på den måde var tvunget til at arbejde med og fremhæve de eksisterende kvaliteter. Generelt kan konceptmodellen anvendes i design af alle typer af grønne områder inde i eller i udkanten af en by.

Forskning

Vi er for tiden i gang med at undersøge Helseskoven i forhold til oplevelsesværdier og præferencer. Resultaterne kommer til at supplere eksisterende forskning i skove og grønne områders stressreducerende virkning. Desuden skal forskningen beskrive, hvorfor og hvordan kvaliteten af oplevelsesværdierne har betydning for mental restitution. Tidligere undersøgelser har eksempelvis givet indikationer på, at oplevelsesværdierne Vildt, Artsrig og Fristed foretrakkes af mennesker, der er ramt af stress.

Ulrika K. Stigsdotter, Anne Dahl Refshauge og Ulrik Sidenius

Litteratur

Stigsdotter, U.K., Refshauge, A.D., Sidenius, U. og Grahn, P. (2014): *Konceptmodel Helseskoven Octovia: En model for design af grønne områder med oplevelsesværdier, der fremmer et godt mentalt helbred, Københavns Universitet.*

Helseskoven Octovia® er støttet af Real-dania, Det Obelske Familiefond, G.B. Hartmanns Familiefond og Friluftsrådet. Man er altid velkommen til selv at besøge Helseskoven i Arboretets åbningstid alle dage fra kl. 7.30 til solnedgang.

Vurdering af de syv naturkvaliteter i rummet Vildt i Octovia.

Nr.	Naturkvaliteter	Kommentarer
1	Området har karakter af natur	Ja, rummet har en nordskandinavisk naturlig skovagtig karakter
2	Området har en vild og uberørt kvalitet	Ja, som en fritvoksende nåleskov
3	Der er områder med langt græs	Ja, græsset bliver ikke klippet her
4	Det er muligt at tænde bål i området	Nej, det er ikke tilladt i Arboretet
5	Det føles trygt at opholde sig i området	Ja, de store træer skaber en følelse af tryghed
6	Det er muligt at tilbringe tid i området uden at være i kontakt med særligt mange mennesker	Ja, men denne oplevelsesværdi bliver stærkest, hvis den findes i endnu større rum
7	Området har bakket terræn	Nej, men naturligt kuperet terræn