

Professor i Landskapsarkitektur og medlem av nasjonalt råd for fysisk aktivitet,
Kine Halvorsen Thorén, NMBU ÅS og Seniorforsker Odd Inge Vistad, NINA
Lillehammer

Nær natur redder folkehelsen

De fleste turene vi går, er hverdagsturer. Nordmenn flest ønsker at flere av disse turene skal gå i naturomgivelser. Hvorfor kan ikke kommunene legge bedre til rette for at innbyggerne kan gå mer i nærnaturen i hverdagen, noe som både er miljøvennlig og gir god helse?

Trass i at vi trener mer enn før her i landet, viser studier av nordmenns aktivitetsnivåer at 70 prosent av oss ikke oppfyller anbefalingen om en liten halvtime med moderat fysisk aktivitet hver dag. Arbeidslivet er stillesittende, og mange av oss tar ikke beina fatt for å komme til jobb. Når befolkningen skal beskrive hvorfor de ikke beveger seg nok, så scorer mangel på tid høyt. Dette gjelder uavhengig av inntekts- og utdanningsnivå. Samtidig vet vi at den fysiske aktiviteten folk tross alt driver med, er egenorganisert, og at turgåing er særlig viktig. Tilrettelegging for å gå i nærmiljøet er derfor et tiltak som kan bidra til å redusere effekten av tidsklemma som mange klager på, samtidig som man ivaretar befolkningens yndlingsaktivitet. Spørsmålet er hvordan norske kommuner kan bidra til at flere tar turen og at det å gå blir en hverdagsaktivitet.

Naturopplevelser en drivkraft

Tur er for en del nordmenn muligens assosiert med ryggsekk, termos og skog eller fjell. En fersk småby-studie fra forskningsprosjektet Nærtur, ledet av NINA på Lillehammer i samarbeide med NMBU og NTNU viser imidlertid at turen – det å gå – inngår som en del av hverdagslivet. Det dreier seg om det den danske byforskeren Jan Gehl, kaller de nødvendige aktivitetene dvs. til og fra arbeid, innkjøp o.l. og om de valgfrie, de rekreative som foregår på fritiden, og studien viste at mange går langs veier og gater. Hadde folk kunnet velge, så hadde nærmere 90 % foretrukket å legge turen til naturområder. Dette stemmer godt med en rekke andre studier som viser at bortimot 70 % oppgir at de går på tur i skog og mark minst en gang per måned. Det viktigste «idrettsanlegget» for fysisk aktivitet var turstier og turløyper som ble brukt av ca. 35% av de spurte minst en gang per uke.

Naturomgivelser synes m.a.o. å være viktige for turen. Det handler derfor ikke bare om å være fysisk aktiv, men også om selve opplevelsen av å være i natur og grønne områder. Det er for lenge siden slått fast at natur har en stressreducerende og rehabiliterende effekt på oss mennesker. I natur finner vi hvile fra byens mange og til tider svært påtrengende inntrykk. En studie fra Oslo viste at de som bor i grønne omgivelser har mindre psykiske plager. Alle typer grønne og vegetasjonskledte områder inngikk i denne undersøkelsen, både såkalt naturlige, og områder som er menneskeskapt og kultiverte. Natur sett med slike øyne finner vi «overalt» på private tomter og i parker, like gjerne som på gravlunder, rundt skoler og andre institusjoner.

Hva mer motiverer?

I tillegg til tidsklemma, hva er det som hindrer oss i å ta den daglige turen? Fra Nærturprosjektet, men også fra andre studier, fant vi at det som virker hindrende er manglende belysning, for mye trafikk, manglende strøing om vinteren osv. Den viktigste drivkraften for turgåing i Nærtur-prosjektet var det å ha hund. Men fra andre studier vet vi at turen er en sosial aktivitet, og noen savner turkamerater. Den viktigste motiverende faktoren for å drive trening er ifølge Norsk monitor å få fysisk og mentalt overskudd. Antagelig er dette viktig for nærturen også – det handler ikke bare om slanking og høy puls. Den mentale betydningen av turen er også viktig, og som vist foran, er attraktive naturpregede omgivelser særlig viktige for å få folk ut og for det mentale overskuddet.

Den daglige turen kan også bidra til mindre bilkjøring og lavere CO2-utlipp, m.a.o. en mer bærekraftig by- og tettstedsutvikling.

Hva må gjøres?

For å videreutvikle «nærturterrenget» ser det ut til at natur og grønne omgivelser er viktige, samtidig som biltrafikken må reduseres. Turvennlige nærmiljøer krever dessuten god belysning samt brøyting og strøing vinterstid. Kan dette være så vanskelig? Kanskje, fordi godt nærturterreng i praksis involverer hele den kommunale planleggingen. For å kunne gå i forbindelse med de nødvendige daglige gjøremålene, er det viktig at avstanden til skoler, barnehager, nærservice eller nærmeste bussholdeplass ikke er for stor. God planlegging av nærmiljøfunksjoner er m.a.o. helt sentralt. I tillegg er det nødvendig å skape attraktive omgivelser for den valgfrie, rekreative turen. Selv om byer og tettsteder må satse på fortetting for å redusere gangavstandene, så må fortettingen også ivareta eksisterende grønne kvaliteter og det må skapes nye. I det hele tatt burde kommunene i langt større grad planlegge for mellomrommene i by- og tettstedsmiljøet. Informasjon om mulighetene for å ta en tur og opplevelsesmuligheter langs ruta er også viktig, særlig for de lite turvante. Noen behøver i tillegg turfølge, og i Nærturprosjektet har vi sett en rekke gode eksempler på hvordan kommunene samarbeider med frivillige lag og foreninger om organiserte turopplegg. Aktivitetstilbud og arenaer for en mer aktiv hverdag kan på denne måten samvirke. Folk kan ikke tvinges til å bevege seg, men vi kan gjøre omgivelsene våre mer inviterende. Begrepet «nudging» brukes om alt dette, en forsiktig dytting i en mer helsefremmende retning, slik at det føles «naturlig» å gå eller sykle i stedet for å bile. For kommunene innebærer dette godt samarbeide på tvers av sektorgrensene og ikke minst med frivillige lag og foreninger.