



Foto: Elisabeth Ohlsson

När jag var föräldraledig med min dotter, brukade vi tillbringa flera timmar per dag ute på Djurgården i Stockholm. Det var för att komma ifrån storstadens betong och bara vara. Vi kunde njuta av lugnet, leka bland träden och mata fåglar. Efteråt har jag insett hur viktig vår närnatur är för vårt välbefinnande – den kan helt enkelt betraktas som helande oaser nära tätortsbebyggelsen.



Foto: Germand Stalgen

## Den tätortsnära naturen – en underskattad kraftkälla

Städer och tätorter får en att tänka på betong, parkeringsproblem, höga hus och affärgator, men insprängt i detta finns det ofta små gröna oaser – parker och grönområden där barn leker och hundar rastas, takterrasser uppe på husen där träd och blommor växer. I utkanten av tätorterna finns motionsspår, stora friluftsområden och där det finns tillgång till sjöar eller kuster träffas människor som vill njuta av utsikten.

Parker, strövmråden, promenadstråk, skogspartier, klippväggar, cykelbanor och vägrenar räknas som grönområden, med andra ord all natur som ligger nära tätorter. Det är ett enormt exploateringsstryck på just dessa gröna ytor; nya bostäder, vägbyggen och industriområden konkurrerar starkt om samma mark. Av Stockholms stadsyta utgör grönområdena 26

procent vilket är mer än medeltalet för europeiska städer.

Att grönområden fungerar som filter för dagvatten från industriområden och gator samt bullerdämpare är väl förankrat hos dagens stadsplanerare. Den tätortsnära naturen är mycket viktig för djur och växter, men även för oss människor. Den tätortsnära naturen hyser många olika arter, och ibland finns de bästa livsmiljöerna för sällsynta arter just intill samhället. Exempel på detta är stora gamla ekar med unika lavar och vackra skalbaggar, och små dammar med vattensalamandrar och smådoppingar. Grönområdet är som en magnet och drar till sig en mängd djur som ger möjlighet till många fina naturupplevelser för alla de storstadsbor som annars inte ger sig ut i det "vilda". Det är här som många da-

gisbarn för första gången stöter på grodor och illaluktande bärfisar.

Ett fint exempel är Nationalstadsparken i Stockholm. WWF har arbetat med Ekoparken sedan 1991 och arbetet ledde till att Nationalstadsparken, som är ett 27 kvadratkilometer stort område bildades 1995. Här bevaras höga natur- och kulturvärden samtidigt som området varje år tar emot 15 miljoner besökare. Attraktionsvärdet är högt eftersom även ett stort antal turister lockas till parken av de många sevärheterna som inramas av den gröna miljön.

Av Upplands djur och växter påträffas mer än 70 procent inom Nationalstadsparkens gränser. Här finns rävmå, grävling, mård och rådjur och omkring hundra fågelarter häckar inom parkgränsen. Dessutom har åtta av Upplands elva fladdermusarter påträffats här.

### VILL DU MEDVERKA I JORDNÄRA?

Vi på Jordnära vill gärna komma i kontakt med dig. Välkommen att skicka in dina tips så kanske du blir publicerad i WWF EKO!

E-posta till: [jordnara@wwf.se](mailto:jordnara@wwf.se) eller skriv till Jordnära, WWF EKO, Världsnaturfonden WWF, Ulriksdals Slott, 170 81 Solna.



Foto: Peter Cairns / naturepl.com

Havsörnen observeras regelbundet och på senare tid har även gråsäländykt upp. Förutom naturvärdena finns här också många byggnader av stort kulturellt värde, bland annat tre kungliga slott.

Ny forskning visar att nätverk av små grönområden i stadsmiljö kan hysa livskraftiga populationer av en rad olika fågelarter som normalt kräver betydligt större arealer av grönyta. Förutsättningen är dock att fåglarna inte upplever grönområdena som alltför geografiskt separerade. Så länge som de enkelt kan flyga mellan de enskilda grönytorna, upplevs den tillgängliga ytan som tillräckligt stor.

Grönområdenas betydelse för den biologiska mångfalden är viktig, men det finns en dimension till som troligen är mycket viktigare för oss människor; att närnaturen bör betraktas och värderas som en hälsoprodukt med ett socialt värde.

### Naturen som kraftkälla

"Naturen som kraftkälla" är namnet på en rapport som Naturvårdsverket gav ut härom året. I rapporten

nämns det att allt fler vetenskapliga studier visar på att tillgången till natur leder till mindre stress och ökad kreativitet på arbetsplatser, till bättre motorik och koncentrationsförmåga hos dagisbarn

samt till bättre återhämtning efter stress för gamla på äldreboendet. Sänkt blodtryck och bättre kondition är några andra fördelar som vi får av våra grönområden. Det är också belagt att patienter tillfrisknar snabbare och mår bättre när de får möjlighet att titta på natur genom sjukhusfönstret.



Foto: Germond Seligren

Det är vanligtvis tätortsnära områden som forskningsrapporterna om hälsa hänvisar till, vilket inte är så konstigt för det är den natur som är mest tillgänglig för de flesta invånarna. Att tillgången till tätortsnära natur är viktig för vår hälsa och vårt psykiska välbefinnande är med andra ord grundlagt.



Foto: Terry Anderson

Nätverk av små grönområden i stadsmiljö kan hysa livskraftiga populationer av en rad olika fågelarter som normalt kräver betydligt större grönyta.

Att bevara grönområden nära människors hem och arbetsplatser är en samhällsekonomisk investering och bör väga tungt mot olika exploateringsintressen.

### Viktiga av klimatskäl

Enligt en ny rapport från Folkhälsosinstituttet kommer grönområden i framtiden att spela en viktig roll som klimatreglerare i tätorter. Tätortsnära grönområden kan vid värmeböljor sänka temperaturen avsevärt, vilket är särskilt viktigt för äldre, barn och personer med funktionsnedsättning som är extra känsliga för värmeböljor.

Läkare ordinerar i dag patienter att gå långa promenader för rehabilitering och för att förebygga sjukdomar. I framtidens recept kommer det troligen även att skrivas in att vi ska vistas i naturen eller hålla på

med trädgårdsarbete för att vi ska må bättre och upprätthålla en god psykisk hälsa. Grönområdena i vår närhet är således väl värda att värna om, för det handlar både om vår hälsa och om många arters framtida livsmiljöer.

### Vill du veta mer?

Rapporten "Grönområden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa" kan laddas ned på [www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf](http://www.fhi.se/PageFiles/3834/R2009-2-Gronomraden-for-fler.pdf) På många kommuners hemsidor finns det också information om grönområdena i din närhet.

En bra bok är "Närlaturboken" av Ulf Lundwall och Isak Isaksson som visar hur man med små enkla medel kan ge liv åt asfalt och betong i tätorter och kringliggande natur.



Foto: Lennart Mathiaszon



Foto: Lennart Mathiaszon



Foto: Germond Seligren

Studier visar på att tillgången till natur leder till mindre stress och ökad kreativitet på arbetsplatser, till bättre motorik och koncentrationsförmåga hos dagisbarn samt till bättre återhämtning efter stress för gamla på äldreboendet. Sänkt blodtryck och bättre kondition är några andra fördelar som vi får av våra grönområden.