

Allas rätt till grönskan

Nära parker och grönområden ökar vår hälsa



Rapport augusti 2010

Centerpartiet i Stockholms län presenterar här en kartläggning över hur Stockholms läns kommuner arbetar med grönområden.



Vi mår bra av att vistas i naturen!

Centerpartiet i Stockholms län vill förbättra tillgängligheten till grönområden i kommunerna. Rapporten är en del i att försöka lyfta fram betydelsen av nära grönområden och parker för alla åldrar. Att detta är ett aktuellt ämne¹ har inte bara att göra med att vi befinner oss i den ljusa delen av året. Forskningen visar också allt tydligare att vi mår bra av att vistas i det gröna.

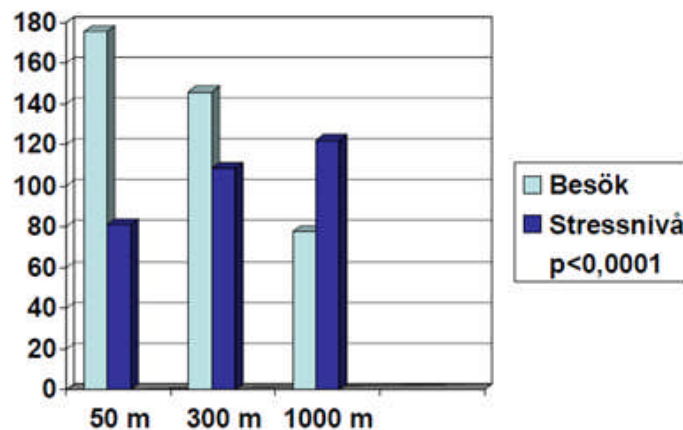
Med grönområde menas i denna rapport tätortsnära natur eller stråk som lämpar sig för rekreation i form av fysisk aktivitet eller vila eller både och, och som får beträdas av allmänheten.²

Rekreation i form av närodling och promenader erbjuder miljöer som är viktiga för många hälsa. Inte minst för äldre utgör trädgårdsodlingen ofta en av de allra viktigaste stödmiljöerna för bibehållen hälsa och sociala kontaktnät.

Vad säger forskningen?

Det här är ett sätt att sammanfatta forskningen kring grönområdenas betydelse kan se ut så här:

- Människors passivitet leder till ökad stress och trötthet
- Umgänget med naturen har viktiga positiva hälsoeffekter som hittills inte har beaktats i tillräcklig utsträckning i stadsplaneringen
- Det finns ett positivt samband mellan närhet till grönområde och minskad stress och trötthet
- Människor visar i olika attitydundersökningar att närhet till natur påverkar känslan av hälsa och välbefinnande på ett positivt sätt



Grahn & Stigsdotter 2003 *Urb For & Urb Plan 2*: 1-18

Ovan visas en graf som visar sambandet mellan närhet till grönområde och stressnivåer. En forskare i Sverige som ägnat mycket kraft åt att kartlägga grönområdets och parkytors effekter på hälsan är Patrik Grahn, Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp. I en studie tillsammans med Ulrika Stigsdotter, har han funnit samband mellan ökad stress och stort avstånd till grönområden (2003). Slutsatsen i studien är att vistelsetid i öppna gröna ytor verkar vara den enskilt viktigaste faktorn för att minska stressen. De viktigaste egenskaperna hos grönytor som lyfts fram är närhet och tillgänglighet; ju närmare man har till grönytan och ju mer inbjudande entrén till den är desto oftare besöker man den. En annan studie av

¹ Se exempelvis Upsala Nya tidning och DN:

<http://www.unt.se/leva/vardande-tradgardar-976980-default.aspx>

<http://www.dn.se/insidan/utelek-sprangbrada-mot-det-okanda-1.1126253>

² Definition från Statens Folkhälsoinstitut. <http://www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf>

Grahn visar också på att ju längre avståndet är till grönområde, desto högre passivitet och desto sämre hälsa.³

Närheten till parker har med andra ord en koppling till hur mycket stress man upplever. Vi kan naturligtvis inte säkerställa orsaksriktningen enbart på grunden av dessa siffror – andra faktorer som påverkar är t ex bostadsområde, yrke och aktiv prioritering av boendemiljö. Enligt en enkätstudie gjord i Uppsala, värderar även stadsbor rekreativiteterna högt – till och med högre än den "stadspuls" som ofta lyfts fram som en stark attraktionsfaktor för staden.⁴

Våra studier visar att i genomsnitt orkar denna familjeförsörjare inte pressa in mer än fem-sex minuter för att ta sig från hemmets tröskel till en plats han eller hon kan motionera i. Det betyder att platsen för motion måste ligga mycket nära bostaden. (Grahn 2001 s 3)

Ulrika Stigsdotter har i en annan artikel⁵ beskrivit resultatet så här (LS = level of stress och SEI = socioeconomic index):

| | Having a garden | Having no garden | Significance |
|-----|-----------------|------------------|--------------|
| LS | 89.42 | 130.14 | p<0.02 |
| SEI | 4.07 | 4.18 | Ns |
| N | 400 | 184 | |

Vid människors egna värderingar av olika aktiviteters värde för deras egen hälsa, får trädgårdsarbete och friluftsliv alltid höga värden. Dessutom har sådan rekreation ännu större betydelse för funktionshindrade, arbetslösa och andra som ännu inte är integrerade i samhället (Norling 2001:I ss 8f)

Många med psykisk ohälsa är fysiskt passiva och ofta ointresserade av renodlad fysisk aktivitet som motion och idrott. Detta ointresse delar de med en stor del av den övriga vuxna befolkningen. Naturbaserade aktiviteter är däremot många intresserade av och kan den vägen få tillräcklig fysisk stimulans och motion med lite stöd och råd. Detta är dubbelt viktigt eftersom den förändring det här är tal om från passiv till aktiv livsstil får så extremt många positiva effekter. (Norling2001:II s 9)

För att hantera de enorma mängder intryck som ges i en storstad måste hjärnan koncentrera sig på ett mycket fokuserat sätt, i kontrast till den "fascination" som präglar umgänget med naturen. Följderna av detta är att stress uppträder som ett symptom på att informationsmängden är för stor och att hjärnans förmåga att filtrera bort oviktig information inte längre klarar detta. Det positiva är dock att stresskador oftast kan bearbetas genom att bland annat vistas i naturen, eftersom förmågan att sortera bort information då växer till sig.

Enligt undersökningar av barns utemiljöer vid två skilda daghem har man funnit att ökad utevistelse och närhet till naturen främjar viktiga funktioner mm:

³ Se exempelvis SLU i Alnarp <http://www.lpal.slu.se/health/index.htm>.

⁴ Fredrik Wallin, doktorand SLU Ultuna. Anförande vid Agrifacks seminarium "Naturresurser och hälsa" i Stockholm den 15 mars 2002.

⁵http://www.borbdia.ie/aboutgardening/GardeningArticles/ScientificArticles/Garden_At_Your_Workplace_May_Reduce_Stress.pdf

Motoriken skiljer sig åt anmärkningsvärt liksom koncentrationsförmågan. På det vanliga daghemmet är barnen oviga och svaga i armar, händer och bål. När det gäller diagonala rörelser och i springmoment är de jämbördiga. Skillnaderna i koncentrationsförmåga är mycket stora och oväntade. Förmodligen har detta att göra med att barnen inte får leka särskilt varierat och långvarigt på daghemmet (Patrik Grahn i Bünsow m fl s 17)

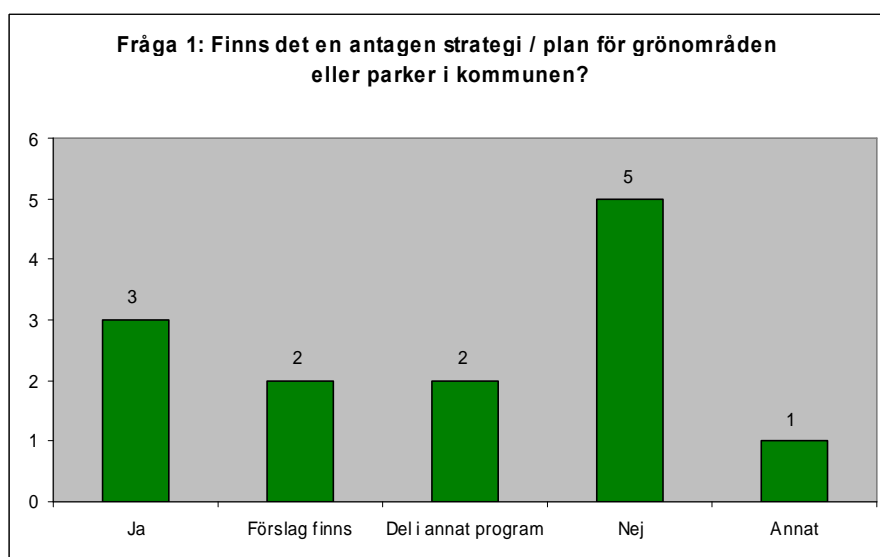
Variablerna som signalerar dessa skillnader är bland andra avbrott i verksamheten, koncentration, frustration, sjukfrånvaro och motorik bland barnen. Dessa intressanta resultat, som pekar mot att hälsan kraftigt ökar vid ökad utevistelse och närhet till naturen, borde rimligen gälla i alla åldrar.

Ett särskilt spännande område när det gäller hälsa och grönområdena är trädgårdar som används som rehabiliteringsmetod. En enkel sökning på Internet ger fort ett antal aktuella artiklar om detta.⁶ Även här är det Patrik Grahn från SLU i Alnarp som har varit drivande.

Så här arbetar kommunerna i Stockholms län med grönområden

Centerpartiet i Stockholms län valde i maj 2010 att formulera ett antal frågor som vi ville ställa till representanter för länets kommuner (bilaga 1). Totalt svarade 13 kommuner på frågorna vilket motsvarar 50 %.⁷ Enkäten består av totalt åtta frågeställningar som via kommunsekreterarna skickades ut till de tjänstemän i kommunerna som är närmast ansvariga för grönområden. Kommunerna har valt att hantera svaret lite olika men i de flesta fall är det trädgårdsmästare eller miljösamordnare som har svarat på frågorna.

Nedan återges svaren på de mest intressanta frågorna.



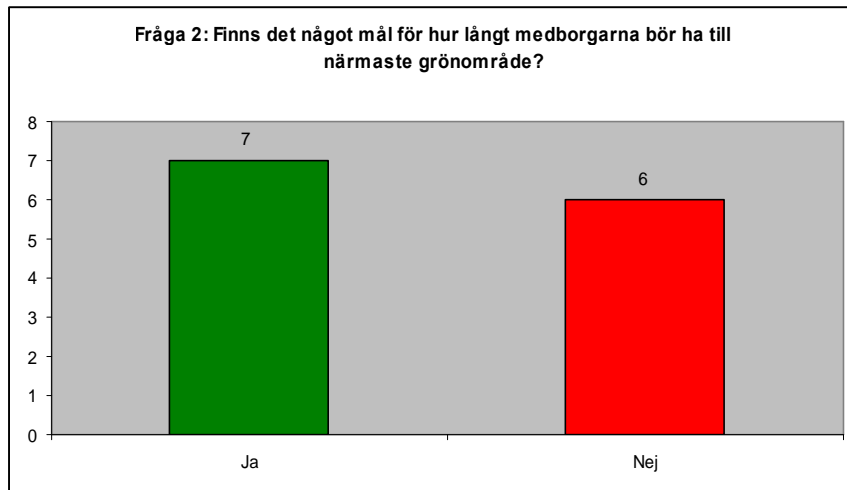
Drygt hälften av kommuner har en framtagen strategi för grönområden eller håller på att ta fram en. För fem kommuner saknas dock ett strategiskt styrdokument.

⁶ Radio Göteborg 100819: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=104&artikel=3934523>
Skånskan 100126:

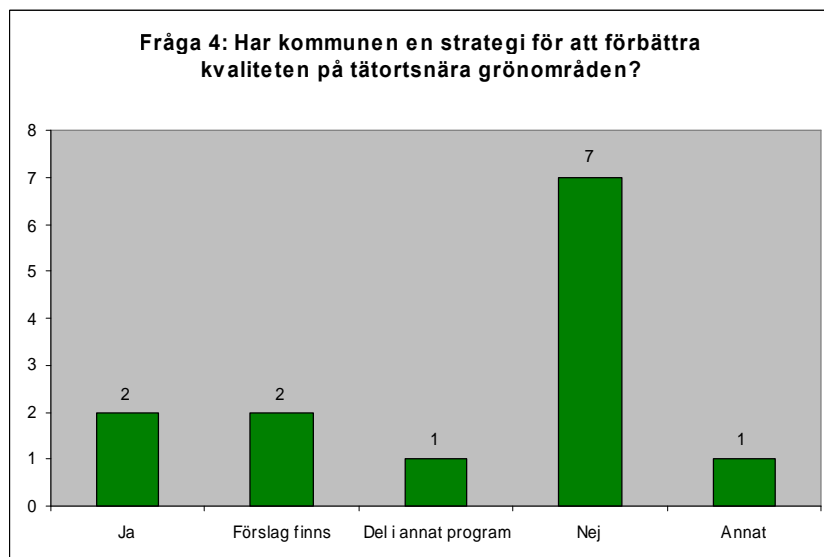
http://www.skanskan.se/article/20100126/LOMMABURLOV/701259772/0/NYHETER/*/genombrott-drojer-for-gron-rehabilitering

DN 090622: <http://www.dn.se/nyheter/sverige/terapiarbete-i-tradgarden-ny-chans-for-utbranda-1.895525>

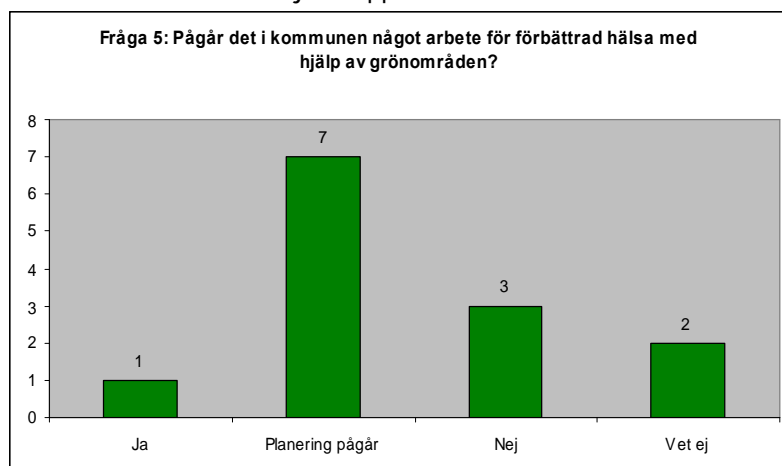
⁷ De kommuner som **inte** har svarat är: Huddinge, Tyresö, Värmdö, Nacka, Stockholm, Vallentuna, Sollentuna, Upplands-Bro, Danderyd, Vaxholm, Sigtuna, Solna och Salem.



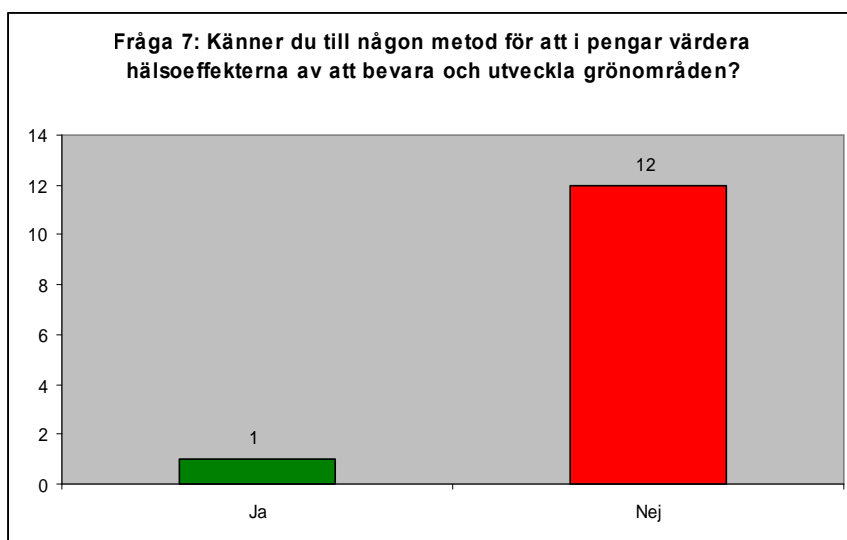
Hälften av kommunerna har tagit fram "närhetsmål" till grönområdena och dessa är uttryckta i ett antal hundra meters avstånd.



Fråga fyra handlar om kvaliteten på grönområdena, även om vi inte har bifogat någon definition på "kvalitet". Däremot handlar fråga åtta om vilka karaktärsdrag som ett grönområde bör ha, så den frågan kan ses som ett komplement. Endast två kommuner har dock en sådan strategi och några ytterligare har det på gång. Den här frågan kastar därmed ett ljus på behovet inte bara av grönområden utan av *kvalitativa* sådana – för annars kommer de ju knappast att användas.



Som vi har visat tidigare i rapporten finns det numera gott om forskning som visar på de positiva hälsoeffekterna av att vistas i grönområden. Därför är det lite nedslående att så många som drygt var tredje kommun inte har något medvetet arbete för att öka hälsan via de gröna ytorna.



Den här frågan visar samma sak som fråga fem, nämligen att medvetenheten om hur man kan koppla gröna områden till människors hälsa är begränsad i kommunerna.

DET HÄR VILL CENTERPARTIET I STOCKHOLMS LÄN

1. Rusta upp och öka tillgängligheten till grönområden och parker i människors omedelbara närhet
2. Säkra närheten till gröna områden genom att kommunerna utformar närhetsmål om maximala avstånd till ett grönområde
3. Att Stockholms läns landsting mer aktivt främjar hälsoträdgårdar
4. Göra ett hälsolyft med tydliga kommunala mål för utomhusmiljön i såväl skola som äldreomsorg
5. Utveckla metoder för att omsätta närhet till kvalitativa grönområden i värde för hälsa och samhälle

Bilaga 1. Frågeformulär till kommunförvaltningarna.

Frågor kring grönområden

Du svarar genom att klicka i dokumentet – använd rullistorna vid de frågor som har sådana

Med grönområde menas tätortsnära natur eller stråk som lämpar sig för rekreation i form av fysisk aktivitet eller vila eller både och, och som får beträddas av allmänheten.

Glöm inte att spara dokumentet med nytt namn exempelvis:
enkat_gronomraden_kommunnamn.doc

Kommun: Landstinget Stockholms stad

Uppgiftslämnare (namn):

STRATEGI FÖR GRÖNOMRÅDEN

1. Finns det en antagen strategi / plan för grönområden eller parker i kommunen? (välj) Bifogas

Kommentar:

2. Finns det något mål för hur långt medborgarna bör ha till närmaste grönområde? (välj) Ev mål:

Kommentar:

3. Har kommunen ett mål för att öka medborgarnas närhet till grönområden? (välj) Ev mål:

Kommentar:

4. Har kommunen en strategi för att förbättra kvaliteten på tätortsnära grönområden? (välj) Bifogas

Kommentar:

5. Pågår det i kommunen något arbete för förbättrad hälsa med hjälp av grönområden? (välj)

Kommentar:

6. Samverkar kommunen, och isåfall hur, med friluftslivet eller andra organisationer kring skötsel och användning av kommunens grönområden? (Beskriv)

Kommentar:

7. Känner du till någon metod för att i pengar värdera hälsoeffekterna av att bevara och utveckla grönområden? Ja Nej

8. Vad skulle du säga är nödvändiga karaktärsdrag hos ett grönområde?

Kommentar till ovanstående frågor:

Har du någon övrig kommentar?

Tack för hjälpen! Svar insändes senast 11 juni

Referenser

Statens folkhälsoinstitut (2009) *Grönområden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa*.

<http://www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf>

Bünsow, Kerstin m fl (1996) *Friluftsliv & folkhälsa*, rapport 1996:4 från Upplandsstiftelsen.

Grahn, Patrik (2001) "Naturens och trädgårdens betydelse för personer med utmattningsdepression", <http://www.lpal.slu.se> 2002-03-15

Grahn, Patrik och Stigsdotter, Ulrika (2003) *Landscape planning and stress*

http://www.sl.life.ku.dkwww.sl.life.ku.dk/upload/terapihaven_landscape_planning_stress.pdf

Grahn, Patrik och Ottosson, Åsa (2010) "Trädgårdsterapi" , Bonnier Existens.

Norling, Ingemar (1996) "Hälsa och fritid" Arbetsrapport 14, Centrum för Forskning om Offentlig Sektor (CEFOS), Göteborgs universitet.

Norling, Ingemar (2001:I) "Naturens och trädgårdens betydelse för hälsa och livskvalitet", Göteborgs botaniska trädgård.

Norling, Ingemar (2001:II) "Rekreation och psykisk hälsa - om hur rekreationen kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa", en sammanfattning av en forskningsrapport, Östersunds kommun och Jämtlands landsting.

<http://www.halsansnatur.se/>