

Barns brist på natur ett hälsohot

Publicerad: 4 oktober 2009, 04.46

LIVSVIKTIG LEK Skogen har för många barn reducerats till en ren kuliss. Platserna för lek är istället tillrättalagda och inhägnade. Men den sinnesstimulering som naturen erbjuder är av särskild vikt för den växande hjärnan och kan sannolikt bidra till att lindra ADHD-symptom, skriver barnläkaren Carl Lindgren.

Sverige har en unik lagstiftning med allemansrätt och en nära nog outtömlig tillgång på orörd natur. Vi vill gärna uppfatta oss som ett naturälskande folk, men på tjugo år har våra besök i skogen minskat med en tredjedel.

Den största minskningen står barnen för. Som jämförelse kan nämnas att varje år reser ungefär en och en halv miljon svenska barn under 14 år utomlands, de flesta till så kallade exotiska miljöer.

Naturen, i synnerhet den orörda skogen, upplevs alltmer av barn som skrämmande eller ointressant – ett ställe där man inte med säkerhet kan vara "online". Den förefaller successivt ha reducerats till en kuliss för upplevelser, exempelvis i form av eko-parker, naturreservat eller äventyrsbad. Till dessa beger man sig i ett bestämt syfte, och inte i första hand för att uppleva en organisk ordning för dess egen skull.

Det finns en rad paradoxer i vår vuxeninställning till barns vistelse i naturen. Vi uppmanar våra barn att lämna sina elektroniska apparater och gå ut och leka, men samtidigt känner vi ångslan för att utan tillsyn låta dem vistas på den yta vi refererar till. För att motverka denna oro tillhandahålls numera gps-sändare där man via sms eller via Google Earth hela tiden har möjlighet att följa sitt barns position.

Många ytor som upplåtits för lek har följaktligen blivit tillrättalagda, säkrade eller inhägnade, vilket gjort att mycket av den spänning en orörd, naturlig miljö erbjuder för barn har gått förlorad.

Vissa aspekter av fri lek har till och med blivit förbjuden och ersatts av organiserad aktivitet under ledning av någon vuxen.

Dessa i all välmening skapade resurser och skyddsåtgärder kan emellertid riskera att barnen utvecklar något som Richard Louv, författare till boken *Last Child in the Woods*, kallar för "nature-deficit disorder". Genom denna beteckning blinkar författaren åt det medicinska begreppet attention deficit hyperactivity disorder, ADHD. Detta tillstånd, som uppskattningsvis finns hos 2–6 procent av skolbarnen, kännetecknas av hyperaktivitet, rastlöshet, oförmåga till att fokusera på en uppgift samt att till fullo kunna förutse resultatet av sina handlingar. Mycket av de symptom Louv beskriver som nature-deficit disorder påminner också om symptomfloran vid ADHD.

Avsaknad av den sinnesstimulering som naturen erbjuder är givetvis inte orsaken till ADHD, men regelbunden vistelse i naturen kan sannolikt, i kombination med de idag etablerade behandlingsalternativen, bidra till en lindring av symtomen.

Den växande hjärnan formas genom ett samspel mellan gener och omgivningsfaktorer. Under de första åren skapas allt fler och stabila kontakter mellan olika hjärnceller eller förband av celler.

När vi vistas i skog och mark stimuleras alla de sinnen som varit livsavgörande för vår biologiska utveckling och överlevnad som art, och som varit en förutsättning för att vi ska kunna fungera i bästa harmoni med vår omgivning.

Denna allsidiga stimulering är av särskild betydelse för den växande hjärnan, då sinnesintryck och omgivningsfaktorer genom så kallade epigenetiska mekanismer påverkar hur olika gener aktiveras eller läggs i träda under olika utvecklingsfaser.

Avsaknad av denna allsidiga stimulering kan få till följd att barnen blir allt mer sensoriskt berövade, ett tillstånd som ur medicinsk synpunkt leder till isolering, självförsjunkenhet och ointresse för social och emotionell kontakt med andra. I mitt arbete som barnläkare har jag mött många barn med sådana symptom. Den organiska oordningen som skogen erbjuder kan motverka dessa symptom genom att stimulera alla sinnen.

Vi vuxna behöver åter introdu- cera skogen för barnen, och tillsammans med dem utforska den mångfacetterade rikedom som skog och mark erbjuder. Vi måste också våga ge avkall på vårt kontrollbehov och skaka av oss vår, av mediedramaturgerna omhuldade, oro och låta barnen slippa att stå i ständig kontakt med oss.

CARL LINDGREN

barnläkare, författare till boken Välfärdslandets gåta