

Friluftsliv - hverdagsliv og helse,

et prosjekt for utvikling av grøntområder i Levanger.

Paper for forskningskonferanse om friluftsliv 18.-19. november 1998 på Hell.

Karsten Jørgensen, Professor, dr.scient. ved Institutt for landskapsplanlegging, Norges Landbruks-høgskole.

Tel. 64948410 Fax: 64948390 E-post: karsten.jorgensen@ilp.nlh.no

Institutt for landskapsplanlegging samler kompetanse innenfor landskapsarkitektur, arealplanlegging, rettslære og eiendomsfag. I forhold til friluftslivet har dette miljøet gjennom mange år bidratt innenfor felt som eiendomsspørsmål, allemannsrett, miljø- og reguleringsrett, offentlig arealplanlegging, estetikk og opplevelse, samt utforming av planer og anlegg, f.eks. innen idretts- og friluftsanlegg. Instituttet har også nære kontakt med NLH's øvrige kompetanse innenfor jord- og skogbruk, økonomi og samfunnsfag samt biologiske fag.

I invitasjonen til denne konferansen om friluftsliv ble vi presentert for to bilder: en leirplass med kaffekjele over et bål, og en familie på tur over vidda med store ryggsekker. Dette dekker nok svært godt den forestillingen de aller fleste har om hva friluftsliv er for noe: tur i skog og mark. Friluftsliv defineres gjerne som fritidsaktivitet utendørs som gir natur/miljøopplevelser. Definisjonen sier ikke noe om hvor langt borte fra byen, eller nærmiljøet aktiviteten må foregå for at det skal godkjennes som friluftsliv. Natur- og miljøopplevelser kan man like gjerne få midt i byen eller rett utenfor stuedøra. Dette innlegget handler om dette friluftslivet, det som finner sted i nærmiljøet. Selv om det nå snart er 10 år siden Nordisk Ministerråd publiserte heftet «Friluftsliv i nærmiljøet»¹ med oppfordringer til kommunene om å satse på forbedre mulighetene for friluftsliv og naturopplevelse i nærmiljøet, har det, såvidt jeg kan se, bare i liten grad resultert i en integrasjon av planlegging for friluftsliv og grønnstruktur i byer og tettsteder². Det har imidlertid vært en fokusering og satsning på utvikling av sentrumskvaliteter for å utvikle tettstedenes funksjon som møtested.³

Et viktig argument for myndighetenes hovedmålsettingen i det offentlige friluftslivsarbeidet, «friluftsliv for alle», er at det har positive effekter på helse og livskvalitet. Disse effektene er påvist i mange sammenhenger, f.eks. av ekteparet Kaplan i USA.⁴ Mye av denne forskningen er knyttet til erfaringer med hvordan villmarksopplevelser reduserer det som gjerne kalles «mental tretthet» osv. Forsøkspersoner reagerer mer adekvat, har bedre oversikt og tar bedre avgjørelser i omgivelser med naturpreg enn i miljøer uten innslag av natur. Det viser seg også at naturopplevelser i hverdagen har stor betydning for barns evne til å lære bl.a. motoriske ferdigheter. I artikkelen «City kids in the absence of legitimate adventure» peker Florence C Ladd på en sammenheng mellom manglende naturopplevelser og gatevold blant barn.⁵

Senere arbeider viser at det ikke er nødvendig å reise langt ut i ødemarken for å oppnå de ønskede virkningene, man kan like godt drive friluftsliv rett utenfor stuedøra. På bakgrunn av at de fleste oppholder seg i nærmiljøet mesteparten av tiden, og at enkelte grupper av befolkningen, som f.eks. barn, eldre og uføre, for en stor del er bundet til å være der, er det grunn til å spørre om man ikke burde rette mye mer av oppmerksomheten innen friluftslivsarbeidet og -forskningen mot friluftslivet i nærmiljøet. En liten innsats på dette området vil kunne ha betydning for friluftslivet for store grupper, f.eks. i forbindelse med arbeidet med bedre bomiljø i bykjernen. Dette perspektivet er utviklet i en artikkel av Clare Cooper Marcus «Nature as Healer: Therapeutic Benefits in Outdoor Places». Her går hun inn på kvaliteten på utforming av parker og byrom, og de psykologiske og helsemessige aspekter av denne.⁶

Forskning på effektene av nærmiljøforbedringer på friluftslivet, innebærer at man må ta stilling til vanskelig målbare faktorer som kvalitet på uteområder, og man må gå inn i situasjoner som er langt fra så oversiktlige som man har når man intervjuer en ryggsekk-familie på Hardangervidda. Antall løpemeter gang- og sykkelvei og antall kvadratmeter grøntområde i et tettsted sier lite i seg selv, det er kvaliteten på disse områdene og hvordan de er integrert i grønnstrukturen på stedet som i stor grad vil avgjøre om og hvordan de blir brukt.

Kvalitet innen grønnstruktur og grøntområder ligger innenfor landskapsarkitektens fagområde. Ved Institutt for landskapsplanlegging ved NLH produseres årlig 30 - 40 hovedoppgaver innen dette emnet, i tillegg til annen forskning og utvikling. Vi vet forholdsvis mye om planlegging og utforming av hverdagsomgivelser, og hvilken betydning dette har for folk, behovet for og mulighetene til orientering, identifisering, gjenkjennelse, variasjon osv osv. Men bare i liten grad blir kvaliteten på utformingen av uteområdene sett i sammenheng med friluftsliv og helse- og livskvalitets effekter av dette. Her ligger et potensiale som kan utnyttes og gi gevinster både for friluftsliv og for landskapsarkitektur, i form av legitimering av en større innsats for bedre utforming av våre tettsteder.

På denne bakgrunnen har instituttet sammen med Kroppsøvingsseksjonen ved HINT og Levanger kommune gått inn i et forprosjekt for å se på mulighetene for å legge til rette for bedre bruk av arealer i kommunen for å fremme friluftslivet, vel å merke i betydningen «hverdags-friluftsliv». Vi ser et klart behov for mer kunnskap om hvordan ulike kvaliteter i utformingen av grøntområder påvirker bruken av områdene. Hvilke tiltak kan stimulere til f.eks. flere går til barnehage, skole, jobb og service- eller fritidsaktiviteter istedenfor å kjøre? Kan ulike grupper påvirkes til å tilbringe større del av dagen utendørs, f.eks. i parker eller byrom i Levanger sentrum, gjennom å opparbeide utearealene til en bedre standard eller å lette tilgjengeligheten til dem? Levanger er spesielt interessant i denne forbindelse også på bakgrunn av «Kultur/helse»-prosjektet, hvor disse problemstillingene undersøkes for en gruppe personer med psykiske problemer. Samlet vil denne kunnskapen vil så kunne danne bakgrunn for planer om fysisk utforming av nærmiljø og sentrum i byen.

Prosjektet startet 20 august i år. De 20 studentene på hovedkurset i landskapsforming brukte først en uke på å sette seg inn i kommuneplanen og andre bakgrunnsdokumenter. Deretter var de på stedet en uke og registrerte, og valgte seg ut områder for detaljprosjekter i samarbeid med kommunen. Senere ble det laget en såkalt «Grønn plakat», en grønnstrukturanalyse, med forslag til retningslinjer for forvaltningen av grønnstrukturen, spesielt i de sentrumsnære områdene. De siste 2 månedene har studentene jobbet med sine detaljprosjekter.

Eksempler på prosjekter:

- Levangerelva/lokstallen: Midt i Levanger sentrum ligger et stort ubenyttet grøntområde mellom jernbanestasjonen og Levangerelva. Området, som har et stort potensiale som friområde og del av grønnstrukturen, skal frigjøres av NSB i forbindelse med omlegging av sporområdene. En gangsti/joggeløype langs elva som stopper her, kan nå videreføres, det kan lages en gangforbindelse over elva og sporområdene som vil redusere avstanden til sentrum for store boligområder, området kan få en parkmessig opparbeidelse og det kan legges til rette for ulike kulturaktiviteter knyttet til den verneverdige lokstallen som står på området.
- Torgaksen: Utvikling av en grønnere og mer parkpreget forbindelse fra det nye grønnområdet ved Levangerelva til sentrum og Sundet. Området er idag preget av mye parkering som skiller isolerte parkrester.

- Håkon den Godes Gate: Her kan det bli en mer fotgjengervennlig forbindelse fra Torgaksen mot grønnområdet ved Levanger Stadion.
- Levanger Stadion: Et område som er et friområde i dag, men har svært begrenset bruksverdi (banesykling og fotball) foreslås utviklet til en liten bypark
- Sjøgata: utvikling av en gang-/sykkel-forbindelse mellom friområder i sør og nord, mellom studentboliger og høgskoleområde, mellom sentrum og kjøpesenter.
- Moanfjæra boligområde og park
- Alstadhaug kirke som kunstsenter og utfartsmål i passe avstand fra sentrum

Videreføring av prosjektet vil bli i form av en undersøkelse av mulige endringer i friluftslivet i nærmiljøet som følge av evt gjennomføring av noen av disse planene. I

Miljøverndepartementets «Handlingsplan for formidling av grønnstrukturpolitikken i byer og tettsteder» (1998), legges det opp til et samarbeid med høgskoler og universitet, spesielt i form av studentoppgaver, for eksempel til å «Gjennomføre kvalitativ evaluering av grønnstrukturplanleggingen, planleggingen for idretts- og friluftsliv, og samordningen mellom disse plantypene - for å kartlegge hvordan kommunene dokumenterer, verdivurderer og planlegger for grønnstruktur. Vi ser fram til videre samarbeid med HiNT og kommunen om dette.

¹ Nordisk Ministerråd 1990: *Friluftsliv i nærmiljøet*. Hovedbudskapet er at målsetningen om at «alle skal ha gode muligheter til å drive friluftsliv i hverdagen» krever planlegging for friluftsliv og grønnstruktur ses i sammenheng.

² Det «hverdagslivsperspektivet» på friluftslivet som presenteres her, er stadig framhevet som myndighetenes syn: F.eks. i St.mld. nr. 58 (96/97) («Dugnad for framtida») legges det avgjørende vekt på friluftsliv i nærmiljøet. Under avsnittet om utviklingstrekk og utfordringer framover, heter det bl.a: «Fravær av naturpregede, trygge arealer i nærmiljøet kan virke negativt inn på barns utvikling og evne til mestring både fysisk, mentalt og sosialt. Når oppvekstmiljøet blir fattigere på opplevelser og aktivitetsmuligheter, reduseres også mulighetene for på egen hånd å bygge opp helsefremmende vaner gjennom utelek. Dette vil også redusere de mulighetene familier, barnehager og skoler har til å formidle verdier og skape varige holdninger basert på naturglede og respekt for naturens mangfold.» Det pekes her på hvordan bedre forhold for friluftsliv i nærmiljøet vil fungere som en innfallspor til annet friluftsliv. Det slås også fast i meldingen at «Det faglige grunnlaget for å ivareta friluftslivsinteresser gjennom planlegging er styrket». Dette er også fulgt opp i St.mld. nr 29 (96/97) («Om regional planlegging og arealpolitikk») Her legges det hovedvekt på at kommunene satser på å sikre mulighetene for friluftsliv i nærmiljøet: «Rammer for gode levekår, helse og trivsel må sikres for byens befolkning. Dette betyr å sikre grønne områder til rekreasjon og friluftsliv...» Dette presiseres nærmere under et avsnitt om grønnstruktur: «Grønnstrukturen i en by omfatter alle grønne arealer fra de store sjø- og markaområdene og jordbruks- og skogbruksområdene i og rundt byen, til parkene, lekeplassene og de private hagene inne i byen. Grønnstrukturen gir mulighet til friluftsliv og rekreasjon, den utgjør et viktig landskaps- og byplanelement, har betydning for lokalklima og luftkvalitet og gir rike opplevelser med et mangfoldig plante- og dyreliv. Det er viktig å ivareta grønnstrukturen særlig av hensyn til beboernes helse og trivsel, og det grunnlaget den gir for gode oppvekstvilkår og gode lekeområder (...). Det er et mål å sikre en mest mulig sammenhengende grønnstruktur i byer og tettsteder. Dersom grønne arealer skal bebygges, må man være spesielt varsom mot "punktering" av grønnstrukturen. Sammenhengende grøntdrag fungerer også som årer for gang- og sykkeltransport og som korridorer til viktige og større natur- og strandområder. Slike sammenhenger må bevares og reetableres der dette er nødvendig. Kvalitetene og betydningen av grøntområdene må analyseres nøye, slik at framtidige inngrep og forbedringstiltak kan vurderes i en helhetlig plan.»

³ Se f.eks. *Gode byrom - verktøykasse for møtesteder i byer og tettsteder* av Ola Bettum og Peter Butenschøn Norsk Form 1997. Her pekes på en rekke viktige argumenter for å etablere gode uterom i byer og tettsteder, bl.a. at det er viktig for folk å møtes for å diskutere - møterommet trengs for å bevare et levende demokrati(!), men det ses ikke i sammenheng med friluftsliv.

⁴ Se f.eks. *The experience of nature : a psychological perspective* / Rachel Kaplan and Stephen Kaplan. Cambridge : Cambridge University Press, 1989. og *Humanscape : environments for people* / edited by Stephen Kaplan and Rachel Kaplan. (Ann Arbor, Mich. : Ulrich's Books, c1982). Det er også gjort flere studier ved Institutionen för landskapsplanering ved SLU i Alnarp v/ Gunnar Sorte og Patrick Grahn vedrørende parkenes betydning i byen. Ved Institutt for plantefag, NLH, har Tove Fjeld gjort en rekke studier av innendørsmiljø som bekrefter funnene til Kaplans, Sorte og Grahn mfl, og som understreker at det viktigste er tilstedeværelsen av natur i form av planter el.l. i miljøet. F.eks. resulterte et par planter som ble hengt opp på veggen inne i et undervisningsrom, målbare resultater på studenters konsentrasjonsevne, etc. Se f.eks. Fjeld, T: *Prosjektrapport: Planter, lys, innemiljø og helse* Avdeling Røntgen, Det Norske Radiumhospital 1998

⁵ Se Florence C. Ladd: *City Kids in the Absence of Legitimate Adventure* i *Humanscape : environments for people* / edited by Stephen Kaplan and Rachel Kaplan. (Ann Arbor, Mich. : Ulrich's Books, c1982) s.443 - 447

⁶ Se Clare Cooper Marcus: *Nature as Healer: Therapeutic Benefits in Outdoor Places* i *Nordisk Arkitekturforskning* 1/97

SJØGATA LEVÅNGER

Gate med grønne lommer av ulik størrelse og til
rskjellig bruk. Tilgjengelig for alle

Trafikk sikker gang- og sykkel sti med opplevelser
g variasjon.

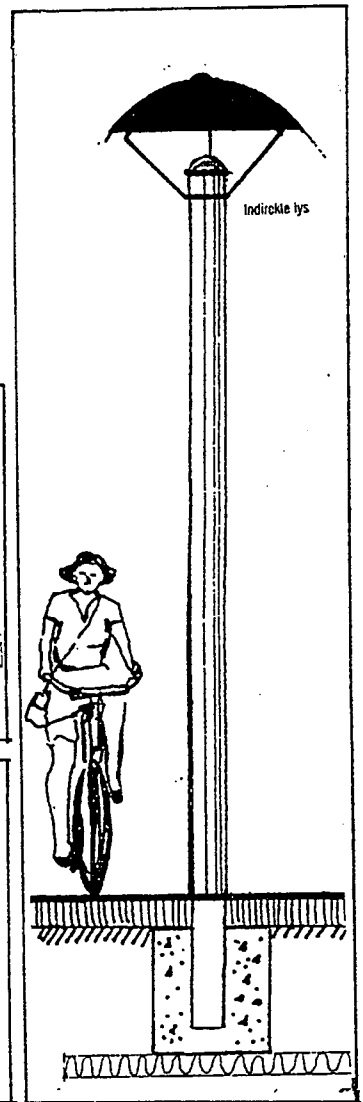
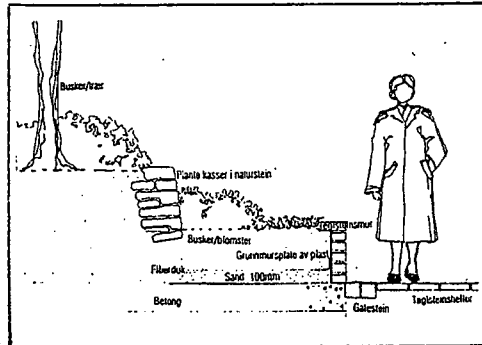
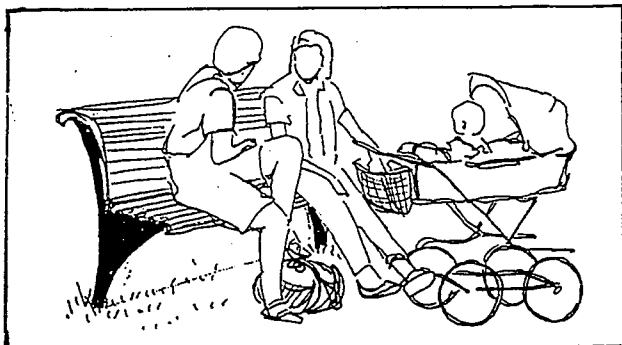
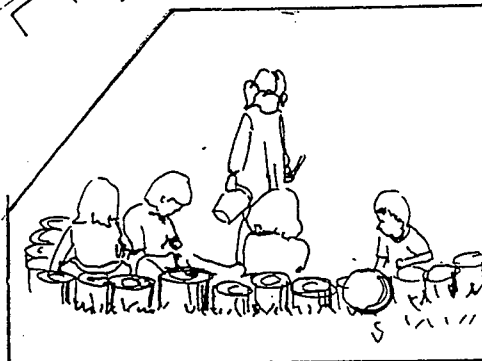
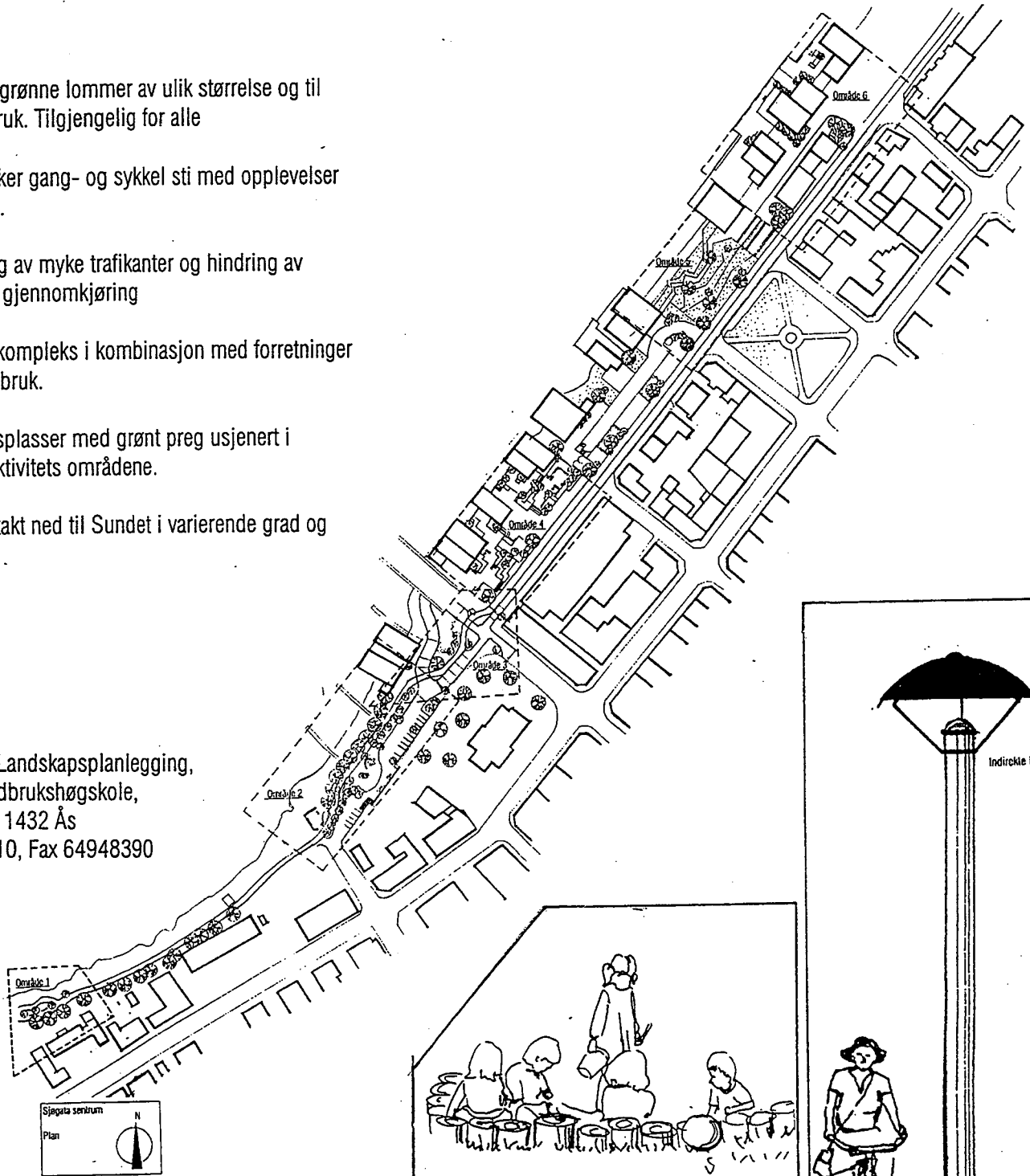
Prioritering av myke trafikanter og hindring av
nødvendig gjennomkjøring

Nye boligkompleks i kombinasjon med forretninger
og offentlig bruk.

Parkeringsplasser med grønt preg usjenert i
orhold til aktivitets områdene.

Åpen kontakt ned til Sundet i varierende grad og
størrelse.

Institutt for Landskapsplanlegging,
Vorges Landbrukshøgskole,
Boks 5029, 1432 Ås
Tlf 64948410, Fax 64948390



2



