

# Naturen som källa för människans välmående

## ALLEGRO INK

I den här serien skriver gästande kolumnister från Allegro Ink. Allegro Ink är en utvecklande gemenskap för projektfolk och företagare i Campus Allegro.

**V**i finländare tar alltför ofta vår fina natur för given och det märker man själv då man får höra utlänningars kommentarer, som till exempel: "vilken ren luft att andas", "tänk man kan se en klarblå himmel och en skär sol". Naturen, innefattande landsbygden, skog, grönområden, trädgårdar, skärgården, havet och naturligtvis djur har alltid varit en självklar och naturlig del av det som är centralt i vårt välmående.

Men det finns ännu mycket som kan utvecklas i Österbotten. En vision för år 2030 är att Finland på ett mångsidigt sätt skall utnyttja naturen som en del av välfärdstjänster.

I våra grannländer, Sverige och Norge har man kommit en bit längre in på det som i Finland kallas för Green Care (grön omsorg).

Där satsar man starkt på gårdar med lantlig miljö som kan erbjuda meningsfull verksamhet för särskilt utsatta människogrupper. Green Care handlar om att använda naturassisterade verksamhetsformer för människor som kan ha ett behov av särskilt stöd.

I nuläget finns det ganska gott om forsk-



LENA ENLUND

Green care -projektledare i yrkeshögskolan Centria.

ning om naturens betydelse och inverkan på människan. För att nämna ett intressant forskningsresultat, tredubblades ADHD-barnens orolighet och störande uppförande då man ersatte träning ute i naturen med inomhusträning. Ett annat exempel berättar om att seniorers mångsidiga och individuellt planerade dag-

verksamhet ute på en holländsk lantgård ledde till bland annat att deras aptit förbättrades.

**Y**tterligare, ett exempel berättar att man hos schizofrenipatienter nådde ett bättre engagemang i grupparbete och bättre sociala färdigheter med hjälp av djurbaserad terapi.

Enligt ett brittiskt forskningsresultat fann man att risken för lindriga psykiska problem minskar med 50 procent hos människor som vistas mycket ute i naturen.

Men det finns ännu spännande utforska-

de områden. Det finns också i vårt land bevis på Green Cares preventiva betydelse, att man både mänskligt och ekonomiskt sett kan göra stora inbesparingar.

Finland är Green Care ett brett paraplykoncept och en social innovation som utvecklats sedan 2006 av Naturrekursinstitutet. Det är frågan om verksamhet där naturen används på ett professionellt, målinriktat och ansvarsfullt sätt i syfte att främja och upprätthålla människors välmående.

Enligt ett brittiskt forskningsresultat fann man att risken för lindriga psykiska störningar minskar med 50 procent hos människor som vistas mycket i naturen."

Green Care-verksamhetens välmående- och hälsoeffekter uppstår framförallt genom dess återhämtande inverkan, aktivitet och gemenskap. Green care innefattar många slags tjänster där både målsättningarna och kundgrupperna varierar.

I nuläget är det medvind för utvecklande av möjligheterna för Green Care-verksamhet och Green Care-företag i svensk-Österbotten, Jakobstad och Vasaregionen. Verksamheten ger nya möjligheter framför allt för landsbygden och t.ex. social- och hälsovårdssektorn.

**F**ör första gången kommer man att kunna få mera kom-

petens om Green Care på svenska i regionen genom ett utbildningsprojekt. I ett annat Green Care-projekt kommer allt flera olika kundgrupper att få pröva olika lämpliga Green Care-aktiviteter.

Jag tror att vi behöver gå tillbaka till grunden som vi nästan glömt bort i vår tid. Redan Hippokrates, han som var läkekonstens fader insåg att naturen har en läkande kraft.