

# Hage og eit halmstrå himmel

3-årig prosjekt i terapeutisk hagebruk ved NaKuHel Sunnmøre

1

## NaKuHel Sunnmøre



2018: Rosehage / frukthage

2019: Pollinatorhagar

2020: Oppstart  
forskningsprosjekt TH

2

## Terapeutisk hagebruk

- Enkel definisjon: Å nytte hagerelaterte aktivitetar for å oppnå betre helse og velvære

- Historikk TH



3

## «Hage og eit halmstrå himmel»

- Finansiering: Gjensidigestiftelsen. Oppstart haust-2020
- Tverrfagleg team
- Lita gruppe. Har møttast under heile pandemien.
- Forskningsbiten: livshistorieintervju + survey tidlegare deltakarar
- Forskningsspørsmål knytt til identitetskonstruksjon og eventuelle langsiktige effekter

4

## Teoretisk bakteppe

- ▶ «Grøne» og «kvite» disiplinær som bidragsytarar i feltet:
  - Menneske- natur
  - Menneske – menneske
- ▶ USA, England, **Sverige**



5

## Fire dimensjonar sentrale for tilfriskninga:

- ▶ 1) Å oppleve **fysisk og psykologisk distanse** frå kvardag og stressande oppgåver
  - ▶ 2) Natur og naturelement: kan opplevast som **fascinerande** og aktivere spontan merksemd
  - ▶ 3) Miljøet bør vere **rikt på stimuli** for å oppretthalde og forlenge fascinasjonen og;
  - ▶ 4) Eit **godt samsvar** mellom personen sitt behov og det miljøet kan tilby
- ▶ Det er i teorien tenkt at **fascinasjon** spelar ei nøkkelrolle, medan dei tre andre eigenskapene kan fremje og oppretthalde fascinasjonen.

(S. Kaplan, 1995).

6

## Basiskvaliteter i naturen som stettar ulike og skiftande behov

- ▶ Åtte typar naturområde identifisert av P. Grahn & U. Stigsdotter (2002). Tre ekstra viktige i perioder med lav psykisk kapasitet:
- ▶ **ARTSRIKT:** Oppleving av liv i form av stor variasjon av plantar og dyr
- ▶ **ROMLEG:** Oppleving av å kome inn i ei anna verd, som er rommeleg og fri. Oppleving av heilskap. Få eller ingen stiar. Ikkje støy.
- ▶ **TRYGT:** Oppleving av å vere omslutta og trygg, ein stad der ein tør å la borna leike fritt. Ein stad å slappe av og vere seg sjølv. Avskjerma, mange buskar og tre, inviterar til leik, lokkande for både born og vaksne
- ▶ + Auka merksemd rundt det sosiale si tyding. UK: Frå TH til STH

7

## Metasummering

- ▶ Hage: 78,6 %
- ▶ **Sosialt (92.9%)**
  - Tilrettelagt for sosial interaksjon (64.3%)
  - Gruppetilhørighet (64.3%)
  - Samarbeid (42.9%)
  - Ansatte (35.7%)
  - Med likemenn (28.6%)
  - Gi videre (28.6%)
  - Være alene (21.4%)

*T. Jervidalo (2015)*



8

## Kva seier så deltakarane? Om hagen, og om fellesskapet?

- *Jeg tenker jo med en gang på det å holde liv. For det er jo mye mer liv enn bare oss mennesker der. Det er jo insekter og dyr og alt mulig som på en måte, det blir jo et økosystem liksom, det, det handler ikke bare om oss, men det handler jo om at, andre som yrer og gror og lever der, og, spiser der, og drar nytte av det. Det er så mye mer enn bare mennesker liksom.*
- *Jeg tenker litt det der samarbeidet, det kameratskapet ved å sammen skape noe, plante noe, se noe gro, spise av det vi har plantet sammen, og det å lære sammen, liksom sånn, det blir jo det der fellesskapet - Å sette spor etter seg, og som gjør at du alltid vil huske, det var disse personene som gjorde, som liksom satte disse sporene, det vil jo på en måte, **det vil jo henge sammen** og ... Lære å vokse og gro sammen med hagen.*

9

## Quo Vadis?

- Forskingsbehov
- Kvalifisering / profesjonalisering
- Finansiering



10