

# Hvorfor er kontakt med natur og dyr viktig for helse og livskvalitet?

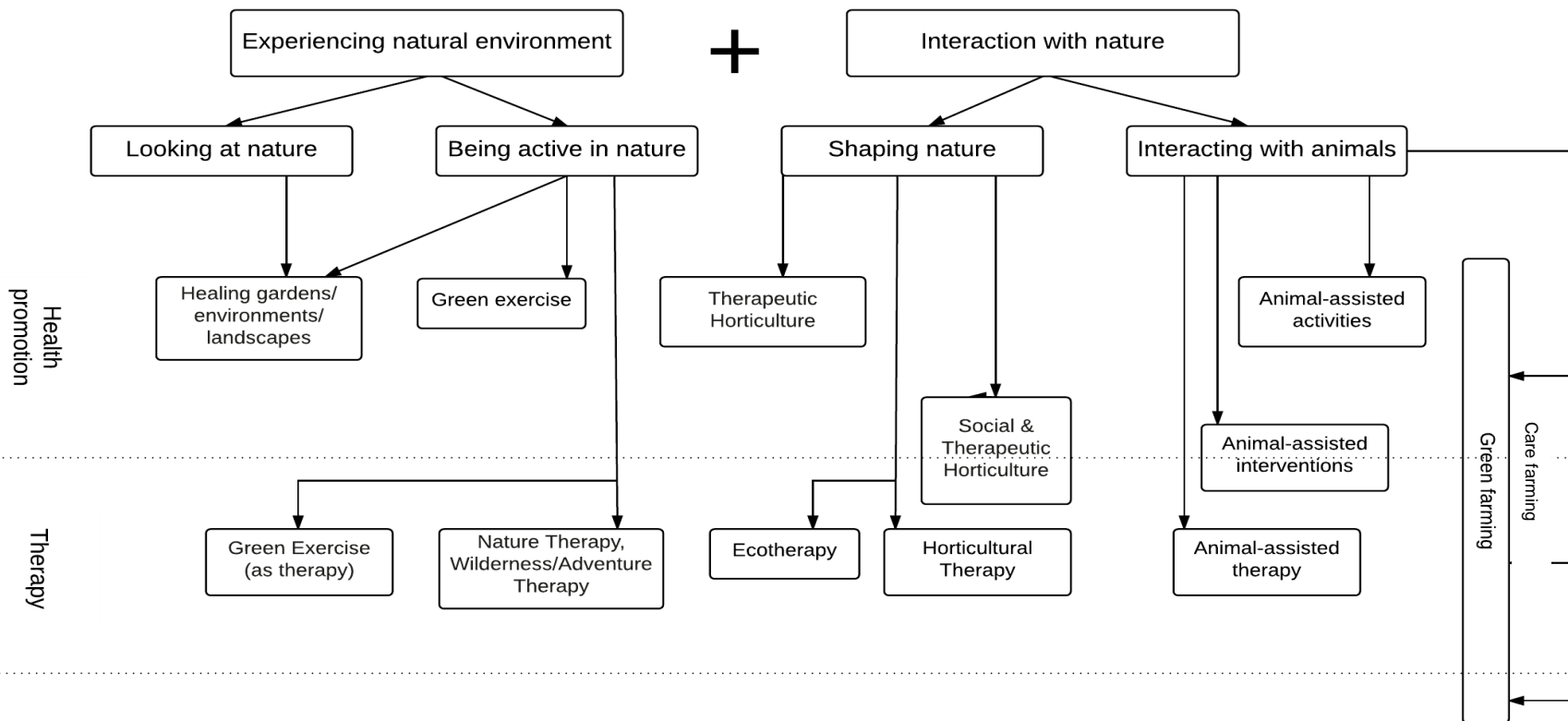
**Førsteamanuensis Ingeborg Pedersen**  
**Institutt for folkehelsevitenskap**  
**Norges miljø- og biovitenskapelige universitet**

---

# Hva er natur?



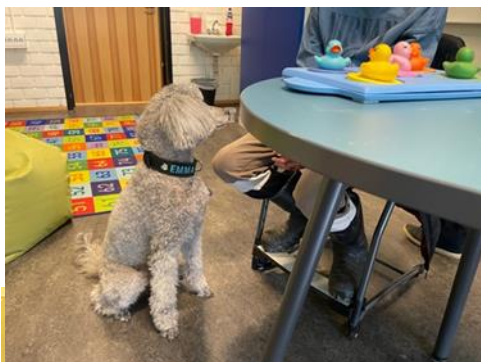
# Naturbaserte intervensjoner



(Haubehofer et al., 2010)

# Dyreassistert intervensjoner

**Dyreassistert intervensjoner (DAI)** er tidsavgrensede tiltak med ulike former for samhandling med dyr.



# DAI med lesehunden Echo



*Mari: «Når jeg skal lese høyt for noen kjennes det ut som om jeg får en stor klump i halsen sånn at det blir vanskelig å puste..»*

*Hans: «Akkurat sånn synes jeg det føles også.»*

*Mari: «Dette følte helt annerledes, jeg fikk på en måte puste bedre når jeg leste for Echo.*

*Hans: «Ja, det kjentes roligere inni meg når jeg leste for han. Jeg skulle ønske vi kunne gjøre dette hver dag».*

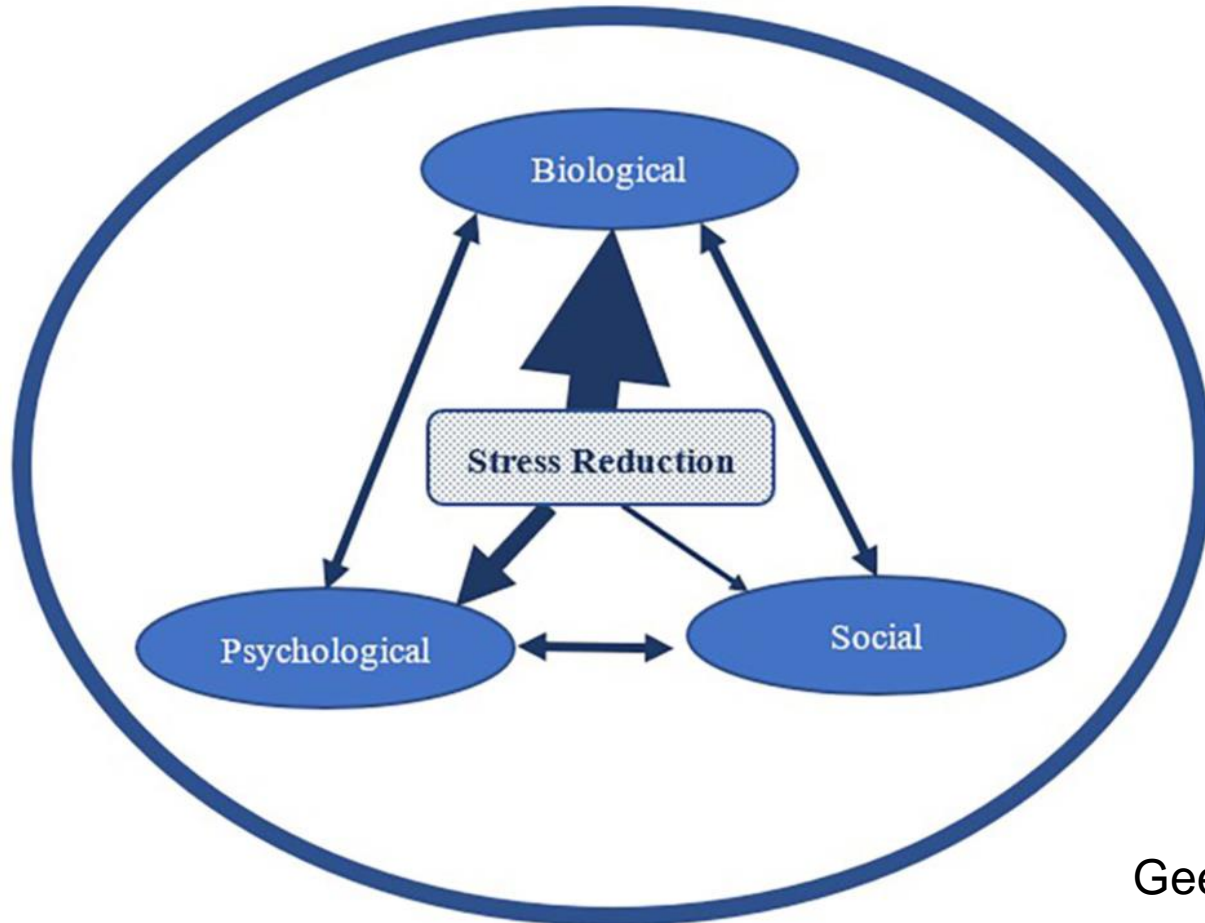


# DAI med hesten Bill – psykisk helse



*«Det gjør at jeg klarer å prate om det som er vanskelig fordi jeg får flyttet fokuset over på noe annet jeg trenger ikke å sitte å ha blikkontakt med personen jeg prater med. Jeg kan holde på litt i mitt eget tempo også er det noe med det at den hesten dømmer deg ikke. Det er ingen som sier noe tilbake, han bare lytter».*

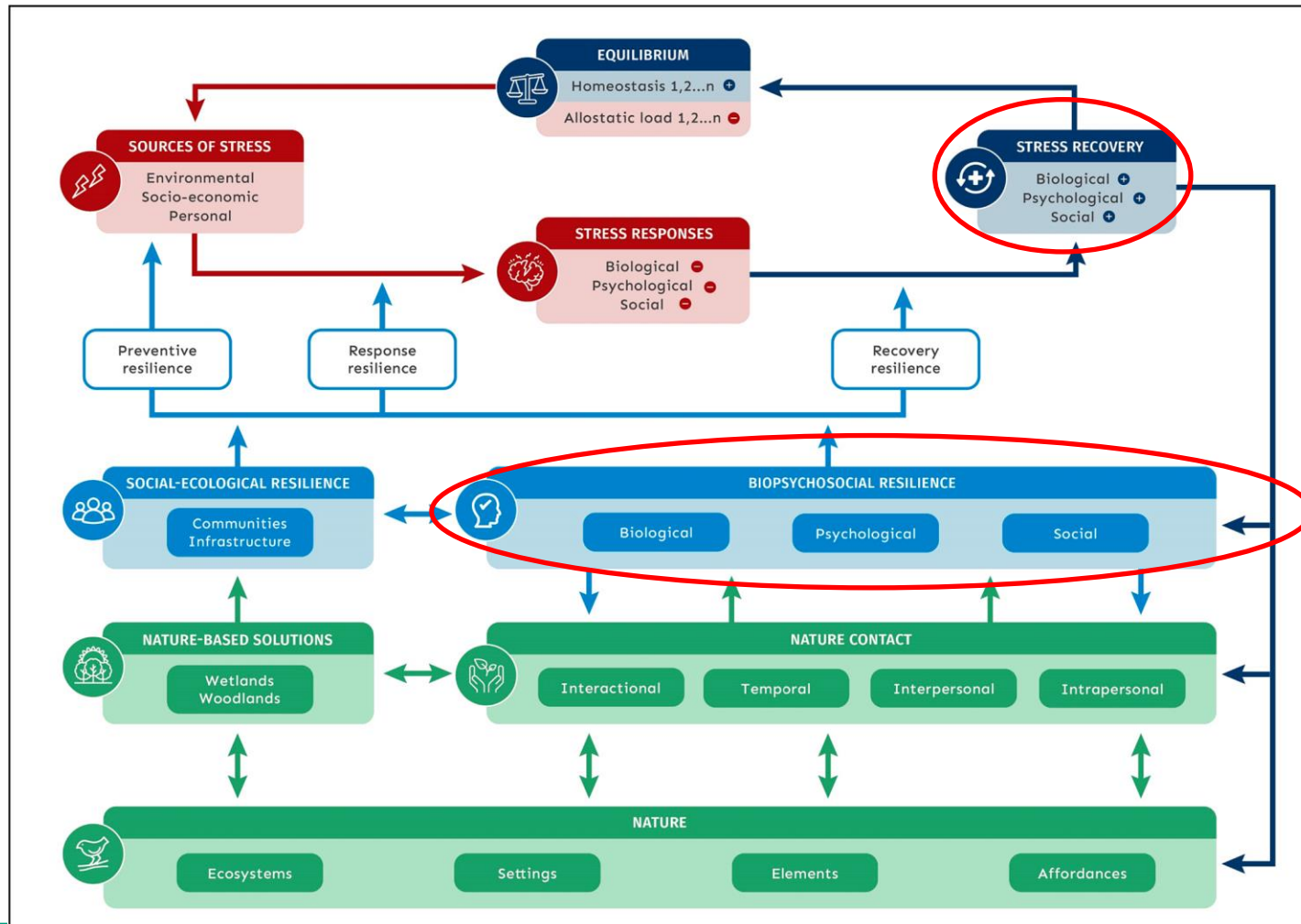
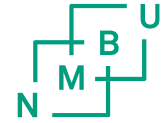
# DAI inn i den biopsykososiale modellen



Gee et al. 2021



# Naturkontakt inn i den biopsykososiale modellen for helse og livskvalitet.



White et al. 2023

# Natur og helse



## – Biologisk:

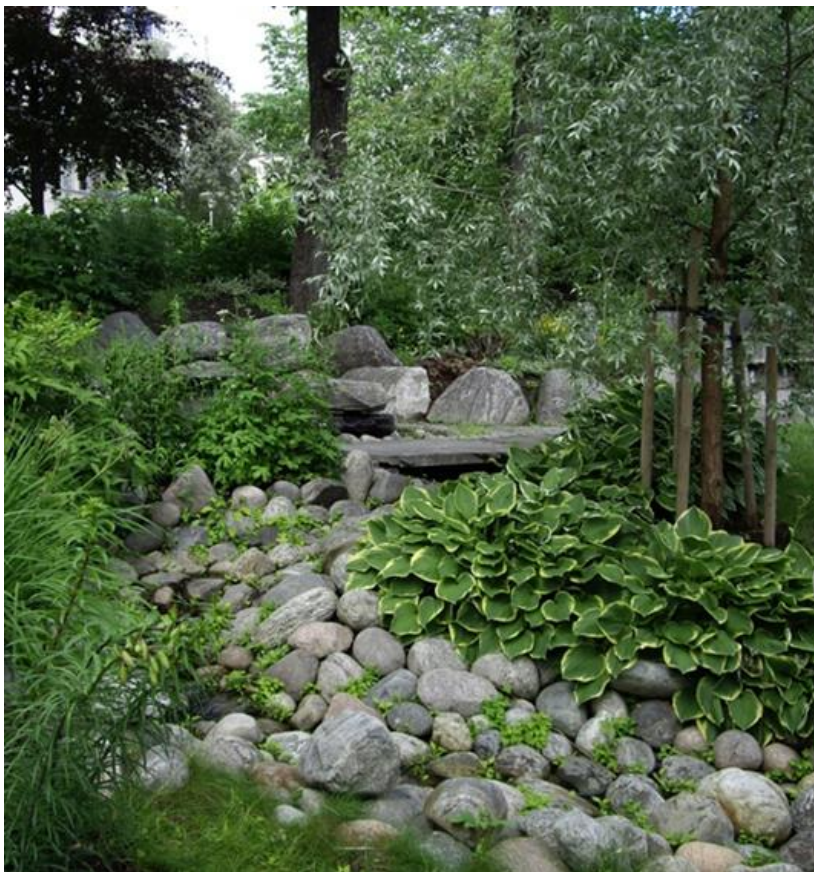
- Fysiologisk
- Fysiske

## – Psykologiske:

- Humør
- Angst og depresjon
- Mestring
- Motivasjon
- Engasjement, oppmerksomhet
- Ensomhet



# Natur og helse



## Sosiale:

- Sosial støtte
- Sosial kontakt  
(sosial katalysator,  
sosial kapital)
- Meningsfylte  
aktiviteter

# Kurs ved SEVU-NMBU

- Introduksjonskurs i DAI – hver vår og høst, 5 studiepoeng
- Videregående kurs:
  - Dyreassisterte intervensjoner på gård, 2025
  - Hesteassisterte intervensjoner, 2026?
  - Dyreassisterte intervensjoner med hund, sommer-høst 2025
  - Alle kurs 10 studiepoeng

