

Helseeffekter av naturbaserte løsninger

Hage for helse – helse for folk og natur i byen

19.09.2024 - Forskningsdagene 2024

Max Nawrath



NIVA

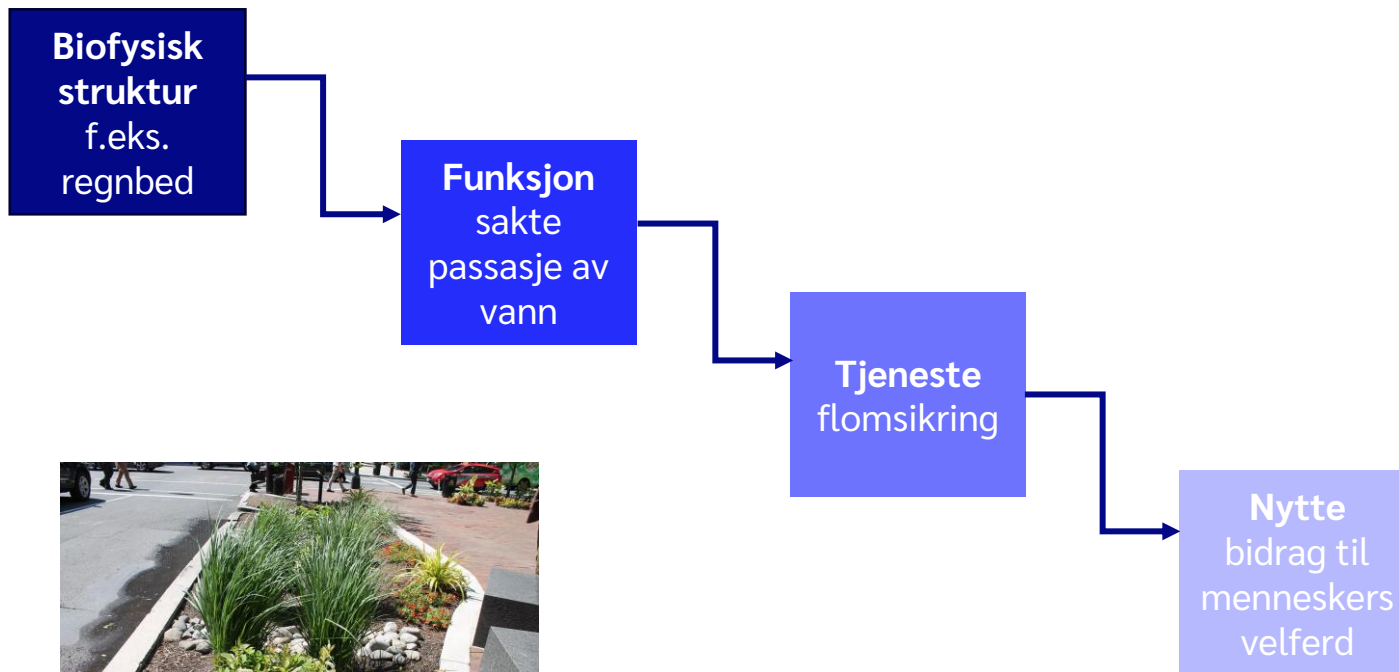
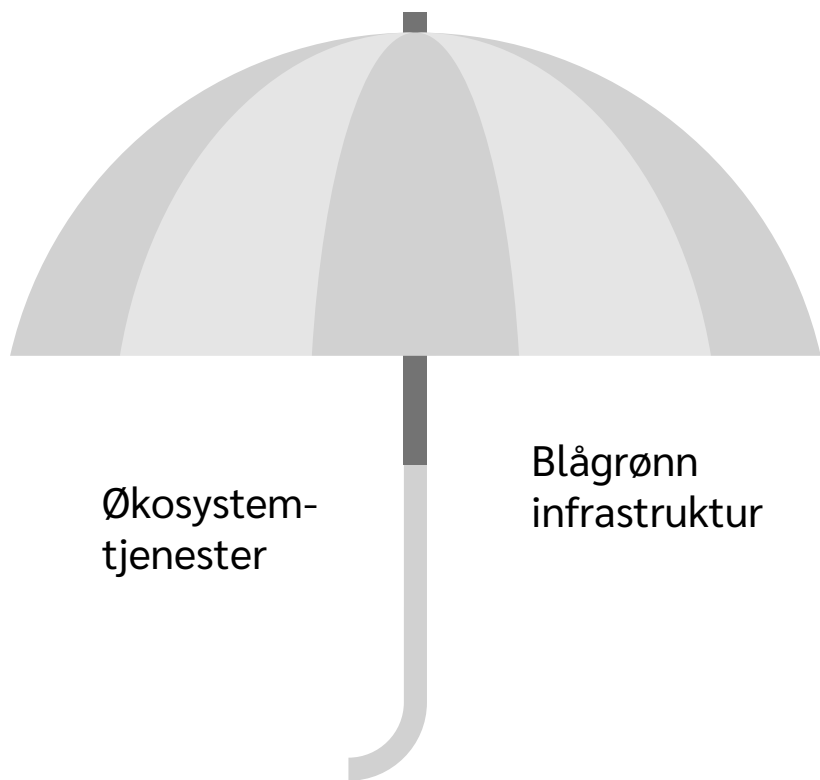
Hva er naturbaserte løsninger?

NBL er “tiltak for å beskytte, bevare, restaurere, bruke og forvalte naturlige eller modifiserte økosystemer på land, i ferskvann, ved kysten og i havet på en bærekraftig måte, som tar opp sosiale, økonomiske og miljømessige utfordringer på en effektiv og tilpasningsdyktig måte, samtidig som de gir menneskelig velferd, økosystemtjenester, motstandskraft og fordeler for det biologiske mangfoldet.”

- UNEA-5 resolution (2022)



Økosystemtjenestene og funksjoner



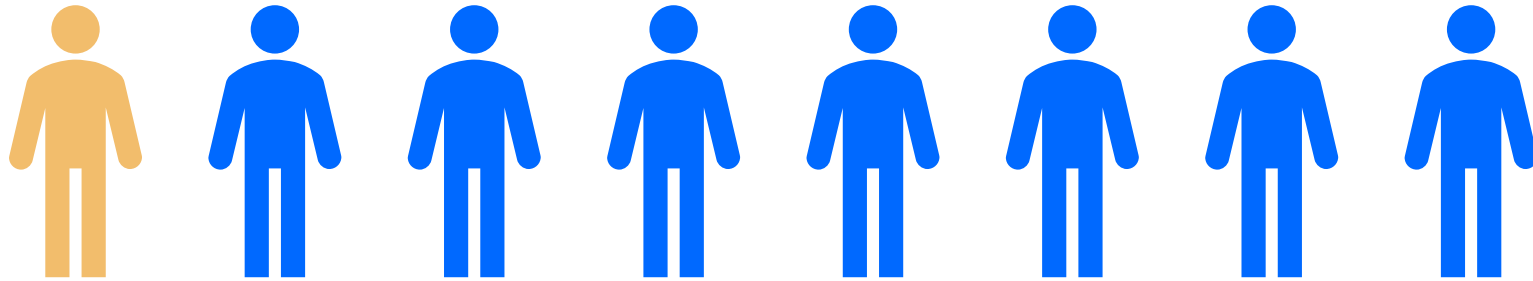
Hva er psykisk helse?

“En tilstand av velvære der hver enkelt person realiserer sitt eget potensial, kan takle de normale belastninger i livet, kan arbeide produktivt og fruktbart og er i stand til å bidra til samfunnet», og går lenger enn bare fravær av dårlig helse (WHO, 2014).



**World Health
Organization**

Psykiske lidelser er en global krise

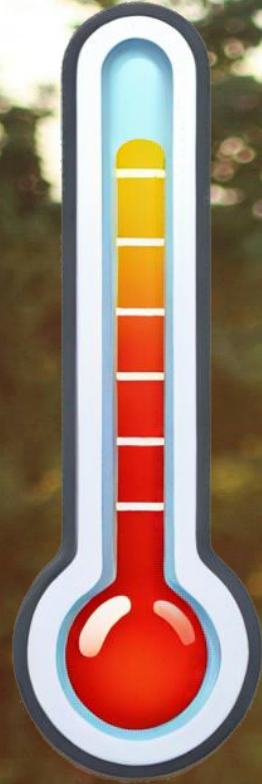


1 av 7 mennesker lever med en psykisk lidelse



Urbane trær
kan redusere
temperaturene
opp til

25%



Grøntområder
kan redusere
luftforurensning
opp til

15%





Naturbaserte løsninger kan redusere psykisk uhelse

Reduser risikoen for
depresjon opp til

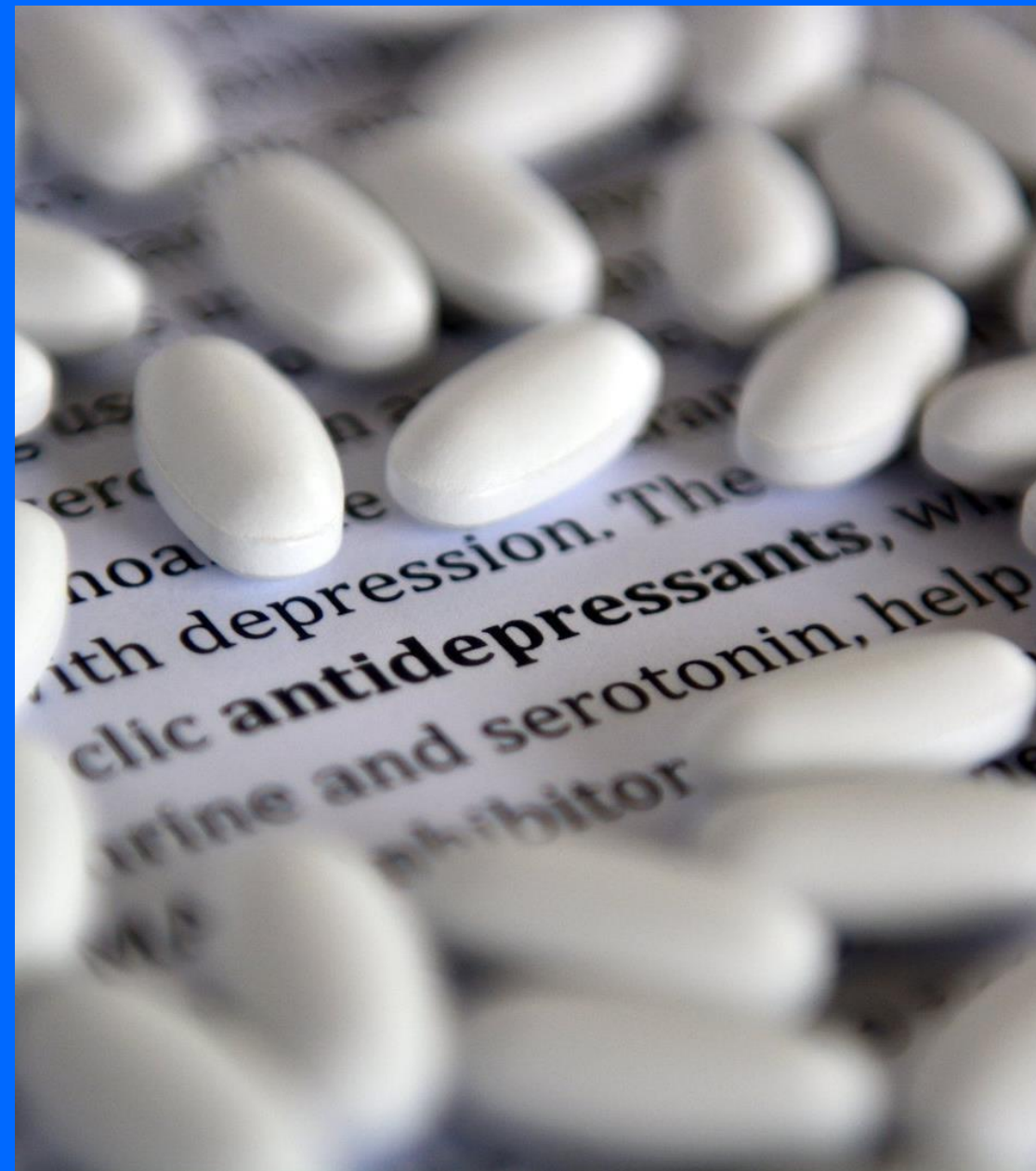
30%

Reduser kortisolnivået
(stress) opp til

15%



Mer grøntområder
rundt hjemmet er
knyttet til mindre
antidepressive
medisiner



En utsikt over naturen fra
klasserommet kan gjøre at
du presterer bedre på prøver



Tid i hagen gir mange helsefordeler

- Forbedret psykisk helse
- Høyere nivåer av fysisk aktivitet (de Bell 2020)
- Forbedret sosial samhold og kognitiv funksjon (Murrone 2021)



Hvor mye natur trenger vi?

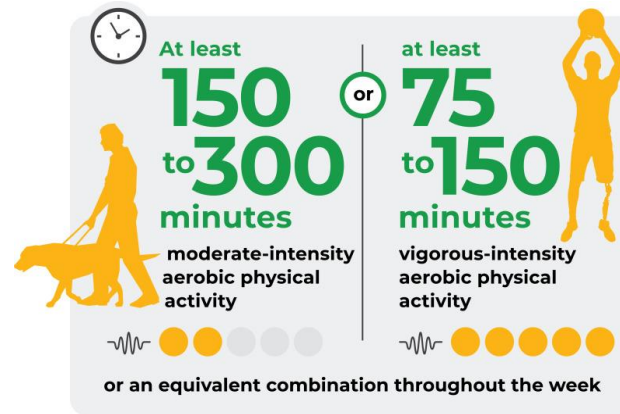
Ernæring



Fysisk aktivitet



Tid ute i naturen



Fra *kvantitet* til *kvalitet*



Lavere grad av antidepressiv resept i områder med mer treslagsmangfold



Lavere depresjonsrate med høyere fugleslagsmangfold



Naturbasert terapi?

- Grønt resept bør utvides til psykisk helse
- Organiserte, samfunnsbaserte aktiviteter
 - Shinrin-Yoku (skogsbading)
 - Hagerterapi



Nature

For: Improved mental and physical health, lower anxiety, stress and blood pressure, reduced respiratory and cardiovascular illnesses.

Dosage: Consume with your senses, preferably with fresh air. Take at least one dose a day.

Caution: Side effects include improved vitality, mood, emotional self-regulation, attention capacity, restoration, creativity, pro-social behaviour, pro-environmental behaviour, life satisfaction and happiness.

Warning: Keep within reach of children.

Ingredients: Biodiversity.

© Insignature

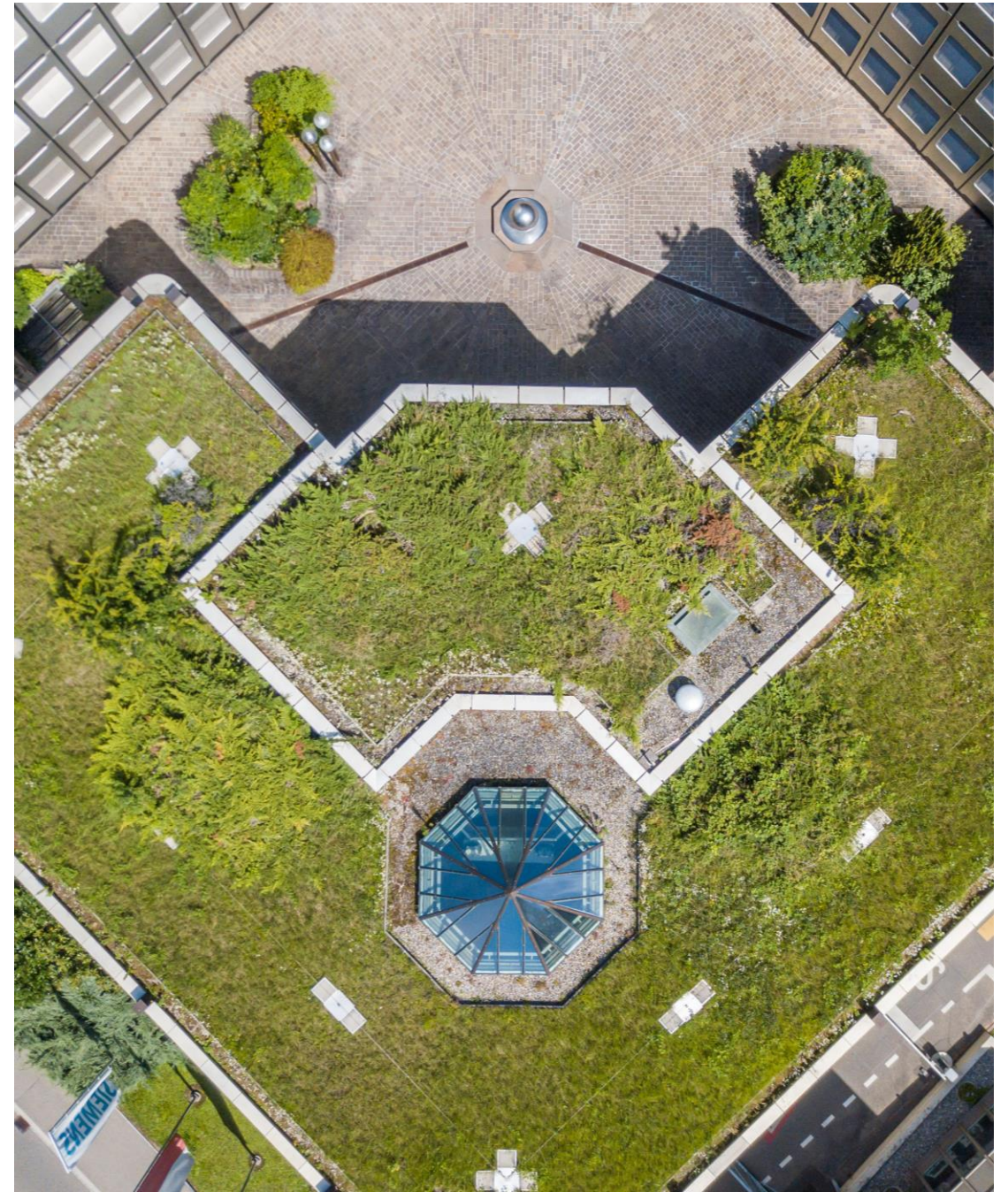
Copyright Miles Richardson 2015

De som trenger det
mest har minst tilgang



Hvordan bruke naturbaserte løsninger for å skape sunnere byer?

- Bedre flersektoriell governance
- Bedre kunnskap om økonomisk gjennomførbarhet
- Bedre naturbasert helsebehandling
- Mer lik tilgang til naturbaserte løsninger



Takk for meg!



Referanser

- Twohig-Bennett, Caoimhe, and Andy Jones. "The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes." *Environmental research* 166 (2018): 628-637.
- Park, Bum Jin, et al. "The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan." *Environmental health and preventive medicine* 15 (2010): 18-26.
- Marselle, Melissa R., et al. "Urban street tree biodiversity and antidepressant prescriptions." *Scientific reports* 10.1 (2020): 22445.
- Methorst, Joel. "Positive relationship between bird diversity and human mental health: an analysis of repeated cross-sectional data." *The Lancet Planetary Health* 8.5 (2024): e285-e296.
- de Bell, Siân, et al. "Spending time in the garden is positively associated with health and wellbeing: Results from a national survey in England." *Landscape and urban planning* 200 (2020): 103836.
- Marselle, Melissa R., et al. "Pathways linking biodiversity to human health: A conceptual framework." *Environment international* 150 (2021): 106420.
- Murrioni, Veronica, et al. "Effectiveness of therapeutic gardens for people with dementia: A systematic review." *International journal of environmental research and public health* 18.18 (2021): 9595.