

# Gröna miljöer motverkar ohälsa

**Stress, fetma och hjärtproblem ökar samtidigt samtidigt som våra viktiga gröna miljöer minskar.**

**VI VET ATT** rekreation och rörelse hjälper mot ohälsa. Att romarna förstod behovet av gröna miljöer kanske känns mer oväntat. Att vandra i och omges av fina, välskötta parker skapar goda förutsättningar för att minska en begynnande ohälsa hos oss människor. Det finns idag belägg för sambandet mellan människans lust att söka sig till parker och friluftsområden och minskad risk för att drabbas av sjukdomar som fetma, hjärtproblem och stress.

Minskade grönytor i takt med förtätning i staden skapar också nya svårigheter för många olika grupper i vårt samhälle, bl. a barn och äldre får svårare att få till en naturlig rörelse mellan olika ytor. Patrik Grahn vid SLU och Ulrika K Stigsdotter, lektor vid Köpenhamns universitet har tillsammans visat i sin studie hur viktigt avståndet till grönområde (park och skog) är. Det finns ett flertal andra studier idag som visar på samma resultat. Avståndet spelar en viktig roll och det bör inte ligga längre bort än 300 meter. Besöken till grönområdena minskar i takt med avståndet och detsamma gäller för det ekonomiska värdet för fastigheten. Det upplevs även viktigt att få tillgång till gestaltade grönområden som är välskötta. Dessa bör ligga inom en radie av 500 meter.

Naturen har en läkande kraft på människans sinne och ger oss vila i vaket till-

stånd. Erfarenheter från terapiträdgårdar visar på goda resultat när det gäller en rekreerande effekt från våra stadsparker. Parken och den

vilda naturen ger oss människor en trygg plats för upplevelser och aktiviteter. Därför är det viktigt med rätt skötselinsatser som ger bra resultat i driften och underhållet. Med ständiga nedskärningar i driftbudgeten skapas lätt otrugga miljöer

och våra värdefulla grönområden blir eftersatta i förtid. Fel insatser ger merkostnader och försvårar underhållsarbetet och som i slutändan skapar dyra underhållskostnader. Branschen efterfrågar grön kompetens. Idag brister det på många håll. I takt med ständiga organisationsförändringar, så går viktig kompetensen förlorad inom verksamheterna. Rutiner och kunskaper försvinner snabbt och det blir svårt att hämta tillbaka förlorade resurser i den takt som verksamheten blir påverkad.

Barn och äldre riskerar i framtiden att bli utan en relation till naturen och viktiga grönområden. Stressade barn och äldre behöver få fri tillgång till en trygg och omväxlande utemiljö. Rörelsen är bra för koncentrationen och kreativiteten. Utevistelser i närmiljöer ger goda hälsoeffekter oavsett ålder. Den egna bakgrunden och förståelsen påverkar vår förmåga att känna

oss hemma i naturen. Oavsett om man gillar skugga eller full sol, rörelse eller stillhet, så visar studier att vi människor tycker att

friluftslivet är mycket viktigt. Därför måste vi arbeta med en likvärdig samsyn när det gäller vår utemiljö. Den måste skyddas mot en alltför kraftig och snabb förtätning av staden.

## **FORSKNING KRING**

**NATUR-HÄLSA** i tät-

ortsnära gröna områden ökar. I Sverige bor av 4 i en tätort och många som bor på landet ar nära anslutning till en tätort. Allt fler flyttar in i staden och kraven ökar på fler bostäder. I denna hets, så är det lätt att bygga bort de viktiga gröna områdena. Att ha när till ett grönområde kan ge skapa en känsla av frihet i en annars kommersiell tillvaro.

Ett flertal av Stockholms grönområden visar på höga bullernivåer. Miljö- och hälsoskyddskontoret har tillsammans med Karolinska institutet gjort ljudmätningar av hur folk upplever buller i stadens parker. Rapporten visar att många av de populära grönområdena har höga bullernivåer. Ljudlandskap är något nytt och oprövat i Sverige och därför finns idag inget åtgärdsprogram för buller. Ljudet är en viktig faktor om besökarna ska kunna känna lugn och ro.

ORDFÖRANDE I LIR, ANNE HEINO

”Med ständiga nedskärningar i driftbudgeten skapas lätt otrugga miljöer och våra värdefulla grönområden blir eftersatta i förtid.”



**EN ORGANISATION,  
MÅNGA MÖJLIGHETER!**

**Kontakt:** via vår hemsida: [liraren.se](http://liraren.se), eller sök på LIR på Facebook.

**Postadress:w**

LIR  
Postbox 9  
234 21 Alnarp