

# **gartner** tidende

Nr. 5 · torsdag 18. marts 2010 · 126. årgang · [www.gartnertidende.dk](http://www.gartnertidende.dk)



**TEMA**

Fra planteskole  
til anlæg og have

En teraphave er en bevidst formgivet have, skabt med hensigt på at bidrage til positiv udvikling af helbred og velvære

# Teraphaven

TEKST OG FOTO: MIA EBSEN, GRÖNSKA, MIA@GRÖNSKA.DK

I sit arbejde søger designeren af teraphaver efter træer, buske og planter, der tilsammen udgør en form, som positivt påvirker vores sanser. Det handler om lyde, dufte, former og farver, der giver vores hjerne mulighed for at lade op.

Væksternes forskellige kvaliteter påvirker os på forskellig måde og arbejdet er at kunne vælge dem, som giver de effekter, der øger livskvaliteten. Haveterapi er det, man foretager sig i teraphaven.

At det grønne er godt for os mennesker, har gennem historien været vidt, som til hørt de fleste. De egyptiske faraoner havde specielle haver, hvor de blev plejet ved sygdom. Mange af vores psykiatriske sygehuse fra slutningen af 1800-tallet ligger i smukke parklignende omgivelser.

Under 1950- og 60'ernes jagt på effektivitet og stordrift glemtes denne viden, for atter at blive genopdaget det seneste årti. Idag findes uddannelse indenfor teraphave og haveterapi i USA, England, siden 2001 i Sverige og fra i år på Københavns universitet.

## Hjernen lader op i naturen

Naturen har en helbredende kraft, fordi vi kommer i kontakt med noget helt basal. Fra da mennesket levede i og med naturen, har vi en gammel erindring. At kunne scanne om et miljø er sikkert og fri for farlige dyr, og derved kunne føle os trygge.

Hjernen bruger helt enkelt mindre energi, når vi er i naturen, og lader faktisk op, til vi igen befinder os i de energikrævende opgaver fx at arbejde ved en computer eller køre i bil.



I dag tilbringer vi omkring 90% af vores tid inden døre og størstedelen stillesiddende. Denne levevis har kun eksisteret en brøkdelen af den tid mennesket har eksisteret på jorden. Nye store krav stilles konstant til byens indbyggere; højere tempo, tættere trafik, konstant larm, fortættede kvarterer og mindre og mindre grøn.

Jeg synes, at vi skal bruge denne viden, vi har om, hvordan naturen kan hjælpe os til at leve godt i dagens moderne og krævende verden. I vores dagligdag kan vi ved hjælp af naturen skabe bedre sundhed og større velvære. Gøre skolelivet, arbejdslivet, livet i institutioner som er børnehaver, institutioner for handicappede, de fysisk syge, de psykisk syge, livet for de ældre og de døende bedre.

Ved at sørge for at naturen findes tæt på os, får vi bedre sundhedstilstand!

Vi skal sørge for, at der findes områder tæt ved os, som vi kan gå ud i, der er indrettet med træer og planter, der skaber det miljø, som vi netop behøver.

## Terapi i hverdagen

For travle forretningsfolk er et roligt sted med planter i blå farver, rislende vand og dufte af lavendel og timian stimulerende og opbyggende. De ældre skal have et trygt og genkendeligt hjemmiljø. Blomster fra deres tid, gerne i stærke farver der er til at få øje på for den svagtseende, og et sted hvor man ikke kan blive væk.

Iværksættermessen i Odense, november 2009.

For dem, der er indendørs, er der også råd at hente. Udsigt til natur gennem et vindue fra sin siddeplads kan øge trivsel og motivation. Et træ der i årstidens skiftet forandres, og minder os om, hvor vi er. En plante på sit skrivebord, der med sin grønne farve og struktur giver os et sted at se hen, når vi skal tænke os om. Krydderurter der dufter og kan plukkes af til drys på madpakken eller kantine-maden. Hvis ikke man har natur i nærheden, kan en væg med foto af natur virke positivt også.

Det handler altså om, hvordan udsigten fra siddepladsen er. Plantevalget, farverne, duften, smagen og strukturen skal tilsammen virke efter hensigten.

Men hvorfor skulle den kundskab, som i dag findes igennem teraphave kun anvendes i sygehus- og plejeverdenen? Viden om teraphaven kan også tilbydes os almindelige mennesker, til vores villahaver eller kolonilodder. I mit eget lille havehjørne, vil jeg have en plads hvor jeg kan lade "batterierne" og genfinde balance og glæde.... ■

## Grønt gør godt

- Flere og flere forskningsstudier, både danske og internationale, viser at ophold i grønne områder er signifikant koblet til lavere stressniveauer og højere velbefindende uanset køn, alder eller socioøkonomi.
- Forskning viser, at jo nærmere vi lever på naturen, desto bedre har vi det. Jo tættere vi bor på det grønne - jo mere bruger vi det, og - jo mere op søger vi flere andre grønne områder.
- På vores arbejdsplads og i skolen er grønne omgivelser vigtige for vores sundhed og velbefindende.
- Jo mere vegetation, jo bedre sundhedstilstand.
- Har man udsigt til et behageligt miljø, mindsker irritation, mens koncentration og trivsel øges.
- Byen er blevet flere og flere menneskers hverdagslandskab. Det er først i løbet af de seneste hundrede år, at vi for alvor har fjernet os fra det et liv nær naturen og på dens betingelser.
- Det er ikke længere en selvfølge at alle i deres hverdag har tilgang til grønne omgivelser.

