



DET NORSKE HAGESELSKAP

Helse- og omsorgsdepartementet
Teatergata 9,
Postboks 8011 Dep,
0030 Oslo
postmottak@hod.dep.no

Vår ref. Liv Opsahl

Oslo 22.02.2013

Innspill fra Det norske hageselskap til folkehelsemeldingen

Det norske hageselskap takker for muligheten til å gi innspill til folkehelsemeldingen. Hageselskapet vil oppfordre Helse- og omsorgsdepartementet til å rette oppmerksomheten mot den viktige sammenhengen mellom grønne omgivelser og bedre folkehelse. Vi stiller oss til disposisjon ved eventuelle utdypninger av innspillet.

Om Det norske hageselskap

Det norske hageselskap er en landsomfattende, frittstående og ideell kultur- og miljøorganisasjon som er åpen for alle. Det norske hageselskap ble stiftet i 1884 og skal arbeide for "å bedre menneskers livskvalitet gjennom grønne opplevelser".

Som frivillig organisasjon med 19 fylkeslag, 350 lokallag og ca 25 000 medlemmer er Det norske hageselskap en god formidler av kunnskap, og en viktig støttespiller på grøntfaglige områder. Hageselskapet samarbeider med aktuelle forskningsinstitusjoner for at kunnskapen vi formidler skal være solid og faglig forankret.

Helseeffekter ved opphold i grønne omgivelser

Opphold i grønne omgivelser, hagebruk og kontakt med jord kan virke både forebyggende og rehabiliterende. Forskningsresultater innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel.

Tilgang til nærliggende grøntområder eller hage, kan bidra til økt hverdagsaktivitet og kan sees på som et viktig lavterskeltilbud. Denne tilgangen kan gi økt livskvalitet, bedre helsevaner, samt stimulere til friluftaktivitet for deler av befolkningen som ikke allerede er aktive.

I Storbritannia har The Natural Environment White Paper prisvurdert tilgangen til hage eller park til 300 GBP per år per person. Dette grunnet de positive helseeffektene denne tilgangen gir – fysisk og psykisk. Nordisk forskning viser at denne effekten er større jo nærmere bostedet de ligger. Forskning viser også positive resultater når man bruker hagen terapeutisk ved behandling av psykiske lidelser. I tillegg kan bruk av sansehager for demente bedre livskvaliteten og minske bruken av medikamenter i denne målgruppen.

UTGIVER AV NORGES
STØRSTE HAGEMAGASIN:



DET NORSKE HAGESELSKAP

Hageselskapet mener at alle barn i Norge skal ha mulighet til å vokse opp med utearealer som stimulerer til bevegelse, naturforståelse og nysgjerrighet. Det er spesielt viktig at disse utearealene ligger i umiddelbar nærhet til hjemmet, og at uteområdene ved barnehager og skoler er godt tilrettelagt slik at det sikres daglig aktivitet.

Det er også viktig å øke kunnskapen om allergivennlig beplantning, slik at det anlegges allergi- og luftveisvennlige uteområder.

Spiselige vekster

Matproduksjon i egen hage, parsell, balkong eller bakgård gir et verdifullt innblikk og en forståelse av naturens syklus. Hageselskapet opplever en økt etterspørsel etter kunnskap om hvordan man dyrker egne matvekster. Dette er en trend som kan speile befolkningens ønske om sunn, lokalprodusert og ren mat. Å dyrke egen mat er svært tilfredsstillende og kan bidra til økt bevissthet og en sunnere livsstil i befolkningen. Kunnskap om dyrkingsteknikk som jordarbeiding, plantevalg, såing, planting, gjødsling, plantevern, vanning, høsting, lagring og tilberedning er stadig like aktuelt. I tillegg er det interesse for kunnskap om dyrking av eksotiske grønnsaker hvor innvandrere spiller en viktig rolle med sine erfaringer fra hjemlandet.

Hageselskapet mener det er avgjørende at det prioriteres tiltak og prosjekter som bedrer barn og unges muligheter til å lære om natur og dyrking av egne matvekster. Dette kan bidra til en økt forståelse av hvor maten vår kommer fra og gi grobunn for en fremtidig interesse for mat og helse.

Trivsel og velvære i det grønne rundt oss.

Forskningsresultater innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel.

Opphold i naturområder

I følge forskerne Patrick Grahn og Ulrika Stigsdotter, vil opphold i naturområder virke positivt på stressrammede personer. Konsentrasjonsevnen forbedres og man registrerer positive forandringer i blodtrykk og puls. Dette gjelder uansett kjønn, alder eller sosial og økonomisk posisjon i samfunnet.

Skogsnatur leger stress

Den svenske legen Mathilda Annerstedt, har i sin doktorgrad fra 2011, registrert positive effekter ved opphold i natur ved behandling av forskjellige sykdommer. En stor del av verdens lidelser i dag preges av stressrelaterte lidelser og mental usunnhet. Resultatene av Annerstedts forskning gir belegg for å bevare og utvikle grønne områder med trær og dyreliv, samt planlegge for grønne kvaliteter i nye boligområder.

Spontan og målrettet oppmerksomhet

I følge de amerikanske forskerne Stephen og Rachel Kaplan, gir naturlige omgivelser oss en mer spontan type oppmerksomhet, i motsetning til den mer målrettede vi må benytte i arbeid og andre aktiviteter. Målrettet oppmerksomhet er trettende og kan slite på helse og livskvalitet. Den spontane oppmerksomheten er i motsetning avslappende.

UTGIVER AV NORGES
STØRSTE HAGEMAGASIN:



DET NORSKE HAGESELSKAP

Naturområder og depresjon

En engelsk undersøkelse viser at en tur i naturområde minsker depresjonsnivå for 71 %, mens en tur i byområder (for eksempel på et kjøpesenter) øker depresjonsnivå for 22 %.

Utsikt til en hage

Studier fra USA (Ulrich, R.S., 1984) viser at mennesker etter en operasjon, som fra sine behandlingsrom har utsikt til grønne miljøer raskere blir friske. De har gjennomsnittlig 8-10 prosent kortere tid på sykehuset, bruker mindre smertestillende medikamenter og maser mindre på leger og sykepleiere.

Innendørs planter

Innendørs planter kan redusere stressnivået og øke trivsel og velvære. I tre ulike forsøk av Dr. Tove Fjeld, Institutt for plantefag -UMB, ble det påvist at grønne planter reduserer egendefinerte helseplager med gjennomsnittlig 20 -25 prosent. Det omfattet blant annet slimhinnerelaterte plager som trøtthet, irriterte øyne og hodepine.

Barn og uteområder

Studier viser at barn som på skolegården har tilgang til en liten skogsdyne er mer kreative i sin lekeutvikling på de asfaltbelagte deler av skolegården sammenlignet med barn som ikke har tilgang til en skogsdyne (Lindholm, G.1995).

Svenske studier viser at barn i barnehager med gode lekemuligheter i naturpreget miljø har en signifikant bedre konsentrasjonsevne sammenlignet med barn som leker i et miljø der alle aktivitetene for barn er bestemt på forhånd (Grahns et.al.1997).

Undersøkelser som er gjort av utforming av lekeplasser og utearealer i skoler og barnehager viser at varierte omgivelser utvikler barnas fantasi, konsentrasjon, motoriske utvikling og fysiske utholdenhet og evne til konfliktløsning og å ta hensyn til hverandre (Grahns m.fl. 1997, Lindholm 1995, Fjørtoft 1993).

Grønne områder på arbeidsplassen

Tilgang til hage, samt utsikt til en hage på arbeidsplassen kan påvirke vårt stressnivå og trivsel (U.A.Stigsdotter).

Jord mot depresjon

Mennesker som lider av depresjon kan ha nytte av å få jord på fingrene, har forskere ved Bristol University og University College London kommet fram til. Grunnen skal være en bakterie, *Mycobacterium vaccae*. Denne bakterien finnes i jord og har samme oppløftende effekt som antidepressive medikamenter.

Med vennlig hilsen

UTGIVER AV NORGES
STØRSTE HAGEMAGASIN:



DET NORSKE HAGESELSKAP

Tove Berg
Direktør

Liv Opsahl
Kommunikasjonsjef

UTGIVER AV NORGES
STØRSTE HAGEMAGASIN: