



Natur og hage gir god
livskvalitet.

Hvorfor er det grønne
viktig for helsa vår – og for
det gode liv?

Gjøvik bibliotek 10.03.24

Norges grønne fagskole

Ingunn Sigstad Moen

Norges grønne
fagskole *véa.*

Hva skal vi snakke om?

- Forskning som er grunnlaget for det meste av de siste årenes forskning på sammenhengen mellom natur og helse
- Har det noe å si hva slags natur eller hagerom?
- Hva med planter innendørs?
- Og hva med hage? Har det samme effekt som naturen?
- Hvor stor dose med natur trenger vi?
- Hva da med alle som bor i en by? Er det natur nok til alle?
- Kort oppsummering
- Litt om studiet Grønn helse på Norges grønne fagskole Veia

Ulrich, Roger S. (1984)

«A view through a window
may influence recovery from
surgery.» *Science* 224: 420-421

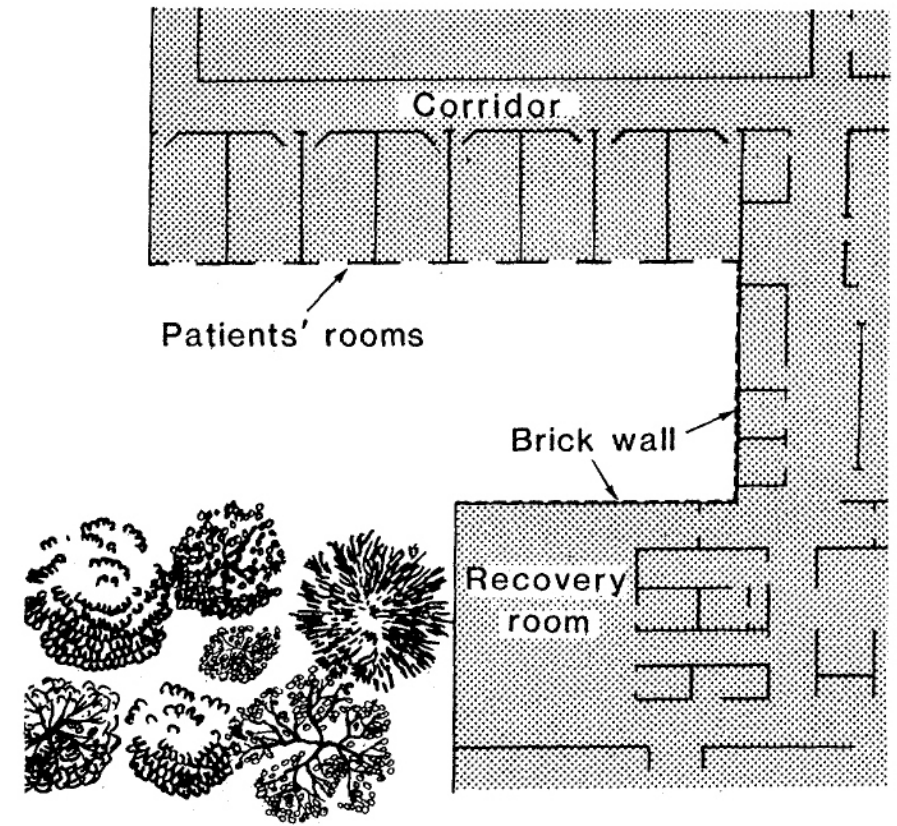



Fig. 1. Plan of the second floor of the study hospital showing the trees versus wall window views of patients. Data were also collected for patients assigned to third-floor rooms. One room on each floor was excluded because portions of both the trees and wall were visible from the windows. Architectural dimensions are not precisely to scale.



1989 – Kaplan & Kaplan ART – attention restoration theory

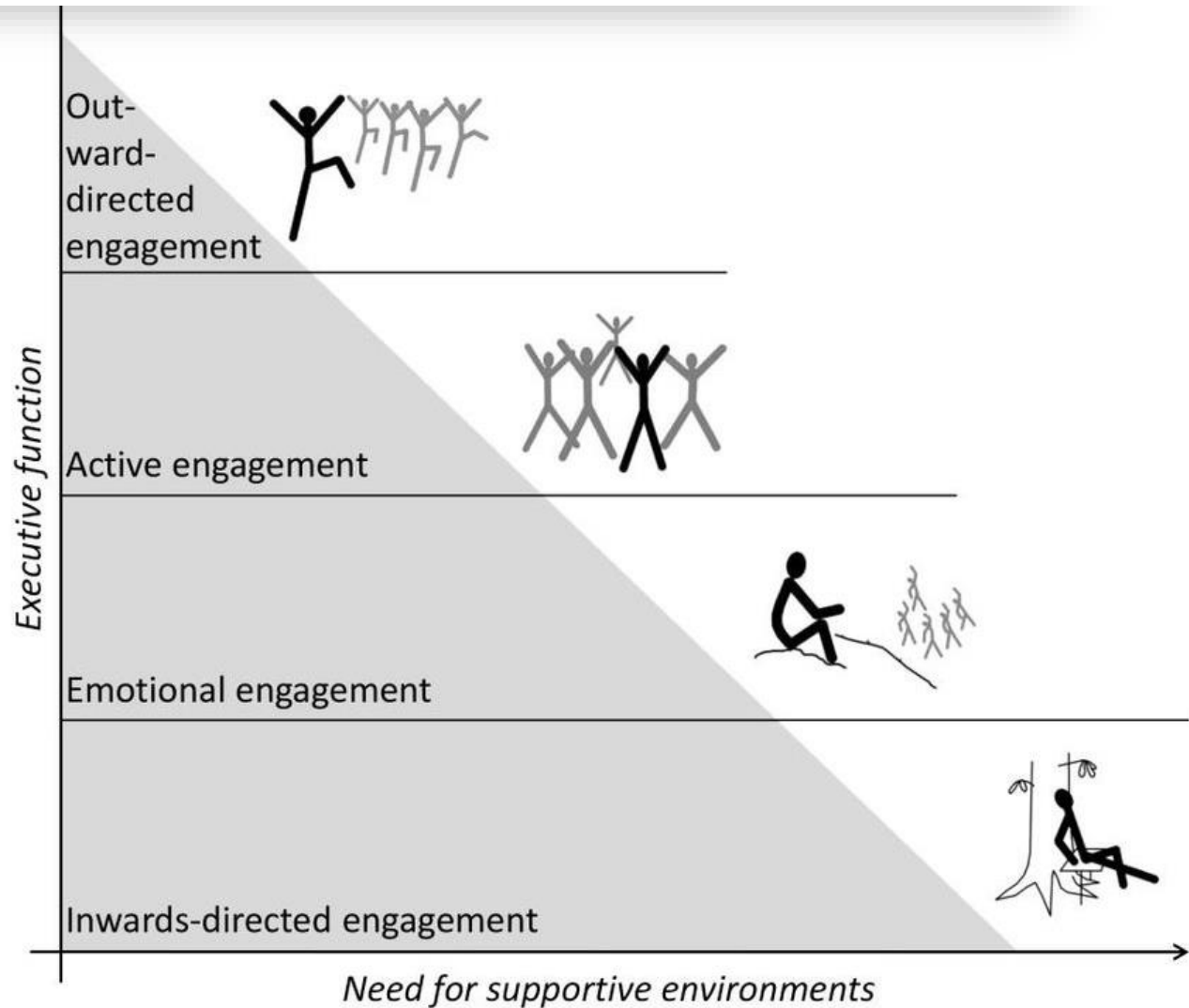
- Direkte oppmerksomhet (med en begrenset kapasitet)
- - og spontan oppmerksomhet (som ikke koster energi, men er kravløs)
- I naturen restitueres den direkte oppmerksomheten – fordi vi bruker den spontane (soft fascination)



BIOFILIHYPOTESE

- Sosiobiolog Edward Wilson (f.1929) fremsatte en hypotese;
«Alle mennesker har en indre, følelsesmessig trang til å leve i sameksistens med alt som er levende, slik som dyr og planter.»
- Biofilia –(gresk *bios*-liv, *philos* –elske)
- En nedarvet tendens. Et instinkt og ønske hos mennesket til å oppsøke natur og knytte seg til andre livsformer, samt vann. (uio.no)

Har det noe å si hva slags hagerom eller natur vi er ute i ?





Grønne planter kan hjelpe deg å stresse ned, viser forskning. (Foto: Followtheflow / Shutterstock / NTB)

Grønne planter kan være godt for psyken

De som hadde planter rundt seg hadde høyere smerteterskel, bedre konsentrasjon og mindre stress.

The background image shows three small, round, biodegradable pots containing young basil plants with vibrant green leaves. The pots are arranged in a triangular pattern on a rustic wooden surface. To the left, a pair of light-colored gardening gloves and a green-handled trowel are visible, suggesting a gardening activity. The overall scene is bright and natural, with soft lighting highlighting the textures of the wood and the soil.

Kan hage hjelpe mot depresjon?

- Marianne Thorsen Gonzales, Psykiatrisk sykepleier og hovedfag i sykepleievitenskap
- 2 studier i 2008-2009
- «Kan terapeutisk hagebruk bedre den psykiske helsa?»



Spending
time in the
garden linked
to better
health and
wellbeing –
en studie fra
University of
Exeter

Hva skjer når vi er ute i naturen?

*Hunter, Gillespie og Chen 2019,
University of Michigan:*

*«Urban Nature Experiences
Reduce Stress in the Context of
Daily Life Based on Salivary
Biomarkers»*

**20-30 minutter i naturen
senker stresshormonene i
kroppen mest effektivt.
Etter denne tiden vil
nivåene fortsette å minske,
men i ett redusert tempo**

Natur og hage – er viktig for oss!

- Ca.56% av verdens befolkning lever i byer (tall fra 2019)
- 300 meter til grøntarealer, slik at alle kan nå den – også barn og eldre!



Natur og hage -

- reduserer fysisk og psykisk stress
- reduserer depresjon og angst
- reduserer puls og blodtrykk og bedrer blodsirkulasjonen
- styrker immunforsvaret
- reduserer faren for livsstilssykdommer gjennom mild fysisk aktivitet
- reduserer symptomer på ADHD hos barn



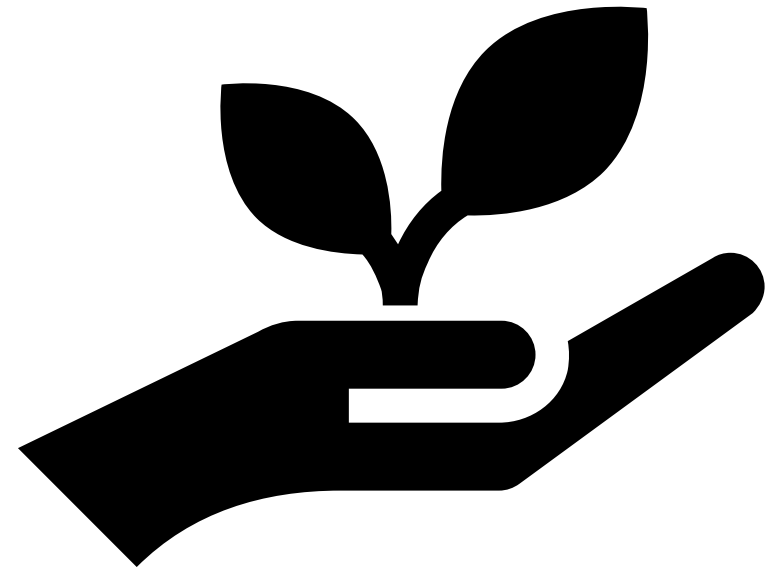
Forts. Natur og hage -

- Gir raskere rehabilitering etter sykdom
- Gir oss mindre smerter
- Gir oss muligheter for sol (D-vitamin og mindre risiko for infeksjoner – vel og merke i passe doser)
- og frisk luft (også i byer. Her er trær viktig for luftforbedring og temperatur)
- Fysisk aktivitet i naturlige miljøer (som forskningen kaller berikede områder pga. stimulering av alle sanser) kan også stimulere til vekst av nye hjerneceller, og hjelpe hjernen til å hente seg inn igjen.





Hvordan kan vi tilrettelegge
for den gode *grønne*
opplevelsen for alle?



NKR nivå 5.1

60 studiepoeng

Studieplan Grønn Helse

-naturbaserte tiltak, et helsefremmende alternativ

Høyere yrkesfaglig utdanning -nettbasert med samlinger

Deltid 2 år

Norges grønne
fagskole

vea



Studiet inneholder:

- EMNER:
 - Menneske, helse og natur
 - Utemiljø og utforming
 - Miljø, plantelære og skjøtsel
 - Prosjektledelse
 - Praktisk gjennomføring av aktivitet
- PRAKSIS:
 - 3 ukers praksis mellom 2. og 3 semester på gård, gartneri, sykehjem, skole, barnehage eller annen institusjon som bruker grønne aktiviteter.

Hvorfor er hage og natur- og helseeffekten av dette - et viktig verktøy i verktøykassa vår?

- Hvordan lære barn og unge å ta vare på egen helse og på jorda vår?
- Mange kommuner rapportert om at psykisk helse er deres største folkehelseutfordring





- Vi blir flere eldre, og færre yngre til å jobbe i helsevesenet – vi må bli bedre på egenomsorg og planlegging av egen alderdom.
- Mennesker med demensdiagnose vil bli fordoblet fra 102 000 i dag- ca. 236 000 i 2050. (i følge demensplan 2025)

Grønn Helse

Hagespiren podcast

Hagespiren podcast
ved Gerd Ellen
Ottersen om Grønn
helse
5.02.23





Å leve er ikke nok. Solskinn,
frihet og en liten blomst må
man ha.

H. C. Andersen