

Gartnerfondens stipendium 2020

Årets stipendiat har i många år forskat kring betydelsen av vårt välbefinnande när vi vistas i naturen.

Patrik Grahn är professor i landskapsarkitektur och har forskat om kopplingen mellan hälsa och natur i över trettio år. För sitt omfattande och värdefulla arbete har Gartnerfonden beslutat att tilldela honom årets stipendium.

Han upptäckte tidigt i sin forskning att människor som besöker parker ofta mår bättre och han har bland annat varit med och byggt upp Alnarps Rehabiliteringsträdgård som har funnits sedan 2002.

Där har man visat att trädgårdsterapi kan vara den effektivaste behandlingen för personer som lider av utmattningssyndrom.

– Det finns många teorier kring vad som gör trädgårdsterapi effektiv. En är att naturen gör en väldigt avstressad. Man får mer solljus, mer fysisk aktivitet och sover bättre, säger Patrik Grahn.

Trädgårdsterapi erbjuds nu som behandlingsform i ungefär en tredjedel av alla landsting och regioner. De senaste åren har behandlingsformen vuxit. För några år sen fanns den bara i två landsting.

– En forskare i USA har redan 1984 visat på dramatiska skillnader mellan patienter som bara haft utsikt mot grönska eller inte. Han såg att de som hamnade med utsikt mot en tegelvägg läkte långsammare och blev utskrivna flera dagar senare. Inom äldreomsorgen visar vår forskning att de som varit sjuka återhämtar sig snabbare från stress och koncentrationsproblem efter att de vistats mycket i trädgårdar och natur, säger han.

Något som engagerat Patrik Grahn mycket under de senaste åren är forskning med förskolebarn, där det har visat sig att barn som vistas på stora gårdar med en rikedom på natur fungerar bättre motoriskt och även har bättre koncentrationsförmåga.

Han berättar att läkare har studerat bakterier och virus i barns näsa och svalg och konstaterat att det blir mindre smittspridning utomhus.

– Kvalitativa studier har visat att uteleken bland växter har betydelse för deras lek så därför har också storleken på gården betydelse. Vilka växter man väljer på en förskolegård är också viktigt och att det finns buskage att leka gömma sig i och att det är kuperat, säger Patrik Grahn.

Om Gartnerfonden

Gartnerfonden instiftades 1897 som trädgårdsmännens allmänna understöds-kassa för människor i nöd. Flera donationer utgör grunden i fonden. Dessbättre minskade så småningom behovet av understöd och vid representantmötet 1979 ändrades stadgarna och medger nu utdelandet av en belöning "till förtjänt person inom trädgårdsnäringen.