

Mellan fascination och fruktan – hur vild natur i urban miljö påverkar hälsa och välbefinnande

Cecil C. Konijnendijk¹ Matilda Annerstedt²

¹Professor i Parkförvaltning, Danish Centre for Forest, Landscape and Planning, University of Copenhagen, Rolighedsvej 23, 1958 Frederiksberg, Denmark. E-post: cck@life.ku.dk. ²MD PhD, Leg. Läkare, doktor i Landskapsplanering med inriktning folkhälsa, Forskare vid institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi, Alnarp, SLU. E-post: matilda.annerstedt@slu.se.

Hur gröonstrukturer bidrar till städernas livskvalitet är ett ämne som har fått ökad uppmärksamhet den senaste tiden. Den här artikeln fokuserar på det specifika värdet av mer vildmarksområden inom stadsmiljön, då dessa har befunnits inta en speciell roll i detta sammanhang. Forskning visar bland annat att, trots att vildmark kan ha en viss negativ influens, bör den uppmärksammas och värderas i termer av transcendentala och översinnliga upplevelser. Vildmarken skapar också en förankring till naturen och naturens processer, åstadkommer personlig utveckling, bidrar till stressåterhämtning samt utgör en fristad i tillvaron. Mer interdisciplinär forskning är nödvändig för att förstå och kartlägga mekanismerna bakom sambanden mellan urban vildmark och hälsa. Landskapsarkitekter och stadsplanerare bör inkludera den vilda aspekten när de utvecklar stadens gröonstrukturer.

The contributions of urban green spaces to the quality of life have gained increasing attention. This article focuses on the role of wilderness areas within wider urban green structures, as wilderness has been found to have specific impacts on our health and wellbeing. Research shows, for example, that although wilderness can have negative impacts and connotations, it primarily should be appreciated in terms of encouraging transcendent experiences, keeping us in touch with nature and natural processes, encouraging personal development and play, acting as a refuge, and encouraging stress restoration. More interdisciplinary research is needed to understand the mechanisms behind wilderness-health relations. Planners need to include urban wilderness areas in the development of urban green structures.

A complete English language version of this paper is found at pp. 289-295.

see: <http://www.socialmedicinstidskrift.se/index.php/smt/article/view/905>

Introduktion

I den utvecklade delen av världen har de flesta sina hem i städer. I takt med en ökande urbaniseringsgrad har intresset för befolkningens livskvalitet i stadsmiljöer ökat (t.ex. European Commission, 2009). I strävan efter att utveckla bättre, mer levnadsvänliga städer måste beslutsfattare och planerare hantera ett stort antal olika utmaningar, såsom klimatförändringar och demografiska förändringar orsakade av exempelvis en åldrande population och migration. Gröna områden, som parker och stadsskogar, är viktiga komponenter i samtalet om livskvalitet i det urbana livet och den urbana miljön. Genom ett brett spektrum av så kallade Ekosystemtjänster bidrar dessa grönområden med viktiga tillgångar för det urbana samhället (Tzoulas, 2009). Samtidigt som de erbjuder plats för rekreation och uteliv medverkar de till stadens möjligheter att anpassa sig till klimatförändringar, till exempel genom avkylningseffekter (Bowler et al., 2010b) och dagvattenhantering (Bolund and Hunhammar, 1999). De utgör också platser för bevarande av biodiversitet (Kowarik, 2005) samt chans till naturkontakt för den urbana befolkningen (Tuan, 2007).

Särskilt under de senaste åren har insikten om urbana grönområdens betydelse för hälsa och välbefinnande hamnat i fokus. Man vet att skogar, trädgårdar och träd skapar utrymmen för aktiviteter som ökar folkhälsan och välmågan. Gradvis har alltmer empiriska belägg för insikten om betydelsen för mental och fysisk hälsa, såväl som allmänt välbefinnande, ackumulerats (Bowler

et al., 2010; Annerstedt, 2011). Färskastudier har exempelvis analyserat betydelsen av tillgång och användning av natur för (självrapporerad) hälsa och välbefinnande. Studier som relaterade hälsoindikatorer med tillgång till grönområden visade att både hälsa och välbefinnande var bättre bland personer som regelbundet besökte närliggande natur eller grönområden (Maas et al., 2006; Mitchell and Popham, 2007).

Emellertid är åtminstone de biofysiologiska mekanismerna bakom förhållandet mellan natur och hälsa fortfarande till stora delar okända, trots ett antal empiriska studier och teoretiska utvecklingar. Till exempel vet man väldigt lite om specifika effekter av olika typer av grönområden. Urbana parker kan möjligen ha andra hälsoeffekter än exempelvis stadsskogar, då olika typer av upplevelser och kvaliteter erbjuds i de olika miljöerna.

I den här artikeln diskuteras specifikt vad man vet om hälsa och välbefinnande i relation till urban vildmark. Tidigare forskning har visat att denna naturtyp intar en särskild roll och artikeln kommer också att ge exempel på hur framtida stadsplanering och framtida forskning skulle kunna påverkas av dessa fynd.

Definition av vildmark

De flesta, om inte alla, grönområden i städer kan betraktas som så kallade kulturlandskap, i det att de integrerar det mänskliga, kulturella med det naturliga (Konijnendijk, 2008). Detta kan förefalla kontrastera mot begreppet 'urban vildmark' eftersom vildmark

framför allt har definierats utifrån en dualistisk bild där människan befinner sig helt utanför det naturliga och där vildmark då är de områden, den natur som lämnats helt orörd av människohand (Cronon, 1996). Vildmark används dock idag i ett betydligt bredare perspektiv, där man inkluderar även urbana grönområden, men som präglas av en avsevärt lägre grad av skötsel och mänsklig påverkan än vad man brukligen ser i de välkontrollerade och nästintill artificiella gröna miljöer som dominerar våra städer (Kowarik, 2005). Således kan exempelvis en typ av stadsskogar definieras som urban vildmark, när de uppstått spontant eller naturligt på övergivna industritomter.

Under stora delar av västerlandets historia har vildmark förknippats med fruktan och enslig övergivenhet. Denna syn förändrades dock i och med Romantiken när vildmarken alltmer kom att ses som helig och associerades med de mest fundamentala värdena i den kultur som skapade och idealiserade den (Cronon 1996). Denna nya positiva syn på vildmarken inspirerade den begynnande känslan för 'det sublima', ett uttryck som myntades av Edmund Burke 1757, som något som står för vördnad och hängivelse, ibland blandat med fruktan (Van den Berg and Konijnendijk, 2012). Denna ambivalens mellan vördnad/fascination å ena sidan och fruktan å andra sidan präglar vårt förhållande till vildmark än idag. Forskning från Nederländerna visar att så kallade "impressive nature experiences" som i typfallet väcker både fruktan och fascination uppstår till exempel i mötet med vilda djur,

med naturens kraft (t.ex. orkaner och översvämningar), vid överväldigande situationer (såsom inför ett mäktigt bergsmassiv) samt vid okontrollerbara händelser (att gå vilse i en stor skog) (Van den Berg and Ter Heijne, 2005).

Vår relation till urban natur kan kontextualiseras genom att använda ett slags plats-rymd ('space-place')-kontinuum/perspektiv, ett begrepp introducerat av bland andra Tuan (2007). Rymd är en vanlig symbol för frihet i västvärlden. Den negativa sidan av detta är att rymd också kan inrymma hot, eftersom öppen och fri också kan innebära exponerad och sårbar. Plats ligger öppet, men inbjuder till aktivitet och speglar framtiden. Till skillnad från Rymd kan Plats karakteriseras som ett avgränsat och förmänskligt område, som ett lugnt centrum för etablerade värden. Kortfattat kan Plats sägas vara trygghet och hem, medan Rymd är frihet och det okända. Människor behöver båda aspekterna, eftersom vi är anknutna till det ena (plats) och längtar efter det andra (rymd), i vår livsrörelse mellan skydd och risktagande, mellan anknytning och frihet. Dessutom, "when space feels thoroughly familiar to us, it has become place" (Tuan, 2007, p. 73).

Detta plats-rymd-perspektiv har jag funnit användbart att applicera på urban natur och på stadsskogar i synnerhet. Många skogligare, vildare områden kan fungera som Rymd för stadsbefolkningen och härmed uppmuntra till utforskning och äventyr. De erbjuder därmed en tillflykt från stadssamhället, men kan också väcka känslor av

fruktan (Konijnendijk, 2008).

Urban vildmark, hälsa och välbefinnande

Vad vet vi om betydelsen av Rymd i våra städer, såsom den exempelvis är representerad i urban vildmark som ett komplement till de Platser som många parker och trädgårdar erbjuder?

I litteratur om vildmark är rapportering om hälsoeffekter sällsynt, men ett mindre antal intressanta, framförallt explorativa och kvalitativa studier är gjorda. Dessa studier har ofta fokuserat på samband mellan mental hälsa och urban vildmark och har kunnat visa att vildmark skiljer sig avsevärt från andra naturtyper och grönområden i termer av exempelvis psykologiska och restaurativa effekter (Kaplan & Kaplan, 1989; Gallagher, 1993). Upplevelse av vildmark har förknippats med en rad spirituella, andliga och transcendentala upplevelser, vilka bidrar till bättre självförtroende, en ökad känsla av samhörighet med tillvaron och någonting större samt en större existentiell klarhet kring vad ”som verkligen betyder något” (Kaplan and Talbot, 1983; Gallagher, 1993; Knecht, 2004). Här behöver vildmark inte begränsas till större, mer avlägsna områden avsedda för organiserade naturexpeditioner eller längre semestrar. Närliggande natur, såsom t.ex. i fallet med urban vildmark, kan också erbjuda vildmarksupplevelser (Konijnendijk, 2008).

En studie från Australien av Williams och Harvey (2001) analyserade 131 personer som besökte, arbetade eller

bodde i skogsmiljö och visade att just så kallade transcendentala upplevelser är förknippade med skog. Karakteristiskt för dessa upplevelser är stark positiv affekt; känslor av att komma förbi vardagens begränsningar; känslor av att blir ett med universum eller någon annan allsmäktig makt; stark känsla av att befinna sig i nuet; och en känsla av tidlöshet.

Forskning från Storbritannien har också betonat värdet i stadsskogar och vildare naturområden särskilt för unga människor. Man har visat att dessa vildare naturområden utgör ett slags andningshål för ungdomarna, där de kan komma bort från familj eller släkt och där de kan pröva utmaningar och risker samtidigt som de umgås med vänner och känner sig helt avslappnade och fria. Vildare områden kan också fungera som arenor för oövervakad lek, redskap för äventyr, men också platser för att lära sig om faror (Ward-Thompson, 2012). In en studie av unga brittiska vuxna mellan 16 och 21 av Milligan och Bingley (2007), visade sig urbana skogslandskap ofta fungera som ett slags terapeutiskt landskap för de unga genom att utgöra en plats att vända sig till när man var upprörd eller behövde samla sina tankar.

Men på vilket sätt uppmuntras vi att vistas i vildare grönområden, d.v.s. hur uppfattar vi och uppskattar dem? Forskning har visat att någon form av skötsel, till exempel i form av spår av drift eller bruk, ofta föredras. Nassauer (1995) nämner att mer naturligt växande landskap har en slitnare, vildare framtoning och därför framstår som

'stökiga'. Detta innebär att man måste tillföra tecken på omvårdnad av landskapet för att de ska accepteras. Dock har det också hävdats att vår uppfattning av och fördragsamhet med ett landskap skiljer sig beroende på estetisk preferens (Gobster 2012); vad som framstår som stökigt och farligt för en grupp kan upplevas som en uppskattad vildmark av en annan. En litteraturgenomgång av Jorgensen et al. (2006) visar att folk tenderar att föredra mer tillrättalagd, vårdad natur nära sitt boende, men att man också uppskattar vildare grönområden, inkluderande stadsskogar, i grannskapet. Det senare riktar sig då mer mot individen och hennes relation med naturen. Forskning i Sverige av Grahn & Stigsdotter (2010) har antytt att vildare, mer naturliga områden som är artrika och erbjuder tillflyktsmöjligheter har den högsta restaurativa potentialen för stressade personer.

Man måste vara uppmärksam på den tidigare nämnda ambivalensen kring meningen med vild natur. I en nederländsk studie såg man att deltagare som hade vistats i ett vildmarksområde var mer benägna att tänka på döden än deltagare som befann sig i en välskött stadsnatur. Å andra sidan var "vildmarksdeltagarna" också betydligt mer benägna att tänka på frihet än deras motpart (Koole & van den Berg, 2005). Negativa känslor mot vild natur kan förväntas uppstå genom något som kallas biofobi, d.v.s. en inbyggd rädsla eller antipati för det naturliga (Van den Berg & Konijnendijk, 2012). Negativt inflytande på hälsa och välbefinnande går också att relatera till ekosystemets

"björntjänster" som står att finna även i urban natur, såsom växtgifter, fästingburna sjukdomar, allergier och liknande (Lyytimäki and Sipilä, 2009). En relativt färsk studie från Italien visar att man bör ta toxikologiska incidenser förknippade med skogs- och naturbesök på allvar (Moro et al., 2009).

Konsekvenser för stadsplanering

Trots alltså en del negativ hälsoinverkan från vildmarksområden verkar forskningsresultaten luta åt att de positiva effekterna överväger. Vi behöver vildmarksområden för Rymd, för transcendentala och restaurativa upplevelser, för personlig utveckling och som tillflykt från och bot mot vardagens hektiska, krävande urbana liv. Det behövs betydligt mycket mer forskning för att utröna vildmarkens specifika potential för hälsa, särskilt i form av biomekanistiska studier. Detta är ett tydligt exempel på hur medicinsk och ekologisk/skologisk forskning måste interagera och samarbeta inter- eller transdisciplinärt.

Vi kan dock sluta oss till att det redan finns tillräckligt med forskning för att kunna hävda att vilda grönområden behöver inkorporeras i stadsplanering. När man utvecklar en stads gröna infrastruktur bör åtminstone delar av grönstråken behållas mer "otämjda" och vilda. En del större områden, såsom större stadsskogar eller naturreservat, kan utgöra goda möjligheter för vildmarksupplevelser i närhet till våra städer. Mycket kan läras från exempel som Sihlwald i Zürich, en stadsskog

som gradvis har omvandlats till en så kallad ”naturupplevelsepark”, som erbjuder Zürichs invånare vildmarksupplevelser direkt på tröskeln till staden (Konijnendijk, 2008).

Men för att kunna erbjuda vildmark till alla, inte minst till våra barn, måste vildmarksområden komma ännu närmare vår boendemiljö. Tillgänglighet är en avgörande faktor och grönområden inom några få hundra meter från folks boenden är de som utnyttjas mest intensivt. Så kallad urban vildmark behöver inte vara stora, utbredda och spektakulära territorier, men kan utgöras av många olika typer av områden vilka uppstått som ett resultat av att man upphört med eller minskat skötseln, eller områden som mer eller mindre uppstått av sig själva, utan att ha blivit designade eller planerade (Jorgensen & Keenan, 2011). Dessa vildmarksområden behövs som kontrast till det organiserade, kontrollerade urbana livet, som platser för lek (både vuxnas och barns) och för mönad. Men det är tyvärr inte tillräckligt att förlita sig på minskad skötsel eller egenutveckling av områden, utan det finns ett behov av att uppmärksamma planerare på att bättre integrera dessa områden och deras specifika kvaliteter i urban landskapsplanering och – design. Dessutom skulle det naturligtvis vara dumdrigt att tänka i strikt dikotoma termer kring organiserade kontra vilda urbana grönområden; snarare bör det finnas ett kontinuum från vildmark till uppenbart skötta, strukturerade platser, med olika nivåer av det vilda som kan finnas i flera olika skalor inom varje lokal. Intressanta exempel på hur

vildmark och förvaltat, skött natur kan integreras finns till exempel i Nature Park Südgelände i Berlin, där 50 års naturlig växtsuccession har omvandlat en övergiven rangerbangård i Berlins centrum till en högt diversifierad del av det naturliga urbana landskapet. Även i detta fall har en kombination av både naturlig dynamik och kontrollerade processer visat sig vara framgångsrik, samtidigt som man har lyckats kombinera bevarandeåtgärder med allmän tillgänglighet för befolkningen (Langner, 2011).

Slutligen, när urbana vildmarksområden ska planeras är det viktigt att komma ihåg att individer är olika också i hur de uppfattar och upplever vildmark. Centrala frågeställningar är: vems natur, vems vildmark talar vi om? Vilka är folks preferenser, fascinationer och rädslor? Hur balanserar vi bäst de många olika synsätten på vildmark och natur? Om vi kan finna svaren på dessa frågor kan vi ta de positiva värdena förknippade med vildmark och föra de närmare våra hem och vår hälsa (Cronon, 1996).

Referenser

- Annerstedt, M., 2011. Nature and public health. Aspects of promotion, prevention, and intervention. Doctoral thesis no. 2011:98. Faculty of Landscape Planning, Horticulture and Agriculture Science, Swedish University of Agricultural Sciences, Alnarp.
- Bowler, D.E., Buyung-Ali, L.M., Knight, T.M., Pullin, A.S., 2010. A systematic review of the evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health* 10, 456.

tema

- Cronon, W., 1996b. The trouble with wilderness; or, getting back to the wrong nature. In: Cronon, W. (Ed.), *Uncommon ground. Rethinking the human place in nature*. W.W. Norton & Company, New York & London, pp. 69-90.
- European Commission, 2009. *Promoting sustainable urban development in Europe: achievements and opportunities*. Directorate-General for Regional Policy, European Commission, Brussels.
- Gallagher, W., 1993. *The power of place: how our surroundings shape our thoughts, emotions and actions*. Harper Collins, New York.
- Grahn, P., Stigsdotter, U.K., 2010. The relation between perceived sensory dimensions of urban green spaces and stress restoration. *Landscape and Urban Planning* 94(3-4), 264-275.
- Gobster, P.H., 2011. Appreciating urban wildscapes: towards a natural history of unnatural places. In: Jorgensen, A., Keenan, R. (Eds.), 2011. *Urban Wildscapes*. Routledge, Oxon, pp. 33-48.
- Jorgensen, A., Hitchmough, J., Dunnet, N., 2006. Woodland as a setting for housing-appreciation and fear and the contribution of residential satisfaction and place identity in Warrington New Town, UK. *Landscape and Urban Planning* 79(3-4), 273-287.
- Jorgensen, A., Keenan, R. (Eds.), 2011. *Urban Wildscapes*. Routledge, Oxon.
- Kaplan, R., Kaplan, S., 1989. *The experience of nature: a psychological perspective*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Kaplan, S., Talbot, J.F., 1983. Psychological benefits of a wilderness experience. In: Altman, I., Wohlwill, J.F. (Eds.), *Human behavior and environment, advances in theory and research*. Vol. 6, Behavior and natural environment. Plenum Press, New York, pp. 163-203.
- Knecht, C., 2004. Urban nature and well-being: Some empirical support and design implications. *Berkeley Planning Journal* 17, 82-108.
- Konijnendijk, C.C., 2008. *The Forest and the City: the cultural landscape of urban woodland*. Springer, Berlin etc.
- Koole, S.L., Van den Berg, A.E., 2004. Paradise lost and reclaimed: An existential motives analysis of human-nature relations. In: Greenberg, J., Koole, S.L., Pyszczynski, T. (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology*. Guilford, New York, pp. 86-103.
- Kowarik, I., 2005. Wild urban woodlands: Towards a conceptual framework. In: Kowarik, I., Körner, S. (Eds.), *Wild urban woodlands – New perspectives for urban forestry*. Springer, Berlin, pp. 1-32.
- Langer, A., 2011. Pure urban nature. Chapter 11. In: Jorgensen, A., Keenan, R. (Eds.), 2011. *Urban Wildscapes*. Routledge, Oxon, pp. 152-159.
- Lyytimäki, J., Sipilä, M., 2009. Hopping on one leg – The challenge of ecosystem disservices for urban green management. *Urban Forestry & Urban Greening* 8(4), 309-315.
- Maas J., Verheij R.A., Groenewegen P.P., De Vries S., Spreeuwenberg P., 2006. Green space urbanity, and health: how strong is the relation? *Journal of Epidemiology and Community Health* 60, 587-592.
- Mitchell, R., Popham, F., 2007. Greenspace, urbanity and health: relationships in England *Journal of Epidemiology and Community Health* 61, 681-683.

- Moro, P.A., Assisi, F., Cassetti, F., Bissoli, M., Borghini, R., Davanzo, F., Della Puppa, T., Dimasi, V., Feruzzi, M., Giarratana, T., Travaglia, A., 2009. Toxicological hazards of natural environments: Clinical reports from Poison Control Centre of Milan. *Urban Forestry & Urban Greening* 8(3), 179-186.
- Nassauer, J.I., 1995. Messy ecosystems, orderly frames. *Landscape Journal* 14(2), 161-170.
- Tuan, Y.-F. (2007). *Space and place. The perspective of experience.* 5th ed. University of Minnesota Press, Minneapolis & London.
- Tzoulas, K., Korpela, K., Venn, S., Yli-Pelkonen, V., Kazmierczak, A., Niemela, J., James, Ph., 2007. Promoting ecosystem and human health in urban areas using Green Infrastructure: A review. *Landscape and Urban Planning* 81, 167-178.
- Van den Berg, A.E., Konijnendijk, C.C., 2012. Ambivalence towards nature and natural landscapes. Chapter 7. In: Steg, L., Van den Berg, A.E., De Groot, Judith I.M. (Eds.), *Environmental Psychology: An introduction.* BPS Blackwell, Chichester, pp. 67-76.
- Van den Berg, A.E., Ter Heijne, M., 2004. Angst voor de natuur: een theoretische en empirische verkenning. *Landschap* 2004(3), 137-145 (in Dutch).
- Ward Thompson, C., 2011. Places to be wild in nature. In: Jorgensen, A., Keenan, R. (Eds.), 2011. *Urban Wildscapes.* Routledge, Oxon, pp. 49-64.
- Williams, K., Harvey, D., 2001. Transcendent experiences in forest environments. *Journal of Environmental Psychology* 21, 249-260.