

Planer för folkhälsa - en landskapsarkitekts perspektiv

Helena Nordh

Associate professor, Department of Landscape Architecture and Spatial Planning, Norwegian University of Life Sciences. Box 5003, 1432 Ås, Norway. E-post: helena.nordh@umb.no.

Intresset för forskning kring naturens betydelse för folkhälsa har nog aldrig varit större. Fler och fler studier underbygger naturen som arena för olika aktiviteter, vilka på sikt kan påverka folks hälsa. I denna artikel fokuserar jag på den urbana naturen, mer specifikt på små parkers möjlighet att främja återhämtning från stress i en för övrigt bebyggd miljö. Jag ger en inblick i egen och andras forskning och beskriver den potential som ligger i dessa små parker. Natur i form av tex gräs och träd lyfts fram som viktiga komponenter i en stadsstruktur som blir mer och mer förtätad i kampen om areal att bebygga.

It is no doubt the case that interest in research on the importance of nature for public health has never been greater. An increasing number of studies have shown the benefits of using natural environments as arenas for various activities, which in the long run can improve public health. In the present article, I focus on urban green spaces, specifically on small parks and their ability to promote recovery from stress in an otherwise built environment. I provide insights into my own and others' research and describe the potential inherent in small urban parks. Natural elements such as grass and trees are emphasized as important components in an urban structure that is becoming increasingly dense in the struggle for space on which to build.

Introduktion

Framtidens städer står inför nya utmaningar. I Sverige såväl som i resten av Europa ökar tillflytningen till städer och tätorter (Antrop, 2004; Bengtsson, 2002). Folk vill bo centralt med närhet till samhällets tjänster, kulturutbud och jobb (Hjorthol & Bjørnskau, 2003), samtidigt som många önskar närhet till gröna omgivningar, gärna med en egen täppa. Enligt Statistiska Centralbyrån (SCB) så utgör friliggande småhus ca 70 % av bostadsbebyggelsen i tätorter i

Sverige i 2010 (Moström, 2012). I takt med att invånarantalet ökar i städerna blir det strängare krav på förminskad energiförbrukning för att möta den klimatpolitik som råder i EU (Regeringskansliet, 2009). Att bo tätt är en av lösningarna till reducerad energiförbrukning. En kompakt stad innebär bland annat bevarande av omkringliggande skogs- och jordbruksmark, möjligheter för effektiv kollektivtransport och inte minst energieffektivisering i

form av flerbostadshus istället för friliggande villor. Frågan är hur en tät bebyggelsestruktur inverkar på bostadskvaliteten och tillgången på grönytor och hur det i sin tur påverkar folkhälsan? I denna artikel diskuterar jag parkers betydelse för möjlighet att återhämta sig från stress. Jag refererar till egen och andras forskning och ger exempel på hur kunskap om naturkomponenter kan bidra till stadsplanering med fokus på folkhälsa.

En tillbakablick på stadsplanering med fokus på folkhälsa

I Norden har folkhälsa varit en del i stadsplaneringen sedan 1800-talet. Länken mellan stadsplanering och hälsa har bland annat varit de gröna arealerna. Natur och parker har använts tillsammans med mer traditionella medicinska metoder för att bekämpa sjukdomar relaterat till livsstil. Fokus har dock skiftat från bekämpning av industrialismens epidemier, såsom kolera och tuberkulos, till fokus på ohälsa orsakat av stress och fysisk inaktivitet (Nordh & Halvorsen Thoren 2012).

Med influenser från USA och Storbritannien har parker och tillgång till natur varit en viktig del i stadsplaneringen (Bucht, 1997). De sista årens tillflyttning till städer har dock medfört att många av de gröna arealerna gått förlorade i kampen om mark att bebygga. Denna trend gäller framför allt storstadsregioner där trycket på arealerna är extra stort och närheten till den omgivande naturen därför hamnar längre och längre bort. Ett exempel på detta

är Oslo, i tidsperioden 1994 till 2006 förlorade huvudstaden grönytor motsvarande en areal av 640 fotbollsplaner (Halvorsen Thoren, 2010). Dessa grönytor innefattar all slags natur även så kallade restareal såsom ödetomter och gröna kilar. Dock kan dylika ”överblivna” grönområden vara nog så värdefulla och bidra till en rad olika aktiviteter (Franck & Stevens, 2006). Anledningen till förlusten av grönareal i Oslo är ett stort tryck på bostadsbyggande och samtidigt en sträng politik om förtätning innanför stadsgränsen, samt en starkt beskyddad omgivande natur, i Norge kallad *marka*, som används flitigt till rekreation och friluftsliv. Ett annat exempel från Oslo är en studie som kartlagt förändringar i utearealstorlek till barn på dagis (Nilsen et al., 2012). Studien visar att efter 2006, då de norska kraven på 24 kvm uteareal per barn försvann, har stoleken på uteareal per barn minskat drastiskt. Båda exemplen från Oslo illustrerar att förtätning kan ha en baksida i form av reduktion av gröna ytor, areal som i många sammanhang kan ha en positiv inverkan på folks hälsa.

Naturens betydelse för folkhälsa

En rad forskare har studerat hur naturen påverkar olika hälsofaktorer så som blodtryck, stresshormon och upplevt välbefinnande (för en översikt se t ex Health Council of the Netherlands, 2004; Nilsson et al., 2011). En stor del av den forskning som är genomförd har jämfört byggda omgivningar med natur. I flertalet av dessa studier har natur klassificerats väldigt brett, och

innefattar allt från några plantor på kontoret till nationalparker (Hartig et al., 2011). Denna breda klassificering, öppnar för många frågor. Är all slags natur bra? Finns det några naturkomponenter som är starkare kopplade till vissa hälsofaktorer? I denna artikel presenterar jag resultat från forskning som jag tillsammans med mina kollegor genomfört och publicerat de fem senaste åren. Resultaten bygger på en rad olika studier som alla fokuserar på vilka komponenter som främjar uppskattad möjlighet för återhämtning från stress. Forskningen baseras på ett teoretiskt ramverk om naturen som en restorativ miljö, dvs. en miljö som möjliggör återhämtning och återuppbyggnad av fysiska, psykiska och sociala tillgångar (jämför Hartig, 2004).

Naturen som en restorativ miljö

Enligt Steven och Rachel Kaplan (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995) innehar naturen fyra olika komponenter som behövs för att få mental återhämtning. Den första är fascination, ett tillstånd som handlar om att man blir fångad i nuet, det kan t ex vara mönster i naturen eller fascination över flammorna i en eld. Den andra är en komponent som benämns being away, vilken handlar om att komma bort från en rutinmässig vardag med aktiviteter som kräver uppmärksamhet, så som det dagliga jobbet eller grubblande över olika händelser och bekymmer. Det kan innebära att komma bort fysiskt såväl som psykiskt. Den tredje komponenten är extent, vilken handlar om ordning och struktur i miljön,

men också möjlighet för utforskning. Forskarna talar om upplevelsen av en värld i sig själv, en miljö som öppnar upp för utforskning samtidigt som den tillåter mental vila. Den fjärde och sista komponenten är compatibility, vilken handlar om möjligheten att göra det man vill, dvs. miljön ska passa/motsvara ens förväntningar och förmågor. En miljö som innehåller dessa komponenter är alltså en restorativ miljö vilken kan bidra till återhämtning från stress. Frågan är dock hur denna teori kan omvandlas i praktisk design? Finns det komponenter i naturen som är extra bra på att främja fascination, being away, extent och compatibility?

Studier om naturkomponenter som främjar återhämtning från stress

I forskningen jag nu ska presentera har vi studerat små urbana parker så kallade pocket parks. Dessa är begränsade till sin storlek, placerade i en urban kontext och är en miljö som många har ett känt förhållande till. De är också relevanta att studera sett ur ett stadsplaneringsperspektiv där, som nämnt, förtätning är den rådande trenden och tillgången till stora grönområden är begränsad. I alla våra studier har vi fokuserat på vilka parkkomponenter, så som markbeläggning (hårdgjort material vs. gräs), träd, buskar, blommor och vatten, som främjar möjlighet för återhämtning. Komponenterna utgör vanligt förekommande innehåll i små skandinaviska parker och representerar också grundkomponenterna i landskapsarkitektens designpalett. Utöver dessa naturkomponenter har vi också

studerat vilken påverkan andra människor i parken har för individens möjlighet att återhämta sig från stress.

De metoder vi använt är bildstudier, analyserade med statistisk regressionsanalys (Nordh et al., 2009) och ögonrörelsemetoder (Nordh et al. 2010, Nordh et al., 2012). Samt textanalyser av vad deltagarna i studierna önskar sig i små parker om syftet är att vila och återhämta sig från en stressfull dag på jobbet (Nordh et al. 2011; Nordh & Østby, 2012).

Gräs, träd och andra människor i parken

Resultaten från de olika studierna är relativt samstämmiga trots de olika metodvalen. Gräs och träd är de komponenter som är starkast knutna till möjlighet för återhämtning enligt regressionsanalysen. Trädkronor är den komponent som deltagare betraktar under längst tid i ögonrörelsestudien, och gräs hade ett positivt samband med bedömningar av möjlighet för återhämtning från stress i samma studie. I textstudierna var innehåll av mängd gräs det primärt viktigaste för vilken park deltagarna helst ville besöka. Ju mer gräs desto mer attraktiv var parken.

Vad gäller antal andra människor i parken skiljde sig resultatet något mellan studierna. I regressionsanalysen inkluderades inte variabeln ”andra människor i parken”, då denna hade liten korrelation med möjlighet för återhämtning. I ögonrörelsestudien visade det sig dock att andra människor var

de komponenter som drog till sig mest uppmärksamhet i form av antalet fixeringar och i textstudierna framkom det att deltagarna önskar sig ett mellan-ting mellan många människor och inga människor i parken. Möjlighet att sitta ensam var ett tema som visade sig bidra till möjlighet att återhämta sig från stress medan många andra människor upplevdes negativt.

Metodiska begränsningar

Studierna är baserade på ett relativt litet urval av deltagare från Sverige och Norge och flera av studierna är baserade på bedömningar gjorda av studenter. Detta medför givetvis vissa begränsningar och flera och större datainsamlingar är ett måste innan man kan dra några generella konklusioner om skandinavers upplevelser av parkinnehåll. Studierna är också baserade på bedömningar av möjlighet för återhämtning och inte faktisk återhämtning. För att kunna säga något om faktisk återhämtning krävs ett annat metodupplägg där fokus är på återhämtningspotentialen snarare än parkinnehållet. Studierna kan dock ses som en pusselbit i kunskapsspelet om naturens betydelse för folkhälsa, i detta sammanhang möjlighet för återhämtning från stress.

Vi har fokuserat på möjlighet för återhämtning från stress, men man kan också tänka sig att liknande små parker kan användas till andra aktiviteter som också påverkar folkhälsa såsom social kontakt, lek ock fysisk aktivitet (Peschardt et al., 2012). Vi bor i ett samhälle med fler och fler ensamhus-håll. Stadens uteområden har fått en annan funktion än tidigare, istället för

att träffas hemma hos varandra uppsöker vi offentliga platser, caféer och restauranger för att socialisera (Gehl, 2007). Möjligheten för fysisk aktivitet i en liten park är givetvis begränsad men runt om i världen ser man fler och fler parker möblerade med träningsutrustning. Likaså lämpar sig dessa parker för lek eller sociala spel som exempelvis boule.

Planer för framtiden

Resultaten från studierna visar alltså att små parker kan vara betydelsefulla platser för att främja återhämtning från stress i en tätbebyggd miljö. Komponenter som gräs och träd bidrog mest till den restaurativa upplevelsen och var de komponenter flest folk ville ha. Jag vill inte förorda att vi i framtiden bara satsa på miniparker, innehållande träd och gräs, i en för övrigt tät och hög bebyggelsestruktur, men jag vill illustrera och påpeka möjligheten som dessa små parker faktiskt ger. Många små parker i närområdet kan vara ett bra komplement till de stora parkerna som kanske måste tillåtas att ligga lite längre bort.

Som ett resultat av förtätning måste vi börja se värdet i alla slags gröna ytor, såsom miniparker, kyrkogårdar, takträdgårdar, alléer etc. Små parker i närheten av folks boende är ofta de mest värdefulla grönarealerna (Burgess et al., 1988). Detta hänger samman med avståndet till parken, ju kortare avstånd desto fler parkbesök (Grahn & Stigsdotter, 2003). Faran i förtätningsprocesser är att man ser dessa arealer som så små att förlusten vid en eventuell byggnation förväntas ge endast en be-

gränsad skada. Risken är dock att man då bryter länken i ett nätverk av gröna ytor som tillsammans utgör viktiga areal för folkhälsa på många olika plan. Som poängterat av andra (t ex Hartig et al., 2011) så är det den dagliga kontakten med natur, såsom en promenad i skogen eller i parken, som har störst betydelse för folks hälsa. Närhet till sammanhängande natur är därmed avgörande.

För att beskydda de gröna arealerna krävs en medveten planering av grönstruktur i våra städer, något som man är på god väg med i Norden (Sandström, 2002). Så kallade grönstrukturplaner som kartlägger existerande grönstruktur och behov för framtida gröna områden är ett viktigt redskap (Tallhage Lönn, 1994). Samtidigt krävs det mer forskning kring naturens betydelse för folkhälsa, både vad gäller hur naturen ska utformas men också vilka hälsotillstånd som är kopplade till naturupplevelser. Frågorna som jag lyfte upp i introduktionen till denna artikel, om vilken påverkan en tät bebyggelsestruktur har på bostadskvaliteten och tillgången på grönytor och på sikt folkhälsa, är för tidiga att ge ett konklusivt svar på. Dock kan vi konstatera att natur och gröna ytor spelar en viktig roll i staden. Det är emellertid inte hela sanningen att påstå att förtätning alltid leder till mindre grönarealer, de sista 20-30 årens stadsplanering har, som Hjorthol och Bjørnskau (2003) poängterat, också inneburit etablering av fler bilfria områden, miljögator och lekpark. Det har också skett en upprustning av många existerande bostadsgårdar. Men frågan - hur man ska tillmötesgå

tema

ett större invånarantal och samtidigt bevara grönytor i centrum - är dock relevant att ställa. Samhället kan inte bli ”friskare” bara med hjälp av flera parker, det krävs givetvis ett aktivt val och en medvetenhet bland invånarna. Men genom design och planering kan man stimulera olika aktiviteter vilket öppnar upp val och möjligheter för invånarna.

Referenser

- Antrop, M. (2004). Landscape change and the urbanization process in Europe. *Landscape and Urban Planning*, 67(1-4), 9-26.
- Bengtsson, T. (2002). Stora tätorter vinner. *Välfärds-Bulletinen*(2), 21-23.
- Bucht, E. (1997). Public parks in Sweden 1860-1960: the planning and design discourse. PhD thesis Swedish University of Agricultural Sciences, Uppsala.
- Burgess, J., Harrison, C. M., & Limb, M. (1988). People, parks and the urban green - a study of popular meanings and values for open spaces in the city. *Urban Studies*, 25(6), 455-473.
- Franck, K. A., & Stevensen, Q. (Eds.) (2007). *Loose Space: Possibility and diversity in urban life*. London: Routledge.
- Gehl, J. (2007). Public spaces for a changing public life. In C. Ward Thompson & T. Penny (Eds.), *Open Space People Space* (pp. 3-10). Oxon: Taylor & Francis.
- Grahn, P., & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening*, 2(1), 1-19.
- Halvorsen Thoren, A.-K. (2010). Grønnstruktur i by- hvordan takle endringene? *Plan*, 3(4), 30-35.
- Hartig, T. (2004). Restorative Environments. In *Encyclopedia of Applied Psychology* (pp. 273-279). New York: Elsevier.
- Hartig, T., Van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., Van Herzele, A., Bell, S., Podesta Camilleri, M. T., & Waaseth, G. (2011). Health Benefits of nature experience: psychological, social and cultural processes. In K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (Eds.), *Forests, Trees and Human Health* (pp. 127-168). Dordrecht: Springer Science+Business Media B.V.
- Health Council of the Netherlands. (2004). *Nature and health. The influence of nature on social, psychological and physical well-being*. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO.
- Hjorthol, R., & Bjørnskau, T. (2003). *Byutvikling og arbeidsreiser – gentrifiering og reurbanisering som miljøfaktorer*. Oslo: Trafikk økonomisk institutt.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. New York: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-183.
- Moström, J. (2012). *Tätorter 2010 Bebyggelsestruktur: Sveriges officiella statistik, statistiska meddelanden*.
- Nilsen, A. H. & Häggherhäll, C. M. (2012) *Impact of space requirements on outdoor play areas in public kindergartens*. *Nordic Journal of Architectural Research*. In press.

- Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K., & Schipperijn, J. (2011). *Forests, Trees and Human Health*. Dordrecht: Springer Science, Business Media B.V.
- Tallhage Lönn, I. (1994). *Stadens parker och natur*. Karlskrona: Boverkt.
- Nordh, H., Alalouch, C., & Hartig, T. (2011). Assessing restorative components of small urban parks using conjoint methodology. *Urban Forestry & Urban Greening*, 10(2), 95-103.
- Nordh, H., Hagerhall, C.M. Holmqvist, K., (2010). Exploring view pattern and analysing pupil size as a measure of restorative qualities in park photos. *Acta horticulturae*, 767-772.
- Nordh, H., Hagerhall, C. M., & Holmqvist, K. (2012). Tracking restorative components. Patterns in eye movements as a consequence of a restorative rating task. *Landscape Research*, accepted for publication.
- Nordh, H., & Halvorsen Thoren , A.-K. (2012). Utemiljø i byen, In A. Fyhri, Å. Hauge & H. Nordh (Eds.), *Norsk miljøpsykologi - Mennesker og omgivelser*. Oslo: Sintef byggforsk.
- Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C. M., & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening* 8 (4), 225-235.
- Nordh, H., & Østby, K. (2012). Components and activities in small urban parks Unpublished manuscript, Aas.
- Peschardt, K. K., Schipperijn, J., & Stigsdotter, U. K. (2012). Use of Small Public Urban Green Spaces (SPUGS). *Urban Forestry Urban Greening*, 11 (3) 235-244.
- Regeringskansliet. (2009). EU:s klimatarbete. Retrieved 08.05.2012. from <http://www.regeringen.se/sb/d/8857>.
- Sandström, U. G. (2002). Green infrastructure planning in urban Sweden. *Planning Practice & Research*, 17(4), 373-385.