



Innspill til ny folkehelsemelding

Hovedpoengene fra vårt innspill ble presentert under innspillmøtet i Oslo 3. september 2018, sesjon A: «Tidlig innsats – God folkehelse starter tidlig». Her følger våre utdypende innspill.

Hageselskapet bidro med innspill til handlingsplanen for naturmangfold *Natur for livet* i 2015. Der påpeker vi at biologisk mangfold med variert plante- og dyreliv er utsatt ved utbygging og fortetting. Myndighetene ønsker fortetting av byene for å redusere areal- og transportbehov, utbyggere ønsker høy tomteutnyttelse og fortjeneste, og sentralt beliggende boliger er attraktive for boligkjøpere.

Hageselskapet mener det er viktig at fylkeskommuner og kommuner besitter kunnskap og faglig kompetanse om naturmangfold i byer og tettsteder. Bruk av vann, vegetasjon og overvannshåndtering er virkemidler mot luftforurensning og minsker effekten av klimaendringer. God kvalitet i uterom og effekten grønne omgivelser har på lokalt klima, miljø, helse og trivsel, bør være kvaliteter som etterspørres av både helse-, miljø- og byplanetater ved utbygging, fortetting og planlegging av barnehager, skoler og institusjoner. Ref.: [Fortett med vett](#) (Jon Guttu, Lene Schmidt 2008, utgiver: Miljøvern-departementet, Husbanken, NIBR).

HELSEEFFEKT FRA GRØNNE OMGIVELSER

Forskning innen miljøpsykologi og landskapsarkitektur viser at naturmiljøer og grøntområder fremmer helse og trivsel. Hagebruk og kontakt med jord virker både forebyggende og rehabiliterende. Tilgang til nærliggende grøntområder bidrar til økt hverdagsaktivitet, gir økt livskvalitet, bedre helsevaner og stimulerer til friluftaktivitet.

Barn bør ha mulighet til å vokse opp med utearealer som stimulerer til bevegelse, naturforståelse og nysgjerrighet. Det er spesielt viktig at 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 kunnskap om allergivennlig beplantning. Mange påpeker at barnehagebarn og skoleelever bør tilbys sunn og ernæringsrik mat. Tilrettelegging for dyrking av matvekster i barnehager og skoler kan bidra til økt forståelse av hvor maten kommer fra og gi grobunn for framtidig interesse for mat og helse.

BARN OG LEKEOMRÅDER

Undersøkelser om utforming av lekeplasser og utearealer i skoler og barnehager viser at varierte omgivelser utvikler barnas fantasi, konsentrasjon, motorisk utvikling, fysisk utholdenhet, evne til konfliktløsning og å ta hensyn til hverandre. Barn som har tilgang til naturpreget miljø i barnehager og skolegårder, er mer kreative i lekeutviklingen sammenlignet med barn som leker i et miljø der alle aktivitetene er bestemt på forhånd, og som ikke har mulighet til å leke i et grønt område.

Vi ser en trend der anlagte lekeområder består av statiske lekeapparater, gummiastfalt og kunstgress. Sistnevnte, som er en forurensningskilde i seg selv, utgjør en helseisiko ved utslipp av mikroplastpartikler



som tar opp i seg miljøgifter fra havet. Fisk og andre levende organismer forveksler mikroplastpartikler med mat, og partiklene havner i neste ledd på vårt spisebord og i menneskekroppen.

Naturlige lekeområder vil i tillegg til helse- og miljøgevinsten og den positive effekten for barns utvikling, kunne anvendes i den pedagogiske virksomheten som er pålagt barnehager og skoler. Både natur-, helse- og miljøfag vil dra nytte av naturlige, fysiske forhold, der også dyrking av matvekster kan innlemmes. Hageselskapet ser på anleggelse av naturlige omgivelser som primærforebyggende tiltak for barnehager og skoler. Ref.: [Veileder for utforming av barnehagens utearealer](#) (Det norske hageselskap 2006, utgiver: Kunnskapsdepartementet).

JORD FOR BEDRE PSYKISK HELSE

Forskere ved Bristol University og University College London har funnet at bakterien *mycobacterium vaccae* som finnes i jord, har samme oppløftende effekt som antidepressive medikamenter. Annen forskning viser at opphold i naturområder minsker stressnivå og gir positive forandringer i blodtrykk og puls. Dette gjelder uansett kjønn, alder eller sosial og økonomisk posisjon i samfunnet.

En amerikansk studie viser at mennesker som har gjennomgått en operasjon blir raskere friske dersom de har utsikt til grønne miljøer fra sykehussengen. De har gjennomsnittlig 8–10 prosent kortere opphold på sykehuset, bruker færre medikamenter og tilkaller leger og sykepleiere i mindre grad. Planter innendørs kan også redusere stressnivå og øke trivsel og velvære. I et norsk forsøk ved Institutt for plantefag, UMB (NMBU), 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. Forskning viser også positive resultater når man bruker hagen terapeutisk ved behandling av psykiske lidelser og demens.

Vi har tro på en systemtilnærming der utvikling av grønne omgivelser for alle befolkningsgrupper blir sett i sammenheng med bedre fysisk og psykisk folkehelse. Bedre helse, økt livskvalitet og redusert medikamentbruk er blant de positive effektene ved en bevisst satsing på naturlige, fysiske forhold i planlegging av bomiljøer og serviceinstitusjoner. Hageselskapet har kompetanse og driver aktiv kunnskapsformidling via våre kommunikasjonskanaler, den frivillige organisasjonen og overfor fagmiljøene på mange av disse områdene. Vi stiller gjerne våre ressurser til disposisjon.

Vår konklusjon:

Stikk finger'n i jorda – for bedre helse!

Det norske hageselskap
Oslo, 12. september 2018

DET NORSKE HAGESELSKAP er en frivillig, landsomfattende, ideell kultur- og miljøorganisasjon som er åpen for alle. Vårt formål er å fremme hageglede, bærekraftig hagekultur og landskapspleie, samt grønne omgivelser sine positive helseeffekt for det enkelte menneske, familien og samfunnet. Hageselskapet består av 19 regionavdelinger, 330 lokallag, 23 000 medlemmer og 1500 tillitsvalgte. Utgiver av landets største hageblad Norsk Hagetidend, Sortslisten og klimasonkart.