

Verdandisten

Språkrör för socialpolitik och medmännisklighet

TEMA:
HÄLSA
1/2010



Det går att skapa den hälsosamma staden

Trots att vi svenskar har en hög medellivslängd så är den ojämnt fördelad. Men mycket kan göras för att förbättra folkhälsan. Städernas planering till exempel. För att vi ska kunna cykla och promenera, koppla av i parker och natur måste de finnas och vara enkelt tillgängliga.

Luftföroreningar och buller kan minskas i våra städer. Samlingslokaler och öppna platser är en nödvändighet för demonstrationer, möten, teater eller fest. Det skapar delaktighet i samhället och ett bra liv.

Per G Berg är professor i uthållig samhällsbyggnad vid Sveriges lantbruksuniversitet. Han menar att även om folk själva kan göra mycket för sin egen hälsa så uppstår det stora hälsolyftet när vi på allvar börjar planera städerna utifrån alla människors välbefinnande.

Att definiera hälsa är inte enkelt. Folkhälsoinstitutet har elva målområden som utgår från faktorer som är viktiga för vår hälsa: fysisk aktivitet, vad vi äter och dricker, droger, smittskydd och sexuell hälsa, arbets- och uppväxtvillkor, bra utomhus- och inomhusmiljöer och inte minst våra sociala och ekonomiska villkor och sambandet mellan inkomst och inflytande i samhället.

Det som är det viktigaste för en god hälsa är om människor upplever sin livssituation som meningsfull, begriplig och hanterbar.

Trivs man med sin sysselsättning? Förstår man sina arbetsuppgifter? Hinner man med sina åtaganden utan att stressa? Människor mår bra när de får vara delaktiga i ett större sammanhang.

I Sverige har vi traditionellt lagt stor vikt på att identifiera och åtgärda det som orsakar sjukdom.

Men frågan är om inte det perspektiv som utgår ifrån vad som skapar hälsa och välmående är mer fruktsamt.

Just stadsplaneringen kan enligt Per G Berg skapa hälsa och välmående och har stor betydelse för folkhälsan efter-



Bilfri huvudgata med spårvagn i Vauban.

som städernas utformning påverkar så många människors välbefinnande.

Viktigast är att de gröna kilarna från landsbygden finns med när man skapar staden. Från dessa löper sedan mellan- och stora gröna kilar in bland stadsdelarna ner till mindre kilar in i bostadskvarteren.

Mellan husen finns gårds- och trapphusens entrégröniska. Grönstrukturen skapar en lång kustlinje mellan det gröna och det bebyggda som maximerar tillgången till rekreativa naturområden för befolkningen.

Enligt Folkhälsoinstitutet finns det ett tydligt samband mellan hälsa och närhet till gröna ytor. Den som bor längre bort än 300 meter från ett grönområde kommer inte att använda det, oavsett social bakgrund – vilket påverkar hälsan då man rör sig mindre.

Är avståndet till gårdsgröniska mer än 30 meter har det liknande effekt. Frånvaro av entrégröniska bidrar även det till en sämre hälsa. Grönområdena påverkar oss således på alla nivåer. Per berättar att de flesta människor vill bo i gränzonen mellan stad och land.

Helst vill man ha utsikt mot en vacker skogsbacke eller en liten floddal. Vi bösätter oss därför naturligt på gränsområ-

dena vilket gör dessa platser till de mest populära. Detta förklarar också varför stadens gröna kilar sakta byggs igen.

Även stadens synintryck är viktiga för välbefinnandet. Vi vill se vackra hus, breda trottoarer, lockande skyltfönster och ett myllrande folkliv. Andra människors ansikten är det viktigaste synintrycket och vi vill se människor mötas, tala och skratta.

Detta förklarar varför man vänder kaféstolarna utåt i alla länder och varför smala gågator är så populära – det är ju där ute som det roliga händer! Enligt Per G Berg är frekvensen av mänsklig aktivitet viktig för att vi skall må bra och helst bör det hända saker var tionde meter.

Men det är i växlingen mellan stadsmiljön och naturmiljön som vi mår riktigt bra.

– Sitter vi för länge på ett stadskafé så ledsnar vi på det, och då längtar vi till parken. Till slut tröttnar vi även på naturen och då längtar vi tillbaka till stadslivet. Vi är både kulturmänningar och naturmänningar. Den stora hälsovinsten inträder när vi kan planera våra städer så att vi får tillgång till mycket grönstruktur och mycket kultur.

Alla intryck är dock inte av godo.

Reklambudskap kan exempelvis leda till överansträngning av hjärnan. Studier visar att en genomsnittlig amerikansk medborgare möts av 20 000 reklambudskap om dagen. En stadsmiljö som bjuder på många mänskliga aktiviteter och möten kan däremot inte leda till överbelastning.

I planeringen av den hälsosamma staden får inget sinne försummas. Kraftigt trafikbuller kan exempelvis förstöra en visuellt tilltalande miljö.

Bullret fångar ens uppmärksamhet och det tar kraft att "borthöra" det. Trafiken kan också ge upphov till en irriterande luktgrund som vi inte alltid reflekterar över.

Men lukterna finns där som ett slags bakgrundsbrus som kräver energi att sortera bort. Vi kan få liknande upplevelser av rök, os och andra dofter.

De lägger sig som en hinna över alla andra sinnesintryck, och om något sinne störs så distraheras även de andra. Hur stadsdelarna organiseras har också stor betydelse för hälsan.

Levande stadsdelar där

bostäder, arbetsplatser, affärer och sportanläggningar blandas förespråkar Per G Berg som ett alternativ till dagens funktionsuppdelade städer.

Då kan transporter minska och gatulivet återvända.

– Under modernismens senare del byggde man ofta långa, stora huskroppar och längs dessa byggnader hände det ingenting längs fasaden. Det är repetitivt och fruktansvärt tråkigt att gå längs dessa gator. Dessutom känns de osäkra eftersom den mänskliga frånvaren medför att det inte finns någon social kontroll, säger Per.

Per tycker också att städerna bör anpassas till gående och cyklister. Istället för en central gågata bör det finnas ett nätverk av breda gågator som sträcker sig till alla stadsdelar. Det bör även finnas ett bekvämt cykelnät med bemannade cykelservicecentraler.

– I bara 60 år har städerna anpassat sig till bilens behov. Men innan dess, i 7 000 år, hade vi "gåfartsstäder". Kanske vi även efter denna oljeperiod kommer att ha det.

Ytterligare en viktig folkhälsoaspekt är delaktighet och inflytande i lokalsamhället. Ensamma och isolerade människor som inte blir sedda kan exempelvis utveckla psykisk ohälsa. I dag är lokalsamhällets sammanhållning urholkad jämfört med 40-talet. Nuförtiden känner grannarna inte varandra och släktingarna bor inte längre i närområdet.

Men grannskapet betyder lika mycket



Stadsdelsfest utanför Vaubans sociala center. I stadsdelen Vauban i miljöstaden Freiburg i södra Tyskland har invånarna själva designat sin miljö.

i dag som för 60 år sedan. Studier från 25 olika områden runt Östersjön visar att 90 procent av befolkningen vill att lokalområdet skall få större betydelse.

"Vi uppskattar om grannskapet är starkt, om vi hälsar på varandra och om vi byter varor och tjänster. Men vi vill inte bidra till det", fastställer rapporten.

En större aktivitet av det lokala näringslivet och nya sociala mötesplatser skulle vara en del av lösningen, anser Per G Berg.

Nyckeln till att etablera ett lokalt näringsliv är att fråga de boende vilka varor de vill ha i sitt närområde. Skräddarsyr man den lokala butikens sortiment med marknadsundersökningar från varje kvarter får man ett underlag och en efterfrågan som är mycket större jämfört med en vanlig ICA-butik. De boende kommer att säga: "Det här är vår affär, de säljer det vi vill ha. Det är ingen franchisingkedja", säger Per. Stärker man lokalområdena kan det också uppstå informella ekonomier med jämnare inkomstfördelning.

När inkomstskillnaderna höll sig inom ett litet intervall så hade vi även en hög folkhälsa visar stora studier från Japan och Sverige. Men i dagens Sverige ökar hälsoskillnaderna mellan rik och fattig.

Sociala mötesplatser är viktiga för stadsdelens sammanhållning. Sociala centrum kan användas för stadsdelsfester, lokala tjänster, ideella och kulturella verksamheter.

Per uppskattar att det behövs en stor mötesplats för var fjärdetusende invånare. Enligt Per G Berg är nyckeln till den hälsosamma staden en aktiv lokalområdesplanering där man "frågar människor vad de vill ha" – då får man lokala sportcentrum, utvecklade och större grönområden, möteslokaler med mera och allt detta bidrar till en bättre folkhälsa.

TEXT OCH BILD: HENRIK ANDERSSON

**Skriv under budkavlen
för gemensam välfärd!**
www.budkavleforvalfard.se