

Kort sammanfattning av forskningsresultat

Bakgrund

Vi vet idag att vistelse i natur-, park- och trädgårdsmiljöer har positiva effekter på människors hälsotillstånd. Naturmiljöer och vistelse i naturen har gynnsamma effekter psykologiskt, vi får en mental återhämtning med ökad koncentrationsförmåga som följd. Fysiologiskt stimuleras vårt lugn- och rosystem, stressnivåer reduceras genom ett reflexmässigt svar på goda gröna miljöer. Mycket av den forskning som bedrivs görs inom ämnet miljöpsykologi och handlar om frågor som är centrala för alla som sysslar med planering och utformning av människans miljö (1).

Miljöpsykologi som akademiskt ämne belyser hur miljön påverkar individen och hur individen reagerar på olika miljöer. Ämnet, som tillkom i början av 1960-talet, studerar samspelet mellan människan och hennes miljö (1). Miljön ses inte som något utanför den mänskliga aktiviteten utan är integrerad med den. Ämnet lägger tonvikten på upplevelseperspektivet, upplevelsen av den fysiska miljön och dess funktion för individen (2).

Naturens effekt för olika brukargrupper

Det finns ett restorativt, det vill säga återhämtande, värde i enbart åsynen av vegetation. Att ha visuell kontakt med natur, trädgård eller park från ett sjukhusfönster har visat sig påskynda tillfrisknandet hos patienter efter operation (1).

Sjukhusparker som en tillflykt från stress - en stödjande miljö - kan ge positiva känslor hos patienter och närstående men även sjukhusets personal (1).

Mentalt uttröttade återhämtar sig fortare i naturmiljöer. Rehabiliteringsträdgårdars effekt på personer med utmattningsreaktion visar en snabbare återgång till arbetslivet (1).

Sambandet mellan utevistelse och hälsa har visat att äldre människor med fönsterutsikt mot grönska rapporterar bättre hälsa och upplever mindre stress än de som saknar motsvarande utsikt. Äldre som vistas mycket utomhus är friskare och sover bättre (1).

För äldre och för de med särskilda funktionsnedsättningar är tillgången till en bra och tillgänglig gård i bostadsområdet väsentligt för hälsan, frekvensen av utevistelse har visat sig öka. De som har nära och tillgång till en bra gård vistas också mer i parker eller grönområden som ligger längre bort (3, målområde 5).

Vistelse i gröna miljöer kan ha positiv inverkan på humöret med minskad oro och depressivitet hos personer med demenssjukdom (1).

Natur och olika naturelement, till exempel stenar och träd kan ha positiv betydelse för återhämtning efter traumatiska hjärnskador (1).

Utevistelse i naturmiljöer med varierande karaktär ger upplevelser som är viktiga för barns lekutveckling. Förskolebarn som har tillgång till en hög grad av naturmiljö har större lekfrekvenser. Vistelse på stora grönytor har visat sig stimulera barns kreativitet och fantasi bättre jämfört med miljöer med liten eller sparsam vegetation, barnen har färre infektioner, får en bättre koncentrations- och grovmotorisk förmåga (1). Det finns också påtagliga samband mellan utevistelse hos förskolebarn och förmågan hos barnen att hantera konflikter (3, målområde 5).

Folkhälsomål

Natur och rekreativmiljöer påverkar våra möjligheter till återhämtning. I folkhälsoarbetet har natur och grönområdets betydelse för människan uppmärksammas.

Av regeringens proposition om de nationella folkhälsomålen 2002/03:35, framgår att ”Eftersom vistelse i natur, parker och grönområden är en viktig del av människors rekreation, är det angeläget att det finns möjligheter för alla – inklusive personer med funktionshinder – att få tillgång till en sådan omgivning” (4, s 63).

”Det finns ett tydligt samband mellan människors användning av grönområden för rekreation mer allmänt och tillgången till en grön omgivning i det egna bostadsområdet. Studier visar att människors vardagsmiljöer har stor betydelse för stressnivåer och hälsa. Barn, äldre och funktionshindrade är mer beroende än andra av att det finns områden för lek respektive rekreation och återhämtning nära hemmet” (4, s 61).

Statens Folkhälsoinstitut föreslår också att förbättra förutsättningarna för ökad fysisk aktivitet genom att ”bevara och utveckla grön- och naturområden för friluftsliv och rörelse”. Enligt folkhälsomålet bör det göras enkelt och naturligt att vara fysiskt aktiv i det vardagliga livet. Det är viktigt med tillgång till grönområden nära sitt boende. Det bör finnas grönområden för rekreation och fysisk aktivitet inom 5-10 minuters gångavstånd från bostaden (3, målområde 9).



Referenser

1. Johansson M & Küller M. 2005. Svensk Miljöpsykologi. Studentlitteratur. Lund.
2. Björklid, P. 1996. Det pedagogiska samspelet. Studentlitteratur. Lund.
3. Statens Folkhälsoinstitut - Folkhälsomål <http://fhi.se/sv/Om-oss/Folkhalsopolitikens-malomraden/> 2009-10-07
4. Prop. Mål för folkhälsan 2002/03:35.
<http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf> 2009-10-07

