

Anders Barstad



Anders Barstad er sosiolog og forsker i Statistisk sentralbyrå, Seksjon for demografi og levekårsforskning.

Hans viktigste interesseområder er psykisk helse og livskvalitet, sosial integrasjon og tilhørighet, bysosiologi og utvikling i levekårene. Han har blant annet publisert: «På vei mot det gode samfunn?», Statistiske analyser 64 (sammen med Ottar Hellevik), «Levekår og flyttemønstre i Oslo indre øst», Rapporten 2006/15 (med flere medforfattere).

(anders.barstad@ssb.no)



Trær og det gode liv

Jeg har en nabo utenom det vanlige. En fåmælt kjempe på godt og vel 5 meter. Han står rett utenfor vinduet mitt, sommer som vinter, enten sola skinner eller regnet høljer ned. Neida, jeg snakker ikke om naboen fra helvete. Min nærmeste nabo er et tre; en parklind, om jeg ikke tar feil. Om sommeren, når dette skrives, står det i sin fulle prakt, med sin krone av mørkegrønne og skjevt hjerteformede blad.

Lindetreet er en god nabo. Det kommer ikke mye dunk-dunk fra stereoanlegget i en sein nattetime fra den karen. I den grad han gir lyd fra seg, er det suset fra vinden som rasler i bladverket. Verdens beste lyd, spør du meg.

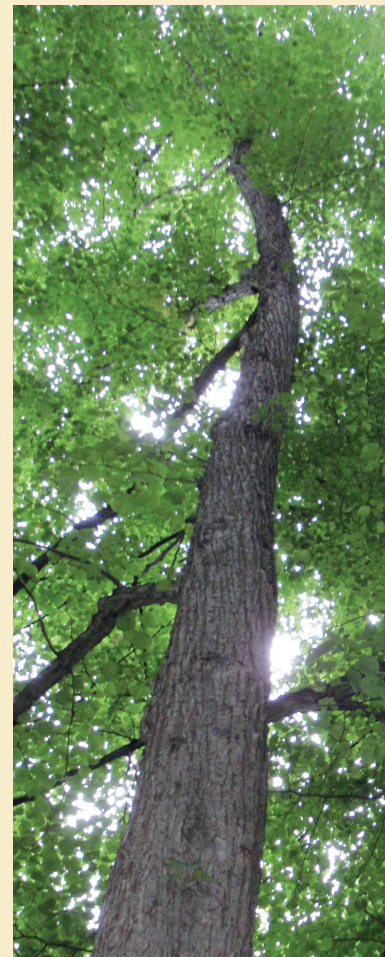
Grøntområder bra for helse

Forskning tyder på at nærheten til trær og andre former for natur har en positiv innvirkning på helse og livskvalitet. En nederlandsk undersøkelse (S. de Vries og medarbeidere: Natural environments – healthy environments? Environment and Planning A, 2003) fant for noen år siden at folk som hadde store grønntområder i nærheten av boligen var friskere både fysisk og mentalt enn de som hadde lite grønntområder.

Effekten var særlig sterk for personer med lav utdanning, kanskje fordi dette er en gruppe som tilbringer mer tid i nærmiljøet enn mange andre. På nasjonsnivå har undersøkelser funnet en positiv sammenheng mellom tilgangen på naturkapital og befolkningens tilfredshet med livet.

Hvorfor er det slik?

Nå forteller ikke slike undersøkelser så mye om årsakssammenhenger. Som de Vries og medarbeidere peker på, kan en eventuell årsakssammenheng mellom grønntområder og helse forklares på i hvert fall tre måter: a) grønntområder fører til mindre lokal forurensning, b)



grønntområder gir større muligheter for helsebringende fysisk aktivitet, og c) grønntområder innebærer mer kontakt og erfaring med natur.

Utsikt til trær gir velbefinnende

Det er støtte for alle de tre årsaksmekanismene i forskningslitteraturen. For eksempel filtrerer byens grønne lunger lufta for helseskadelig svevestøv og gasser. Men her tenkte jeg å se nærmere på den siste årsaksmekanismen: Er det slik at bare det å ha kontakt med, utsikt til, trær og andre naturherligheter i seg selv virker befordrende på fysisk og psykisk velbefinnende?

Svaret ser ut til å være ja. En berømt undersøkelse gjennomført av Robert Ulrich, nå professor i arkitektur ved Texas A&M University, fant at pasienter som hadde gjennomgått en galleblæreoperasjon og som hadde vinduer med utsikt til trær, kom seg fortere og hadde færre komplikasjoner etter operasjonen enn pasienter som hadde utsikt til en murvegg.

Andre undersøkelser, blant annet av innsatte i fengsler, har bekreftet utsiktens helsemessige betydning. Utsikt til natur fra vinduet på arbeidsplassen kan også ha noe å si, og har blitt knyttet til mindre stress, lavere sannsynlighet for å slutte i jobben og høyere jobbtillfredshet.

Kjøp en plante!

Andre studier har tatt for seg effekten av blomster og planter i innemiljøet, og for eksempel vist at en gruppe av nyopererte pasienter har kortere liggetider og mindre smerter hvis de ligger i rom med mange blomster og planter enn hvis de ligger i rom uten noen form for «grønt».

Blomster og planter kan også ha positive virkninger på arbeidsplassen. I en undersøkelse foretatt av nevnte Robert Ulrich økte idérikdommen blant de mannlige ansatte med 15 prosent etter at det ble satt inn planter og blomster i et kontor-miljø. Idétørke? Kjøp en potteplante!

Alt i alt er det belegg for å anta at kontakten med natur har en rekke positive virkninger, både for demping av stressreaksjoner, lavere aggresjon, økt kreativitet og en generell opplevelse av velvære (en fersk oversikt over forskningsbelegget for dette er gitt i boka til Ed Diener med flere: *Well-being for public policy*, Oxford University Press 2009, s. 154-157).

Det finnes forskjellige teorier om hvorfor kontakten med naturen har disse virkningene. En av dem er biofili-hypotesen, som har hatt sin fremste talsmann i den amerikanske biologen Edward O. Wilson. Mennesker har et nærmest instinktivt, ubevisst behov for kontakt med naturen og andre levende vesener, ifølge Wilson,

et behov som er nedlagt i oss gjennom tusener av års evolusjonshistorie. En interessant, men ogsåomdiskutert teori.

Politiske implikasjoner

Uansett forklaring, er det lett å se at slike forskningsresultater har politiske implikasjoner. De peker på muligheten for at en sterkere urbanisering har uforutsette konsekvenser for befolkningens livskvalitet. Ikke minst vil økonomiske interesser trekke i retning av høy tomteutnyttelse og fortetning i byene, mens et helse- og velværeperspektiv kan tilsi en mer moderat fortetning.

I Oslo og flere andre byer minket tilgangen til trygge leke- og rekreasjonsarealer svakt fra 1999 til 2006. Bare Trondheim hadde en økning (http://www.ssb.no/emner/01/sa_nrm/nrm2008/kap8-areal.pdf). Ikke bare er det viktig å ta vare på og kanskje bygge ut parkene, men også å plante trær rundt bygninger, ha planter i bygninger, og gi folk mulighet til å se natur fra vinduene i bygningene de bor og arbeider i.

Fortjener en klem

Etter å ha lest om denne forskningen, ser jeg for min del med enda mer respekt på kjempen som står utenfor vinduet mitt og vifter med sin flora av skjeve hjerter. Og i tillegg til alt som er nevnt, kommer at treet der ute, så lenge det vokser, bidrar til å dempe vår tids største miljøproblem: Den globale oppvarmingen. Trær som vokser, tar opp CO₂, den viktigste drivhusgassen, fra atmosfæren. Gjennom den årlige tilveksten av skog i Norge fjernes vel halvparten av utslippene.

Jeg tenker på buddhistmunken Thich Nhat Hanh, som lærer sine elever kunsten å omfavne trær. Han bukker, legger kinnnet inntil barken og gir treet en klem. Rett og slett. Det virker litt rart, og jeg har ikke prøvd det ennå. Men du skal ikke se bort fra at jeg tar mot til meg en gang, i nattens mulm og mørke. Gode naboer fortjener en klem.

