

# Djur, natur och människors hälsa

– Hur och varför djur och natur kan medverka till en bättre hälsa för oss människor



## **Djur, natur och människors hälsa**

**Utgivningsår:** 2015, Skara

**Utgivare:** Projektet "Djur, människors hälsa och företagande", SLU Skara

**Layout:** Mikaela Tobar Björk, Repro Ultuna

**Omslagsfoto:** Christel Carlsson (nedre), Vanja Sandgren, SLU (höger ovan), Anni Sandgren (vänster ovan)

**Tryck:** SLU Repro Ultuna

**Papper:** 120gr Colotech+

**Typsnitt:** Akzidenz Grotesk & Bembo

© SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Djur, natur och människors hälsa

**I Norden har vi ett speciellt förhållande till djur som vuxit fram under lång tid. En förklaring anses vara beroendet som funnits mellan djur och människa i vårt kalla klimat. Djuren gav värme och mat i det tidiga bondesamhället och människan har genom tiderna försett sociala djur med mat, vatten och skydd.**

Vare sig vi är friska eller sjuka så är det belagt att människan mår bra av att vara i naturen och tillsammans med djur. Det skapar meningsfulla och beröjande aktiviteter.

Men verksamheter med djur och natur måste ske efter individens eget val och förutsättningar och med förståelse och respekt för djur och natur. Om djur medverkar i vård och omsorg ska hänsyn tas till djurens behov och beröjning.



FOTO: VANJA SANDGREN, SLU

Många begrepp och termer – några exempel

**Grön omsorg** – Sysselsättning på gårdar i lantlig miljö för människor som behöver särskilt stöd.

**Naturunderstödd rehabilitering** – En medicinsk behandling som kombinerar vistelse i naturen med rehabilitering. Till exempel trädgårdsterapi för personer med stressrelaterade besvär, smärta och/eller psykisk ohälsa.

**Gården som pedagogisk resurs** – Ett samarbete mellan lantbruk och skola kan ge elever ökad förståelse för var maten kommer ifrån. Eleverna kan motiveras till att läsa, skriva, räkna och på egen hand ta reda på fakta.

**Grön integration** – Landsbygden får del av utrikesföddas kunskaper, erfarenheter och intressen. De nyanlända lär sig svenska i en miljö som de känner igen.

**Vårdhund/terapihund** – Sociala, särskilt utbildade tjänstehundar som arbetar inom vård, skola och omsorg för att öka deltagarens motivation, välbefinnande och hälsa.

**Servicehundar** – Har en livsviktig funktion i skyddet mot sjukdom och hjälp till ett bra liv. Till exempel genom att bistå sin ägare på olika sätt i vardagen.

**Hästunderstödd terapi** – Sjukgymnaster, psykologer, socionomer och socialpedagoger arbetar tillsammans med hästar för att förbättra fysiska, psykiska och sociala funktioner hos patienter och deltagare.

**Om djur.** Temple Grandin kallas för "den akademiska världens mest välkända autistiska forskare". Hon blev tidigt intresserad av djuren på sin mormors gård och upptäckte att hon enkelt kunde förstå djurs behov och beteenden. Temple tänker i bilder, inte i språk och menar att djur tänker på ungefär samma sätt.

Temple började, trots andras förutfattade meningar om hennes autism, studera och blev doktor i husdjursvetenskap. Djuren har medverkat till att hon har lyckats. Hon är hedersdoktor vid SLU för sitt arbete med att främja djurens välfärd och har bland annat skrivit boken "Animals make us human".

**Naturupplevelser** kan ge stöd i läkeprocessen vid stressrelaterad psykisk ohälsa. Deltagare i naturunderstödd (grön) rehabilitering får guidade naturpromenader och undervisning om naturens detaljer och processer.

– Kunskapen har öppnat ögonen för naturens samspel och leder till djupare naturupplevelser. För många är det en känsla av att ingå i ett större sammanhang som man inte behöver eller kan påverka utan kan hämta kraft och energi från, säger Eva Sahlin, forskare och fil. dr i miljöpsykologi.

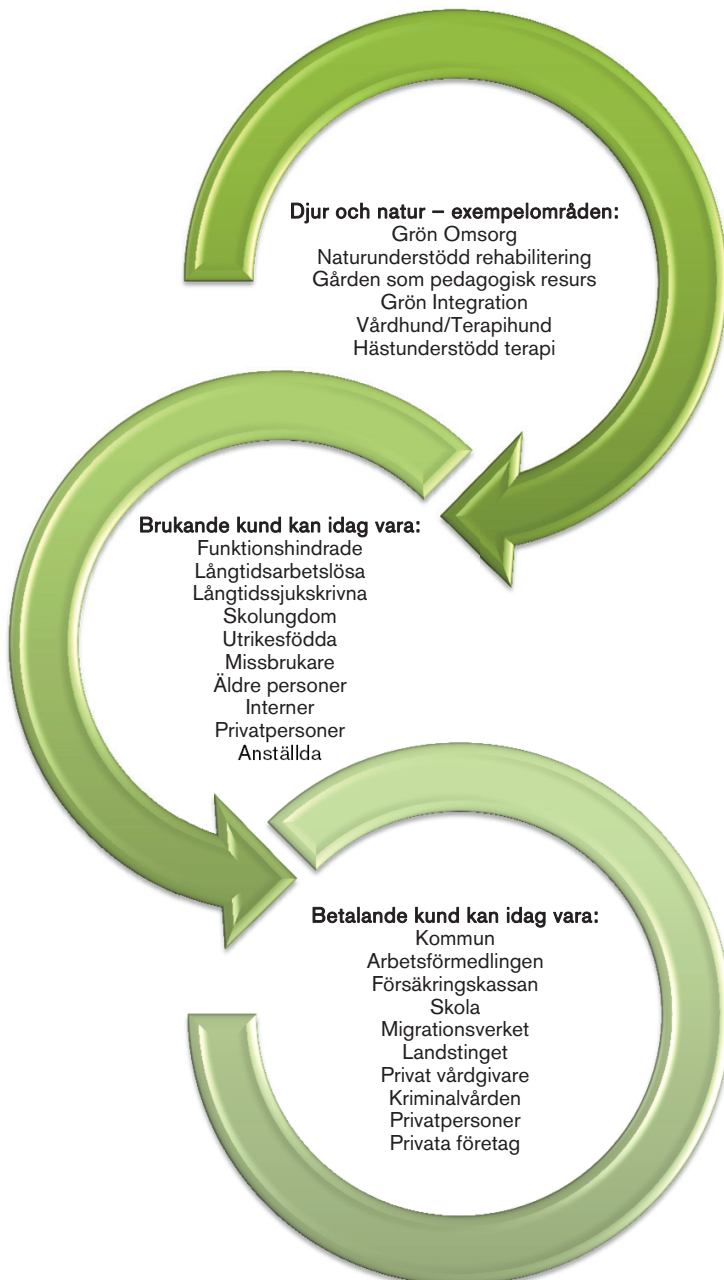
En deltagare uttrycker sina känslor så här:

– Att se naturen och höra fåglarna, det är som att duscha invändigt, duscha hjärnan. Det är som balsam efter duschen. Ja, det är så renande på något sätt, man får den där andaktsfriden. Jag har fått en annan livssyn, det är mer balans, det är det lilla som är viktigt, inte det stora.



FOTO: GRÖNA REHAB, GÖTEBORGS BOTANISKA TRÄDGÅRD

Vem använder? Vem betalar?



## Djur och natur – varför?

- Kontakt med djur och att vara i naturen kan göra människor mer motståndskraftiga mot stress. Pulsen, blodtrycket och kortisolhalter i blod och saliv sjunker.
- Naturen ger inspiration och avkoppling.
- När ett djur klappas kan både människor och djur bli lugnare. Ämnet oxytocin frigörs vid behaglig beröring, det stimulerar välmående.
- Sällskapsdjur kan ge socialt stöd i vardagen och vid kris. För den som har blivit sviken av människor kan djuret vara den enda nära vännen som ger fysisk kontakt.
- Djur och natur är viktiga resurser vid vård och behandling av äldre och funktionsnedsatta personer.
- Vi rör oss mer tillsammans med hundar och hästar.
- Att sköta om ett djur kan leda till ett större ansvarstagande, empati, rutiner och en känsla av att vara behövd.
- Djur i skolor kan påverka elevernas inlärning och sociala beteende positivt. Barn som läser högt för ett djur, till exempel en hund, övar läsförmågan.
- Fysisk aktivitet i naturen förbättrar självkänsla, humör och livskvalitet.
- Djur och natur kan vara en del i behandlingsprogram för interner och missbrukare. Återfallsrisken är lägre och anpassningen till samhället underlättas för den som har ett djur att ta hand om.



FOTO: ANNI SANDGREN

Forskaren säger:

– *Närvaro av hund* kan dämpa stressaktiviteten hos ungdomar och samspel med hästar kan öka den sociala förmågan. **Dr Andrea Beetz, psykolog**, universitetet i Rostock.

– *Oxytocinsystemet* har en förmåga att öka social interaktion, det skapar bindning mellan individer, dämpar stress och stimulerar läkande processer hos såväl människor som djur när de interagerar. **Professor Kerstin Uvnäs-Moberg**, SLU.

– *Ungdomar med anpassningsproblem* i skolan kan ha särskilt god nytta av hundar. Individer med anknytningsproblem har svårt att lita på människor, men i närvaro av hundar kan tilliten återkomma och därmed möjliggörs positiv interaktion med vuxna inte minst i skolan. **Professor Henri Julius**, universitetet i Rostock.

– *Naturunderstödd rehabilitering* har lett till förbättringar till exempel vid symtom på utbrändhet, depression, ångest och välbefinnande. Positivt är minskad sjukskrivning och vårdkonsumtion, 90 procent går tillbaka till aktivitet och man ökar sin aktivitetsgrad under uppföljningar ett år efter avslutad behandling. **Eva Sahlin, forskare**, SLU.

– *Antrozologi* är ett forskningsområde som handlar om interaktioner mellan människor och djur och hur människors och djurs välfärd påverkas av interaktionen. Ett forskningsresultat är att hundar inom vården kan bli stressade av för långa och krävande arbetspass. Därför bör vårdhundar och hundförare vara utbildade. **Professor Lena Lidfors**, SLU.



FOTO: VANJA SANDGREN, SLU

Djur, människors hälsa och företagande - genom Tillväxtverket har SLU i Skara skapat ett affärlaboratorium. En fysisk mötesplats som samlar olika kompetenser till nytta för kunskapsutveckling och i förlängningen folkhälsan. Det finns forskar- och företagarpå paneler som kan svara på frågor om värdet av djur och natur.

# TILLVÄXT VERKET

*En investering för framtiden*



EUROPEISKA UNIONEN  
Europeiska regionala  
utvecklingsfonden

**Hemsida med samlade referenser, litteratur och länkar**

<http://www.slu.se/djur-och-halsa>

[www.slu.se](http://www.slu.se)

SLU Skara, Box 234, 532 23 Skara

