

UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP



Forord

Bakgrunnen for valg av oppgave er interessen for at miljøet vi omgir oss med til daglig har stor betydning for folkehelsen. I en storby som Oslo med stadig økende befolkningsvekst og fortetting, opplever jeg det som svært viktig å bevare grøntområder og miljøer som oppleves som helsefremmende.

Jeg vil rette en stor takk til veileder Dr. Helena Nordh, forsker ved Institutt for Landskapsplanlegging ved Universitetet for Miljø- og Biovitenskap ved Ås, fordi jeg har fått anvende hennes bildemateriale i arbeidet med min masteroppgave i Folkehelsevitenskap i 2010-11. Det å kunne forske på små urbane parkers betydning av å være steder hvor en kan hente seg inn igjen etter stressende påkjenninger i hverdagen for mennesker som bor og har sitt virke i Oslo, har vært svært interessant med tanke på ny folkehelselov og fremtidig samfunns- og arealplanlegging i hovedstaden. Jeg vil også takke Helena for god veiledning og inspirerende samtaler som har motivert meg i mitt arbeid. Videre vil jeg takke Universitetet for Miljø- og Biovitenskap ved Ås og studiet i Folkehelsevitenskap. Til slutt vil jeg takke Ingrid som har lest korrektur og gitt meg verdifulle tilbakemeldinger underveis.

What architect so noble...as he who, with far-reaching conception of beauty, in designing power, sketches the outlines, writes the colors, becomes the builder and directs the shadows of a picture so great that Nature shall be employed upon it for generations, before the work he arranged for her shall realize his intentions.

- Frederick Law Olmsted

Sammendrag

Oppfatningen om at naturen har god innvirkning på menneskets helse har vært kjent langt tilbake i historien. I denne masteroppgaven har jeg valgt å fokusere på hvilke parkkomponenter og aktiviteter som oppleves som restorative for mennesker som lever, jobber og studerer i en storby som Oslo. For å få svar på dette har jeg brukt studenter ved Høgskolen i Oslo. Deltakerne ble presentert for bilder av små urbane parker i Skandinavia, og beskrev med egne ord hva som opplevdes som restorativt i parkbildene, og hvilke aktiviteter de foretrakk å gjøre i slike parker. Resultatene av studien viser at det er flere faktorer i miljøet som spiller inn for at folk skal oppleve små urbane parker som restorative. Omgivelsene og atmosfæren i og rundt parkene, opplevdes som nesten like viktig som parkkomponentene og designen i parkene.

Parkkomponentene deltakerne mente bidro til mest restorative opplevelser var gress, blomster og planter, vannelementer, busker og trær og skjermete/ lukkede rom. De komponentene som bidro til at miljøet i parkbildene ikke opplevdes som restorative, var mye harde flater, dårlig skjerming, lite gress, manglende vedlikehold og få og ukomfortable benker. I omgivelsene og atmosfæren rundt parkene opplevdes mye trafikk, mange bygninger, mye folk og støy som minst restorativt, mens rolig atmosfære i parkene opplevdes som mest restorativt. Denne kunnskapen kan være nyttig ved fremtidig samfunns- og arealplanlegging i forbindelse med økt befolkningsvekst og fortetting i Oslo, så det kan tilrettelegges for å bevare grøntområder med intensjon om å redusere stress og mental utmattelse, og for å fremme den generelle folkehelsen. I forhold til ønskede aktiviteter i små urbane parker, viser resultatene i studien at ro og hvile både på det psykiske, sosiale og fysiske plan, foretrekkes. Dette indikerer at det ikke er behov for så stor plass for å oppnå restitusjon, men at antall små urbane parker vil være vel så viktig i årene som kommer.

Abstract

The notion that nature has a good influence on human health has been with us since far back in history. In this Master's thesis I have chosen to focus on which park components and activities that are perceived as restorative by the people who live, work, and study in a big city like Oslo. Students from Oslo University College have been my informants when trying to answer this question. The informants were presented with pictures of small urban parks in Scandinavia, and then they described in their own words what they found restorative about the park pictures and what kind of activities they preferred to be doing in such parks. The results of the study show that there are several factors in the environment that all play a role in people experiencing small urban parks as restorative. The surroundings and the atmosphere around the parks were experienced as almost as important as the park's components and design. The park components perceived as adding the most to a restorative experience were grass, flowers and plants, water elements, bushes and trees and shielded/enclosed areas. The components contributing to the environment in the park pictures being experienced as non-restorative were lots of hard surfaces, poor shielding, little grass, poor maintenance, and few and uncomfortable benches. In the environment and atmosphere around the parks a lot of traffic, many buildings, and a lot of people and noise were experienced as least restorative while a calm atmosphere in the parks was experienced as the most restorative. This knowledge can be of use in future community and area planning in connection with an increase in population growth and density in Oslo. In this way one can plan to preserve green areas with the intention of reducing stress and mental exhaustion, and to promote public health in general. In relation to desired activities in small urban parks, the study shows that peace and rest both mentally, socially and physically are preferred. This indicates that there is no need for a large area to achieve restitution but rather that the number of small urban parks will be just as important in the years to come.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning	1
	Studiens hensikt	1
	Sentrale begreper	2
	Restorativt	2
	Design og parkkomponenter	2
	Et historisk tilbakeblikk på naturomgivelser og helse	2
	Befolkningsvekst, urbanitet, natur og helse	4
	Ny folkehelselov	5
	Parker og aktiviteter	6
	Miljøpsykologiske teorier	7
	Miljøpsykologi	7
	Kultur versus evolusjonsbaserte teorier	7
	Attention Restoration Theory	8
	Psyko-evolusjonær teori	9
	Forskjellen mellom Attention Restoration Theory og Psyko-evolusjonær teori	10
	Restorative miljøer	11
	Problemstilling	12
2	Metode	12
	Bildematerialet av små urbane parker	12
	Undersøkelseskjemaet	14
	Vurdering av parkbilder med sannsynlighet for å kunne være restorative	14
	Beskrivelse av parkbildene med egne ord og foretrukne aktiviteter i små urbane parker	14
	Setting og utvalg	15

	Prosedyre	16
	Dataanalyse	17
	Kategorisering av variabelen <i>Ikke i det hele tatt</i>	17
	Kategorisering av variabelen <i>Veldig mye</i>	19
	Kategorisering av foretrukne aktiviteter i små urbane parker	20
	Etiske aspekter	21
3	Resultater	22
	Deskriptiv statistikk	22
	Korrelasjonsanalyser mellom mine resultater og Nordh et al. (2009)	24
	Frekvensanalyser for variablene <i>Ikke i det hele tatt</i> og <i>Veldig mye</i>	24
	Frekvensanalyse for ønskede aktiviteter i små urbane parker	25
4	Diskusjon	26
	Studiens resultater relatert til eksisterende teorier	26
	Design, omgivelser og atmosfære med sannsynlighet for å være restorative	26
	Design og restitusjon	27
	Omgivelsene og atmosfæren i og rundt parkene og restitusjon	30
	Sosiale helseforskjeller, nærhet til grøntområder og små urbane parker	33
	Foretrukne aktiviteter i små urbane parker	35
	Psykisk restitusjon i små parker	36
	Sosial samhandling i små urbane parker	38
	Fysisk aktivitet i små urbane parker	38
	Sammenligning mellom mine resultater og Nordh et al. (2009)	40
	Metodiske betraktninger	41

	Metode valg	41
	Deltakerne	42
	Prosedyre	42
	Dataanalyse	43
5	Konklusjon	44
	Forslag til fremtidig forskning	45
6	Litteraturliste	46
7	Vedlegg	50
	Vedlegg 1 Bildematerialet i studien	1
	Vedlegg 2 Undersøkesskjemaet	10
	Vedlegg 3 Alle ordene for variabelen <i>Ikke i det hele tatt</i>	14
	Vedlegg 4 Alle ordene for variabelen <i>Veldig mye</i>	17
	Vedlegg 5 Alle aktivitetene som ble nevnt	20

1 Innledning

Studiens hensikt

De fleste mennesker som bor, arbeider eller studerer i en storby, vil daglig være utsatt for stress og energikrevende oppgaver i varierende grad og som for noen kan utvikle seg til en tilstand av mental utmattelse. En av oppgavene innenfor folkehelsearbeidet vil være et tverrsektorielt samarbeid på bakgrunn av det gitte lovverket. Samfunnsplanlegging og miljøpsykologiske spørsmål vil være sentralt i dette arbeidet, og ha betydning for de rammene som omhandler menneskelig aktivitet og liv. I en storby som Oslo vil blant annet helsekonsekvensutredninger i forbindelse med byfortetting og bevaring av grøntområder, ha stor betydning for dagens og fremtidens generasjoner med den hensikt om å ivareta miljøet, fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller.

I denne studien har jeg valgt å studere om små parker kan være steder hvor man kan hente seg inn igjen, også kalt restorative miljøer, og i så fall hva det er i parkene som kan bidra til en slik opplevelse. Det var også av interesse å få kjennskap til hvilke aktiviteter deltakerne ønsket å gjøre i små urbane parker, noe litteraturen sier lite om.

Ved at deltakerne beskrev hva det var de foretrakk i parkmiljøet, så ga det meg en inngående forståelse av hvordan små urbane parker kan designes slik at de kan gi rom for optimal restitusjon. Et sentralt spørsmål er hva som ligger til grunn for at vi velger å oppsøke slike steder når vi har behov for avstand til hverdagens krav? Det kan være både fysiske, psykiske og sosiale årsaker til at folk oppsøker parker, og disse kan variere mellom aldersgrupper og den enkeltes helsetilstand. Derfor opplever jeg det som viktig å ha kjennskap til hva slags aktiviteter folk foretrekker å gjøre i små parker, og at parkene kan utformes for å dekke disse behovene. Med en slik kunnskap kan parker tilrettelegges med tanke på å fremme aktiviteter på flere plan, med den hensikt at flest mulig får en helsemessig gevinst. Målet med studien har vært å tilegne meg kunnskap om hva som oppleves som restorativt i små urbane parker, og bidra til å redusere stress og mental utmattelse for mennesker som lever, jobber og studerer i en storby som Oslo.

Sentrale begreper

Restorativt

Begrepet restorativt er sentralt i studien og jeg har valgt å oversette det fritt etter en definisjon av Hartig (Hartig 2004). Jeg forstår begrepet som en prosess som bidrar til å fornye, gjenopprette og reetablere fysiske, psykiske og sosiale ressurser eller evner som ble svekket i forsøk på å imøtekomme store krav. Begrepet restorativt her forstått som å hente seg inn igjen etter stress og mental utmattelse (fritt oversatt av meg).

Design og parkkomponenter

Begrepe design og parkkomponenter er valgt forklart på bakgrunn av Kaplans definisjon (Kaplan et al. 1998): Designet fremkommer av at stedet blir gitt form og struktur av de naturelementene de består av, og måten disse elementene er arrangert på. Naturelementene, heretter kalt parkkomponenter, består blant annet av trær, blomster, gress, vann og busker, så vel som menneskeskapte elementer som benker, bygninger og stier.

Et historisk tilbakeblikk på naturomgivelser og helse

At naturomgivelser har god innvirkning på mennesket helse har vært kjent i lang tid i ulike kulturer og samfunn. Både i asiatiske og vestlige kulturer mente man allerede for tusen år siden at hager og planter var til god nytte for mennesker med helseproblemer. Det var en instinktiv oppfatning at eksponering av trær, vann og andre naturkomponenter hadde egenskaper som fremmet psykisk velvære og virket restorativt på daglig stress i storbyer i Persia, Kina og Hellas (Ulrich 1999). Innbyggerne i det gamle Roma beskrev at de verdsatte kontakten med naturen fordi den opplevdes som en motpol til støy og annet stress i byen (Ulrich et al. 1991).

I den europeiske middelalderen ble klostrene ofte brukt som sykehus, og klosterhagene hadde en viktig rolle fordi de skapte hyggelige omgivelser for pasientene. De kunne spasere rundt på området og arbeide i hagen, noe som ga en beroligende effekt (Ulrich 1999). Den industrielle revolusjonen som feide inn over Europa og Nord-Amerika på begynnelsen av 1800-tallet, forvandlet den vestlige verden fra et jordbruks- til et mer urbant samfunn, med en kraftig befolkningsvekst i byene mot det nittende århundre (Hart-Davis 2009). Med industrialiseringen økte også arbeidskravene for de fabrikkansatte, noe som blant annet førte til stressende påkjenninger. I 1865 hevdet den Amerikanske landskapsarkitekten Frederick Law Olmsted at

naturutsikt ville oppleves restorativt for mennesker som bodde i byene, og at det ville redusere opplevelsen av stressende påkjenninger (Ulrich et al. 1991). Hans idé om at naturen hadde en sterk restorativ kraft på menneskets helse var intuitiv, men hans overbevisende evner resulterte blant annet til Central Park i New York. På slutten av 1800-tallet beskrev Florence Nightingale at pasientene ville være tjent med å ha naturkomponenter i de nære omgivelsene, fordi det ville ha positiv innvirkning på deres komfort og helse (Nightingale 1860). Hun mente at pasientene skulle ha direkte tilgang til sollys, fargede blomster og et fredelig og avslappende miljø rundt seg. Både europeiske og amerikanske sykehus og sanatorier, var preget naturskjønne hager og planter på 1800-tallet og frem til begynnelsen av 1900-tallet.

I de første tiårene av 1900- tallet oppsto et medisinsk paradigmeskifte. Innenfor medisin og kirurgi ble det gjort enorme fremskritt, og kropp og sinn ble nå sett på som adskilte deler. Sykehusene i den vestlige verden ble lagt til byene, uten at det ble lagt til rette for at pasientene skulle ha kontakt med naturen, noe som tidligere hadde vært en selvfølge (Ottosson & Grahn 1998). Forbindelsen mellom natur og helse ble overskygget av tekniske tilnærminger innenfor helsesektoren, og ideen om at tilgang til natur var helbredende for mennesket, mistet mye av sin betydning (Ulrich 1999). I tiårene som fulgte, ble det lagt vekt på å skape miljøer som var effektive og funksjonelle, og sykehusene bar preg av å være sterile og institusjonelle i sin form. I dag blir slike omgivelser ansett som stressende og med liten mulighet for å dekke psykologiske og emosjonelle behov hos pasienter, besøkende og ansatte.

I de siste 30-40 årene har koblingen mellom natur og helse blomstret opp igjen. Det har vært en økende interesse og forskning på betydningen naturopplevelser kan ha på mennesker for å kunne hente seg inn igjen etter mental tretthet, også kalt restorative opplevelser (Grahn 2005). Vitenskapelig empiri viser at naturen har restorativ innvirkning på stresshåndtering og mental utmattelse (Naturvårdsverket 2006). Hartig & Staats (2003) viser blant annet til at restorative miljøer har fanget oppmerksomheten til miljøpsykologer, forskere innen miljøatferd og folkehelsearbeid. For eksempel viser Grahn (2005) til Alnarps Rehabiliteringshager, som i flere år har drevet med rehabilitering av mennesker med stressrelaterte plager og kronisk utmattelses-syndrom. Her har personalet jobbet sammen med forskerne for å utvikle kunnskap om hvordan mennesker kan rehabiliteres ved hjelp av hager, dyr og naturomgivelser. Behandlingen er basert på at mennesket og hagen skal sees i balanse. Kravene fra naturen må balanseres etter den enkeltes evne, med fokus på trygghet, kontroll og ønske om deltakelse. Dagens folkehelsearbeid har fokus på forebyggende og helsefremmende arbeid og i den senere tid har det også blitt lovpålagt med en tverrsektoriell samfunnsplanlegging for å styrke folkehelsen. Dette skal sikre

en hensiktsmessig arealplanlegging, som blant annet fører til bedre bomiljøer og enklere tilgang til grønne friluftsområder, noe som har stor betydning for helsen (Regjeringen 2011).

Befolkningsvekst, urbanitet, natur og helse

I dag lever ca. 80 % av befolkningen i de fleste europeiske land i byer (Antrop 2004). Et resultat av økende urbanisering og byplanlegging med fortetting, kan føre til at folk som lever i storbyer vil få redusert tilgang og nærhet til grønne områder i fremtiden. Dette til tross for økende dokumentasjon på at grønne omgivelser har positiv innvirkning på menneskers helse. Det er heller ikke utenkelig at stressende mennesker, for eksempel på grunn av knapphet på tid, sjeldnere besøker grønne områder (Hansen & Nielsen 2005). Hva kan årsaken til at vi velger å bo urbant, i stede for i landlige omgivelser være, når vi vet at naturen er helsemessig bra for oss? En rapport av Hjorthol & Bjørnskau (2003) viser blant annet at folk som ønsker å bo i indre byområder, velger dette både av praktiske årsaker knyttet til organisering av hverdagen, og på grunn av et rikt tilbud av kultur og underholdning sentralt i byen. Det å kunne gå og sykle til daglige aktiviteter og at boligen ligger nær jobben, er viktige årsaker til at folk velger å bo urbant. I den daglige organisering av hverdagslivet der de fleste voksne er yrkesaktive, vil lange avstander mellom bolig og arbeid og mye tid brukt på kollektivtransport eller i bilkø, være faktorer som gjør at folk flytter fra forstedene og landsbygda og inn til byene. Dette er en utfordring for de som skal planlegge storbyområdene. Alle kan ikke bo i sentrum, men mange vil etter hvert stille større krav til de områdene de bor i.

I Oslo har det vært en sterk befolkningsvekst i det første tiåret av år 2000, og det anslås en økning på 33 % frem mot år 2030 (Akershus fylkeskommune & Oslo kommune 2010). En slik befolkningsvekst vil stille nye krav både til byen og innbyggerne, og kan føre til at friluftslivet hovedsakelig vil foregå i eller i ytterkant av byen. Samtidig som det har vært en økende befolkningsvekst i de største byene i Norge, har grøntområdene i norske byer og tettsteder blitt redusert og fragmentert over et lengre tidsrom (Waaseth 2006). I et helseperspektiv vil dette bety at naturområder og ikke minst parkene, vil kunne få en større betydning for folkehelsearbeidet i fremtiden (Miljøverndepartementet 2009). I et folkehelseperspektiv, hvor samfunnet er den samlede innsatsen for å styrke faktorer som virker positivt på folkehelsen og reduserer faktorer som medfører helserisiko, vil det være nødvendig å tenke tverrsektorielt, slik at samfunnet som helhet jobber for å beskytte og fremme helsen (St.prp. nr 1 (2006-2007)).

Ny folkehelselov

For å drive forebyggende og helsefremmende arbeid, er det behov for et lovverk som fastsetter regler for hvordan folkehelsearbeidet skal ivaretas på best mulig måte. Folkehelsearbeidet er i dag underlagt kommunehelsetjenesteloven. I den nåværende loven, har det ikke vært lovpålagt å ta hensyn til alle samfunnsaktører og folkehelsen ved arealplanlegging, noe som kan ha ført til en rekke uheldige helsekonsekvenser for ettertiden. I høringsutkastet til ny folkehelselov, med høring våren 2011 (Regjeringen 2011), står det at helsen skal være en premissleverandør hvor en skal trekke inn ulike aktører i samfunnsplanleggingen, før en går videre til arealplanleggingen. Hovedtrekket i lovforslaget er at ansvaret for folkehelsearbeidet skal ligge i kommunen, det vil si at kommunen skal jobbe tverrsektorielt for å fremme folkehelsen og at det ikke kun skal foregå i helsesektoren slik det er i dag. Kommunen skal fastsette mål og strategier for folkehelsearbeidet for å imøtekomme kommunenes egne helseutfordringer, og mål og strategier skal forankres i planprosesser etter plan- og bygningsloven (Forslag til ny folkehelselov 2010).

I ny plan- og bygningslov § 3-1(f), står det at *loven skal fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller* (Plan- og bygningsloven 2010). Lovkommentaren i plandelen viser blant annet til at god samfunnsplanlegging vil styrke folkehelsen, fordi den vil bidra til å beskytte mot risikofaktorer og fremmer faktorer som virker positivt på helse og livskvalitet (Regjeringen 2011). Dette vil kunne gi en mer rettferdig sosial fordeling av faktorer som påvirker helsen i positiv retning. Samfunnsplanlegging og utbygging har konsekvenser for oppvekst- og levekår. Derfor er det viktig at loven og planleggingen er sektorovergripende, slik at tiltak og virkninger på de ulike samfunns- og politiske områder sees i sammenheng. Først da kan en gjennomføre en god og hensiktsmessig arealplanlegging, hvor befolkningen sikres et godt bomiljø og lettere tilgang til friluftsområder og urørt natur som har store helsemessige betydninger (Regjeringen 2011).

En avisartikkel av Halvorsen Thorèn & Bergaust (2011) støtter behovet for en aktiv kommunal parkpolitikk i Oslo by. De begrunner det spesielt med tanke på den økende befolknings- tilveksten, hvor både nye og gamle innbyggere vil ha behov for funksjonelle og opplevelsesrike parker og grønne områder som en del av det forebyggende folkehelsearbeidet (Halvorsen Thorèn & Bergaust 2011).

Folkehelsearbeidets hensikt er å drive forebyggende og helsefremmende arbeid, med mål om flere leveår med god helse i befolkningen og en utjevning av sosiale helseforskjeller (Helsedirektoratet 2010). På bakgrunn av dette har jeg valgt å diskutere om det er sammenheng

mellom sosiale helseforskjeller og nær tilgang til grøntområder fra egen bolig. Jeg opplever dette som et relevant tema i forbindelse med fortettingen av Oslo, som er svært aktuelt i disse dager. Et eksempel er byutviklingen i Nydalen, hvor private aktører har kjøpt opp store deler av området for utvikling og videresalg (Gran 2011). Et av boligkompleksene består av syv blokker med 435 leiligheter, med et tilhørende uteareal bestående av en sandvolleyballbane og en liten gressplen med badmintonnett. Beboerne opplever at området er dårlig tilrettelagt for felles utearealer, i forhold til hvor tett det er bygget og antall mennesker som bor der. Det er heller ingen eksisterende lekeplasser for barn, og det virker som Nydalen ikke er et sted man skal kunne bo gjennom et helt livsløp (Gran 2011). Jeg mener dette er et eksempel som underbygger behovet for et regulert lovverk som sikrer gode oppvekst- og levekår i en storby som Oslo. Det er også viktig at loven og planleggingen er sektorovergripende, slik at tiltak og virkninger på de ulike samfunns- og politiske områder sees i sammenheng.

Parker og aktivitet

For å kunne legge til rette for ulike aktiviteter i et parkmiljø slik at det kan oppleves restorativt, vil det være fordelaktig å ha en forståelse av sammenhengen mellom aktivitet og helse generelt. Dette kan innebære kunnskap om hva slags type aktiviteter som har betydning for fysisk, psykisk og sosial helse, samt innsikt i menneskets relasjoner til ulike restorative miljøer, som for eksempel betydningen av å ha små parker i urbane omgivelser.

Aktivitetsvitenskap handler om aktivitet, opplevelse og deltakelse i samfunnet, hvor begrepet ”occupation” er sentralt. Dette begrepet defineres av Christiansen og Townsend (2010) som enhver aktivitet et menneske foretar seg. Det handler om alle de daglige aktivitetene et menneske gjør, som å stå opp om morgnen, spise, jobbe, gå, trene, å være i sosialt samvær med andre osv. Alle disse aktivitetene har innvirkning på menneskets helse og velvære og for deltagelse i samfunnet. Aktivitetsutfoldelse og deltakelse har stor innvirkning både på den mentale, fysiske og sosiale helsen, og oppstår i relasjon mellom mennesket og miljøomgivelsene (Christiansen & Townsend 2010). Derfor vil fritidsaktiviteter som foregår i urbane grøntområder være viktig for helsen, fordi de kan knyttes både til fysisk helse og psykisk velvære (Tzoulas & James 2010). I følge Kolbenstvedt & Hellem (1999) skal parker i belastende boligområder med mye trafikk, støy og forurensning være et sted hvor en kan hvile. Videre mener de at det også bør tilrettelegges for restitusjon gjennom alle typer av aktiviteter, fra passiv bruk som å sitte og hvile på en benk, til sosialt samvær, korte spaserturer og mer aktiv utfoldelse som lek og fysisk aktivitet

(Kolbenstvedt & Hellem 1999). Tilrettelegging i lokalmiljøer i forhold til samferdsel, gang- og sykkelstier, grøntarealer og bostedsnære områder for friluftsliv og aktivitetstilbud, er eksempler på ytre forutsetninger som skaper støttende miljøer for aktiviteter (Lærum et al. 2008). Arbeidet med å fremme fysisk aktivitet i helsesektoren, bør baseres på en bred tilnærming og planmessig forankring i et tverrsektorielt samarbeid med flere aktører. Dette er i tråd med forslaget til ny folkehelselov.

Miljøpsykologiske teorier

Miljøpsykologi

Jeg opplever forskningen innenfor miljøpsykologi som sentral i forhold til best mulig tilrettelegging for å bedre den generelle folkehelsen. Dette er viktig fordi slik forskning vil kunne gi kunnskap om hvilke typer omgivelser som kan bidra til å dekke ulike menneskelige behov. Eksempel på slike behov kan være estetikk, at steder gir oss mening og sammenheng og at omgivelsene oppleves som stimulerende og restituerende. I følge en artikkel av Golicnik & Ward Thompson (2010) er utforming av offentlige parker og grønne områder med fokus på helse av spesiell interesse for landskapsarkitekter og planleggere i dag. Det har vært en fornyelse omkring interessen for kunnskapsgrunnlaget for å skape god design, noe som gagnar dagens urbane befolkning.

Miljøpsykologi er en tverrfaglig disiplin som har oppstått i skjæringspunktet mellom arkitektur og psykologi, og handler om hvordan vi mennesker påvirkes av våre omgivelser og hvordan måten vi lever på påvirker våre omgivelser (Küller 2005). Derfor kan miljøpsykologi sees på som en ramme for menneskelig aktivitet og liv. Det kan for eksempel handle om hvordan vi opplever området der vi bor, arbeidsplassen eller byen, og hvordan disse miljøene påvirker trivsel, velvære og atferd. Dette omfatter blant annet spørsmål om hvordan vi oppfatter ulike miljøproblemer, og hva slags holdninger vi har til det lokale og globale miljøet. Dette er noen av temaene enn jobber med innenfor miljøpsykologi, og med støtte fra vitenskapelige forskning kan en legge et viktig grunnlag for en bærekraftig samfunnsplanlegging (Küller 2005).

Kultur versus evolusjonsbaserte teorier

I en undersøkelse om hvorfor folk i Norden oppsøker natur, landskap og kulturmiljøer, svarer mellom 80-90 % at motivet er å oppleve naturen og dens stillhet, kunne stresses ned, komme bort

fra støy og forurensning, oppleve spor etter våre forfedre, være sammen med familie og venner og mosjonere (Miljøverndepartementet 2009). Om dette er et ”nordisk fenomen” vites ikke, men i et kulturelt perspektiv er menneskets respons på natur avhengig av den mening og verdi samfunnet tillegger naturelementene, og det hevdes at en slik verditilskrivning skjer tidlig i barndommen (Miljøverndepartementet 2009).

I dagens miljøpsykologi er evolusjonære forklaringer dominerende, og biofili-hypotesen av Kellert & Wilson en av flere sentrale preferanseteorier. Biofili-hypotesen hevder at etter nesten to millioner år med utvikling i naturlige miljøer, har det satt sitt preg på det moderne mennesket, og at alle mennesker har et iboende følelsesmessig behov for sameksistens med andre levende organismer. Dette innebærer et behov for kontakt med natur, dyr og planter, og at dette er viktig både for vår fysiske og mentale helse og oppleves som restorativt (Kellert & Wilson 1993). Van den Berg et al. (2007) antyder at mennesket trolig er genetisk predisponert for å reagere positivt på enkelte naturlige omgivelser, og at dette sannsynligvis var en tilpassningsdyktighet som ga økt sjanse for overlevelse hos våre tidligere forfedre. Innenfor miljøpsykologien er det flere studier som viser at kontakt med naturlige omgivelser fremfor urbane omgivelser, oppleves som restorativt i forhold til stress og mental utmattelse (Health Council of the Netherlands 2004). Det finnes en rekke restorative forklaringsteorier jeg kunne ha støttet meg til, men jeg har valgt å basere mitt teoretiske rammeverk ut fra to forklaringer det ofte refereres til innenfor miljøpsykologien: Disse er Attention Restoration Theory (Kaplan 1995) og Psyko - evolusjonær teori av Ulrich (1999).

Attention Restoration Theory

En av de mest siterte teoriene innenfor miljøpsykologien er Kaplan og Kaplan's Attention Restoration Theory (ART) (Kaplan 1995). Kaplan og Kaplan's mangeårige forskning på miljøpreferanser og psykologisk nytte av miljøopplevelser, viser at personer med nedsatt oppmerksomhet på grunn av stress over tid, henter seg raskere inn igjen i naturlige miljøer. ART bygger på antagelsen om at mennesket har to typer oppmerksomhet: rettet oppmerksomhet og spontan oppmerksomhet. Kunnskapen om disse ulike typene oppmerksomhet har vært kjent fra slutten av 1800-tallet ved William James (Kaplan 1995).

Ifølge Kaplan (1995) bruker vi rettet oppmerksomhet, det vil si våre kognitive ressurser, når vi planlegger, beslutter, husker og fokuserer på viktige ting i hverdagen. Rettet oppmerksomhet krever mye av oss, vi bruker blant annet mye energi for å håndtere all informasjon og støy som

dagens samfunn er preget av. Et eksempel er arbeidet vårt. Her kreves det rettet oppmerksomhet for å holde fokus på arbeidsoppgavene, samtidig som vi må stenge ute informasjon som forstyrrer oppmerksomheten. En overbelastning over lengre tid, uten mulighet for å hente seg inn igjen, kan føre til det Kaplan kaller mental utmattelse (Kaplan 1995). En mental utmattelse kan føre til problemer med hukommelse, konsentrasjon, søvnevansker, energitap, følelsesutbrudd og brist i vår empati (Naturvårdsverket 2006). Dette er symptomer som ofte sees hos mennesker med utmattelsessyndrom, ofte omtalt som utbrenthet. Den spontane oppmerksomheten kan sees på som en helsefremmende faktor. Det handler om å finne situasjoner hvor en kan koble ut rettet oppmerksomhet, og i stedet bruke mer tid og ressurser på spontan oppmerksomhet (Kaplan 1995). Kaplan hevder at naturen har en slik restorativ innvirkning på mental utmattelse, fordi sinnet registrerer det som skjer rundt oss uten at det er behov for at vi må fokusere eller anstrenge oss.

I ART presenterer Kaplan (1995) fire ulike egenskaper ved miljøet som de hevder er årsaken til at naturen oppleves som restorativt: å være borte, fasinasjon, omfang og kompatibilitet (being away, fascination, extent og compatibility). Den første av de fire egenskapene handler om å være borte, og referer til at stedet gir en opplevelse av å være et annet sted, langt borte fra hverdagens stress og krav. Den andre er fasinasjon, som handler om at stedet vekker ens interesse, og gir stimulerende synsinntrykk uten noen form for anstrengelse. En bare kan være tilstede i nuet. Den tredje viser til stedets omfang, og at omfanget gir en opplevelse av en viss størrelse og utstrekning, noe som gir en følelse av frihet og spillerom. Den fjerde egenskapen, kompatibilitet, handler om at det er en forenlighet mellom hva folk ønsker å gjøre på stedet, og at stedet kan dekke dette behovet.

Psyko-evolusjonær teori

Ulrich's (1999) teori handler om følelsesmessige og fysiologiske reaksjonsmønstre som har utviklet seg gjennom evolusjonen. Han mener at mennesket som biologiske individer er tilpasset til å leve i naturen, og at det moderne samfunnet er et unaturlig miljø som lett kan føre til stressreaksjoner. Han hevder også at visse typer av naturlige omgivelser kan redusere stress. Ulrich et al. (1991) definerer stress som en reaksjonsprosess i forbindelse med situasjoner som oppleves som en utfordring eller som en trussel mot velværet. Et eksempel på dette kan være trafikkmiljøer, som skaper stressende situasjoner både for barn og voksne i form av støy,

luftforurensning og en innskrenkning i barnas utemiljø og bevegelesfrihet, og dermed økt behov for tilsyn og kontroll av foreldrene (Bjørklid 2005).

Ulrich (1999) beskriver stressreaksjoner som en ”flight – or fight” respons. Det er kroppens primitive og automatiske medfødte respons som forebereder kroppen til å slåss eller flykte fra angrep, skade eller trussel for å overleve. I tidligere tider kunne det for eksempel bety flukt fra å bli angrepet av ville dyr, hvor rask restitusjon etter en slik stressreaksjon ville forbedre sjansen for overleve eventuelle nye farer. Vi lever ikke under slike forhold i dag, men Ulrich hevder at det moderne samfunnet stiller andre krav til oss som fremkaller stressreaksjoner, men at vi aldri får signal om at faren er over. Derfor lever mange med et høyt stressnivå over lengre perioder (Ulrich 1999). Eksempel på dette kan være dagens moderne og urbane storbyliv, som karakteriseres av mye trafikk, trengsel og en stor mengde informasjon. Dette kan føre til redusert mulighet for ro i hverdagen, og oppleves som stressende (Han 2003). I tillegg til dette strever folk med å innfri kravene til arbeidslivet, ulike familiesammensetninger og andre samfunnsforpliktelser som kan bidra til en kronisk stressopplevelse (van den Berg et al. 2007). Disse utfordringene og engstelsene kan føre til følelsesmessige reaksjoner, blant annet i form av økt blodtrykk, hjerterytme og muskelspenninger, som er kroppens måte å mobilisere for å takle truende og utfordrende situasjoner på (Ulrich et al. 1991). Bare noen få minutter med visuell eksponering av natur kan vekke positive følelser og blokkere negative tanker, noe som reduserer nivået av psykofysiologisk og emosjonell opphisselse som kan måles i reduserte muskelspenninger, blodtrykk og hjerteaktivitet. Ulrich (1999) mener at vi særlig reagerer positivt på lyse og åpne naturlige områder, og at dette er miljøer som oppleves som mest restorative. De ultimate restorative settingene sett i lys av de evolusjonære argumentene, er savanneområder med spredte trær og gressletter, frodige planter, rolig rennende vann og parklignende områder.

Forskjellen mellom Attention Restoration Theory og Psyko - evolusjonær teori

ART (Kaplan 1995) og Psyko-evolusjonær teori (Ulrich 1999, Ulrich et al.1991) bygger på oppfatningen om at kognitive respektive emosjonelle og fysiologiske reaksjoner i møte med naturomgivelsene, stammer fra menneskets evolusjonære utvikling i naturen. Begge teorier fokuserer hovedsaklig på de restorative opplevelsene ved selve stedet, og ikke aktivitetene som utføres der (Grahn 2005). Kaplans teori har kognitiv fokus, mens Ulrich fokuserer på følelsesmessige og fysiologiske reaksjonsmønstre etter stressende opplevelser. Det er også andre ulikheter mellom de to restorative forklaringene. I ART oppstår den restorative opplevelsen først

etter en mental utmattelse på grunn av stor belastning i rettet oppmerksomhet som har pågått over tid. I Ulrich's evolusjonære teori finner den restorative opplevelsen sted etter en episode med intens stress (Rappe 2005). Videre påpeker Rappe (2005) at en henter seg raskere inn igjen etter stressende episoder, enn hva man gjør etter en mental utmattelse.

Restorative miljøer

Hartig (2005) viser til at det har vært en økende interesse for restorative miljøer i de senere årene, noe som kan ha sammenheng med økt utbredelse av utbrenthet og stress når en opplever at arbeidsbelastninger blir for krevende. Hartig hevder at prosessen med å hente seg inn forutsetter en form for aktivitet, og at alle aktiviteter foregår i en eller annen type miljø. Videre mener han at den restorative prosessen kan være enklere å oppnå med visse typer aktiviteter, og at visse typer miljøer oppleves bedre enn andre. Uansett vil det være viktig at miljøet de fysiske, psykiske eller sosiale aktivitetene skal utføres i, gir en kontrast til det miljøet en opplever som krevende til daglig slik at det vil oppleves som restorativt. Det enkelte menneskets evne til å oppleve denne kontrasten, vil kunne gi rom for restitusjon (Hartig 2005). Parker kan være et slikt miljø for mennesker som lever i en storby, og for en del barn kan bostedsnære parker stå for den primære og grunnleggende naturopplevelsen i hverdagen (Sorte 2005).

Kaplan påpeker at restorative naturopplevelser ikke nødvendigvis bare er tuftet på fjell, vidde, skog og hav, men at naturomgivelser som er lett tilgjengelige også kan innholde de fire miljøegenskapene i ART (Kaplan 1995) som beskrevet på side 8. Som eksempel på dette, kan både parker og grønne områder i en storby være steder som kun gjør krav på spontan oppmerksomhet, og som derfor kan oppleves restorative (Nordh 2010). Laumann et al. (2003) viser til at bare det å se natur virker stressreducerende, enten det er ute i naturen, utsikt fra et vindu, på video eller bilder. En studie av Ulrich et al. (1991) viser at kun få minutters eksponering av natur kan være stressreducerende. Disse studiene påpeker at det å se eller oppleve naturlige miljøer i forhold til bygde miljøer, fører til raskere psykologiske endringer knyttet til det å slappe av og hente seg inn igjen etter stress og mental utmattelse (Parson et al. 1998).

Sorte (2005, s. 238) har beskrevet en god park slik: *"En god park er en plass der naturelementenes innhold og det arkitektoniske, gir mennesket en mulighet til å hente seg inn igjen gjennom å skape en følelse av å komme bort og få ta del i noe som avviker helt fra byens daglige rutiner"*.

Problemstilling

Målet med denne studien er å tilegne meg kunnskap om hva som oppleves som restorativt i små urbane parker, slik at en reduksjon av stress og mental utmattelse kan ha en positiv innvirkning på den generelle folkehelsen. Dette kan gagne mennesker som lever og har sitt virke i en storby som Oslo. For å tilegne meg kunnskap om dette, ønsker jeg svar på følgende problemstilling:

Hvilke parkkomponenter og aktiviteter oppleves som restorative i små urbane parker for mennesker som lever, jobber og studerer i en storby som Oslo?

2 Metode

Studien består av to deler. Første del består av et bildemateriale av små urbane parker i Skandinavia. Disse skal vurderes på en skala i forhold til sannsynlighet for å kunne oppleve parkene som restorative. I den andre delen skal deltakerne beskrive hva det var i parkbildene som bidro til om de ga parkbildene lave eller høye score. De skal også nevne hvilke tre aktiviteter de foretrekker å gjøre i små urbane parker, som vist på bildene. Deltakerne er studenter ved Høgskolen i Oslo. Bildematerialet og metoden som brukes i datainnsamlingen, ligner det Helena Nordh og hennes kollegaer (2009) brukte i artikkelen "Components of small urban parks that predict the possibility for restoration".

Bildematerialet av små urbane parker

Bildematerialet i studien har tidligere blitt brukt av Nordh et al. (2009), og er derfor testet ut. Bildematerialet består av 74 bilder av de mest sentrale små urbane parkene i Oslo, Stockholm og København, samt fra et par andre skandinaviske byer, se vedlegg 1. Ved å begrense bildeutvalget til de skandinaviske landene, sikret en seg at vegetasjonen i de ulike parkene ville være ganske like, og at deltakerne ville være kjente med den typen parker som ble presentert på bildene. For å

finne de små urbane parkene, ble det brukt bykart, flyfoto og feltstudie. Alle bildene er tatt sommeren 2007 under ganske like værforhold, med forholdsvis klar himmel. Hvert bilde representerer forskjellige parker, ved to tilfeller er det imidlertid to bilder fra samme park, derfor er det 72 ulike parker presentert via 74 parkbilder.

Da det ikke forlås noen generell akseptert definisjon av små urbane parker, også kalt ”pocket parks”, utarbeidet Nordh og hennes kollegaer egne kriterier som skulle ligge til grunn for bildeutvalget, se tabell 1.

Tabell 1. Tabellen viser kriteriene som lå til grunn for utvalget av de små urbane parkene i bildematerialet.

Størrelse	Som navnet ”pocket park” indikerer, er dette små parker definert til å være inntil 3000m ² , ca 1/3 av en fotballbane. Mange av parkene i bildematerialet er på under 1500 m ² , fordi det var dette Nordh og kollegaene registrerte når de tilegnet seg utvalget.
Plassering	Minst en av sidene i parken måtte være åpen og plassert mot en vei, for å indikere fri tilgjengelighet.
Område	Alle private lukkede grøntarealer i boligområder, lekeplasser og parker som tilhørte en kafé eller restaurant, ble ekskludert i utvalget. Inklusjonskriteriene var at parkene skulle være et klart definert område og kun bestå av offentlige rom.
Omgivelsene	Bygningene rundt parkene skulle være tre etasjer eller høyere, slik at størrelsen på parkene ble oppfattet som forholdsvis like (Dee 2003).
Sitteplasser	Det måtte være en benk i parken, slik at en kunne sette seg ned en stund.
Vegetasjon	De små parkene behøvde ikke å være helt grønne, de kunne bestå av harde flater med brostein eller asfalt, men det måtte være noe vegetasjon der, som for eksempel blomster, busker eller trær.
Skjøtsel	Små parker som syntes å være vannskjøttet, ble ekskludert fra utvalget.

Undersøkelsesskjemaet

Vurdering av parkbilder med sannsynlighet for å kunne være restorative

Deltakerne mottok et undersøkelsesskjema, hvor de på forsiden ble bedt om å vurdere parkbildene på en skala fra 0 til 10, og gi score i forhold til hva de trodde sannsynligheten var for at de kunne hente seg inn igjen i parkene og de åpne plassene som ble vist på bildene. Referanseverdien 0 angir vurderingen *Ikke i det hele tatt*, mens referanseverdien 10 angir vurderingen *Veldig mye*. Det ble også vist et eksempel på hvordan de skulle markere scorene for hvert bilde. For at deltakerne skulle kunne vurdere bildematerialet ut fra de samme kriteriene, ble de presenterte for følgende scenario: ”Forestill deg at det er ettermiddag og du går alene rundt i en storby som Oslo. Du er mentalt sliten etter intens konsentrasjon på jobben/studiet, og ser etter et sted du kan sitte ned og slappe av for en liten stund før du går tilbake til arbeidet/studiet” (jamfør Nordh et al. 2009). Før hvert bilde ble vist, ble deltakerne bedt om å rangere dem i forhold til følgende påstand: ”Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenoppette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bildet?”.

Beskrivelse av parkbildene med egne ord og foretrukne aktiviteter i små urbane parker

I den siste delen av undersøkelsesskjemaet ble deltakerne bedt å beskrive med egne ord hva det var i parkbildene som bidro til at de svarte nærmere *Ikke i det hele tatt* eller nærmere *Veldig mye*, i forhold til følgende spørsmål: ”Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenopprette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bildet?”. Ved at deltakerne skulle beskrive sine vurderinger med egne ord, kunne dette øke muligheten for å få med flere aspekter av parkkomponenter som kunne oppleves som restorative (Tveit 2007), eller at de registrerte andre ting i omgivelsene som kunne oppleves som restorativt. Deltakerne skulle også beskrive hvilke tre aktiviteter de kunne tenke seg å gjøre i små urbane parker eller åpne plasser som vist på bildene. Undersøkelsesskjemaet er vedlegg 2. Tre personer ble bedt om å teste ut studieopplegget på forhånd for å unngå misforståelser og samtidig få muligheten til å diskutere metoden.

Setting og utvalg

Det ble gjennomført seks økter med datainnsamling fordelt over tre dager (27. oktober, 11. november og 1. desember 2010), med 7-14 deltakere i hver gruppe. Alle innsamlingene ble gjennomført i det samme grupperommet ved Høgskolen i Oslo, unntatt en datainnsamling. Det ble satt frem 15 stoler, sju stoler på første rad og åtte på andre rad. Mellom første rad og lerretet var avstanden fire meter. Lysforholdene i rommet var identiske for alle øktene.

Inklusjonskriteriene var at deltakerne skulle være studenter ved Høgskolen i Oslo. Studien omhandler små parker i byer, og hvilke parkkomponenter og aktiviteter som kan oppleves som restorative i små urbane parker. Det var derfor nærliggende å bruke studenter som ferdes i bymiljøet daglig. I følge Stamps (1999) skiller ikke studenter seg fra folk flest, det viser seg at kjønn og alder kan gi større ulikheter på resultatene. Deltakerne ble rekruttert ved direkte henvendelse i skolens lokaler og via invitasjoner på mail til ulike avdelinger ved høgskolen. De som meldte seg frivillig (N = 58) mottok en matkupong som kunne løses inn i skolens kantine. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var 29 år, og 89,5 % var kvinner.

For å undersøke hvor vant studentene var med slike typer parker som ble presentert på bildene, bad jeg dem oppgi hvor ofte de i løpet av vår -, sommer- og høst halvåret besøkte slike små parker og åpne plasser som vist på bildene. Det viste seg at over halvparten av deltakerne besøkte slike parker minst en gang i uken eller noen ganger i måneden, se tabell 2.

Tabell 2. Viser til hyppigheten av parkbesøkene.

Hvor ofte har du i løpet av vår -, sommer- og høst halvåret besøkt slike små parker/åpne plasser som vist på bildene?	<u>Antall svar</u>
Minst en gang i uken	16
Noen ganger i måneden	17
Noen ganger i løpet av sesongen	13
Aldri	2

Det var også av interesse å spørre deltakerne om de i sitt arbeid eller studier hadde vært involvert i parker, hager eller andre typer naturlige miljøer som for eksempel økologi, landskapsarkitektur, naturforvaltning eller jordbruk. I en studie av Tveit (2007) mistenker enn nemlig at det kan være forskjell mellom ulike grupper, fordi landskapsarkitektene som var med i studien vurderte landskapsomgivelsene annerledes en hva folk flest gjorde. I min studie svarte kun fem deltakere ja på at de i sitt arbeid eller studie hadde vært involvert i naturlige miljøer. Det indikerer at de fleste av deltakerne i studien ikke hadde faglig bakgrunn som kunne være styrende for deres besvarelse. Deltakerne i min studie, fikk også spørsmål om de kjente igjen noen av parkene som ble vist på bildene, svarene på dette spørsmålet vises i tabell 3.

Tabell 3. Viser til om deltakerne gjenkjente parkene.

Kjente du igjen noen av parkene som ble vist på bildene?	
	<u>Antall svar</u>
Ingen	3
Noen få	44
Mange	11

Prosedyre

Som nevnt var første del av datainnsamlingen er en bildestudie. Deltakerne ble presentert for 74 + to testbilder, totalt 76 bilder av små urbane parker som ble vist på lerret via stasjonær pc og projektor. Bildene ble randomisert i ny rekkefølge før hver nye økt med datainnsamling.

Deltakerne ble instruert i hvordan datainnsamlingen skulle foregå på følgende måte:

Da de mottok undersøkelseskjemaet ble de bedt om og kun lese første side, og ikke bla videre før de fikk beskjed om dette. Deretter leste jeg forsiden høyt, og presiserte at studien omhandlet små parker og åpne plasser omtrent på størrelse med 1/3 av en fotballbane eller mindre.

Deltakerne ble oppfordret til å se på bildene og vurdere kvaliteten av parkene, uten å ta hensyn til at de gjenkjente noen av parkene. Deltakerne fikk mulighet til å stille spørsmål hvis noe var uklart omkring gjennomføringen av datainnsamlingen. Deretter fikk de utdelt hver sin

matkupong som takk for deltagelsen, og beskjed om å legge undersøkelsesskjemaet på et bord ved døren når de hadde besvart alle spørsmålene. Under selve gjennomførelsen satt jeg bak i rommet og sa nummeret på parkbildene høyt, og deltakerne skulle umiddelbart gi score etter hvert bilde. Hvert bilde ble vist i 15 sekunder, total tid på fremvisningen var 24,5 minutter inkludert tre pauser, hver på to minutter. Deltakerne fikk beskjed om at de kunne snakke sammen i pausen, men ikke om studien. Da det var 10 sekunder igjen av pausen, fikk de beskjed om å gjøre seg klare for neste bilde. Det var satt av 45 minutter til hver datainnsamling.

Dataanalyse

De individuelle verdivurderingene ble lagt inn i PASW Statistics 18. Her ble gjennomsnittet for hele gruppens verdivurderinger av hvert parkbilde beregnet. Resultatene blir presentert senere i den deskriptive analysen. Resultatene fra studien vil også bli sammenlignet med tidligere datainnsamlinger av Nordh et al. (2009), hvor studenter fra landbruksuniversiteter i Sverige var deltakere. Fordi deler av bildematerialet er fra Oslo, ville det være stor sannsynlighet for at noen av deltakerne kunne gjenkjenne parkene. Derfor ble verdivurderingene av bildene fra Oslo skilt ut og sammenliknet separat med scorene som den svenske gruppen hadde gitt på de samme parkbildene, for å se om gruppene svarte det samme.

Deltakernes beskrivelse av hva det var i parkbildene som bidro til at de bedømte parkene på en skala fra 0 til 10, for variablene *Ikke i det hele tatt* og *Veldig mye*, ble slått sammen i kategorier for å få et så likt meningsinnhold som mulig, se tabell 4 og 5. Det ble beregnet frekvensanalyser, det vil si hvor mange ganger ordene blir nevnt under hver enkelt kategori, disse presenteres henholdsvis i figur 5 og 6 i resultatdelen. Deltakernes beskrivelse av hvilke aktiviteter de kunne tenke seg å gjøre i de typer parker og åpne plasser som ble vist på bildene, kategoriseres og beskrives senere i analysen, se tabell 6. Frekvensfordelingen for hvor ofte de ulike typene av aktiviteter blir nevnt, fremkommer under resultatene i figur 7.

Kategorisering av variabelen Ikke i det hele tatt

Denne variabelen beskriver hva det var i parkbildene som bidro til at deltakerne med egne ord svarte nærmere *Ikke i det hele tatt* på spørsmålet om hvor sannsynlig det var at de kunne hvile og gjenopprette sin evne til å fokusere. Variabelen består av 19 kategorier sammensatt av ord som er

blitt definert til å ha det samme meningsinnholdet. Kategoriene med eksempler på ord blir presentert i tabell 4. Deltakerne beskrev til sammen totalt 209 ord for variabelen *Ikke i det hele tatt*, seks av ordene ble kun nevnt en gang. Disse seks ordene ble slått sammen til en kategori (kategori nr 19), vist sist i tabellen, men telles likevel som seks ulike enheter i frekvensfordelingen, se figur 5. Samtlige ord som er nevnt finnes i vedlegg 3.

Sammenslåingen av ord ble utført på bakgrunn av hvordan ordenes mening ble tolket til å ha det samme meningsinnholdet. Jeg viser her til de fem kategoriene som fikk flest ord og hvorfor de ble slått sammen. Under kategorien ”mye trafikk” ser man ord som handler om antall biler og avstanden til biler og trafikkerte veier. Kategorien ”mye harde flater” omfatter ord som viser til flater med asfalt og brostein, grått og kjedelig og altfor urbant. I kategorien ”dårlig skjermet” vises det til parker og åpne plasser som er åpne ut mot trafikken, hvor alle kunne se inn og hvor det var liten mulighet for å kunne gjemme seg bort. Kategorien ”manglende vedlikehold” viser til ord som handler om at omgivelsene i parken ikke blir ivaretatt og at parkene virker slitne og uryddige. Kategorien ”lite gress” er definert til at det er grøntarealer med gress. Dette er fordi noen av deltakerne for eksempel svarte lite grønt under variabelen *Ikke i det hele tatt*, og hvor de samme deltakerne svarte fint areal med gress under variabelen *Veldig mye*. Det kom derfor tydelig frem at lite grønt betydde fravær av gress. Ved å sammenligne variablene slik, tydeliggjorde dette hvilke ord som tilhørte under de ulike kategoriene.

Tabell 4: Deltakerne ble bedt om å beskrive med egne ord hva det var som bidro til sannsynligheten for at de kunne hvile og gjenopprette evnen til å fokusere i parkene som ble vist på bildene. I tabellen vises eksempler på ord som beskriver de 19 ulike kategoriene for variabelen *Ikke i det hele tatt*. Kategoriene er sortert etter antall ord som inngår i kategoriene. De kategoriene som inneholder flest ord, det vil si blir oftest nevnt, står først i tabellen. Merk: Den siste kategorien er satt sammen av seks ord. Disse ble kun nevnt en gang, men telles som seks ulike enheter i frekvensanalysen, se figur 5.

Nr	Kategoriene for <i>Ikke i det hele tatt</i>	Eksempler på bruk av egne ord
1	Mye trafikk	Biler, nær vei, tett avstand til gatetraffikk, trikkelinje rett forbi, trafikk støy
2	Mye harde flater	Asfaltgrunn, betong, mur, grått og kjedelig, for mye stein, heller, grus og brostein
3	Dårlig skjermet	At det var for åpent slik at folk kunne se inn, ikke skjermet, åpent ut mot trafikk, lite mulighet for å gjemme seg bort
4	Manglende vedlikehold	Ustelt, dårlig vedlikehold, uryddige omgivelser, slitne parker
5	Lite gress	Lite grønt, lite gress, lite grøntarealer
6	Få og ukomfortable benker	Ingen steder å sitte, slitte benker, lite benker og tydelige sitteplasser, vonde benker
7	Mye folk	Mye folk, barn og bråk, ikke kunne sitte alene
8	Mange og stygge bygninger	Stygge bygninger som dominerer synsfeltet, for mange bygninger/blokker rundt
9	Lite blomster og planter	Lite blomster, lite planter, vegetasjon
10	Mye støy	Støy, mye forstyrrelser, støyende elementer, støy fra fontener
11	Park størrelse	Liten park, for liten, at det var trangt, mørkt og lite hyggelige

		omgivelser, små muligheter til aktivitet
12	Mye forstyrrende elementer	Forstyrrende synselementer, stygge skilt, tegn til bygge- eller veiarbeid, mye krimskrams
13	Ukoselig park	Ingen planlegging for kos, ukoselig, at parkene var så strengt stilisert at jeg følte meg ukomfortabel
14	Lite busker og trær	Få trær, lite trær
15	Lukkede parker	Lukkede parker, inngjerdete parker
16	Lite å se på	Lite å feste blikket på, lite å se på
17	Plassering av benker mot trafikk	Benker vendt ut mot trafikken, benker vendt ut motvei/bråkete område i stede for natur
18	Ikke vann	Ikke vann
19	<i>Stygg utsikt, ikke mulighet for skygge, innbyr ikke til ro, ser øde ut, noen diffuse mennesker, og lite estetisk.</i>	

Kategorisering av variabelen Veldig mye

Denne variabelen beskriver hva det var i parkbildene som bidro til at deltakerne med egne ord svarte nærmere *Veldig mye* på spørsmålet om hvor sannsynlig det var at de kunne hvile og gjenopprette sin evne til å fokusere. Variabelen består av 17 kategorier sammensatt av ord som har blitt tolket til å ha det samme meningsinnholdet. Kategoriene med eksempler på ord blir presentert i tabell 5. Deltakerne beskrev totalt 248 ord for variabelen *Veldig mye*, tre av ordene ble nevnt kun en gang. Disse tre ordene ble slått sammen til en kategori (kategori nr 17) vist sist i tabellen, men telles likevel som tre ulike enheter i frekvensfordelingen, se figur 6. Samtlige ord som er nevnt finnes i vedlegg 4.

Jeg viser her til de fem kategoriene som fikk flest ord og hvorfor de ble slått sammen.

Kategorien ”mye gress” viser til ord som har med grøntområder å gjøre, og hvor deltakeren blant annet beskriver store fine gressplener hvor man kan ligge og slappe av. Kategorien ”blomster og planter” viser til ord som blomster og mye planter. Under kategorien ”vannelementer” ser man ord som har med elementer av vann å gjøre, som dammer og fontener. I kategorien ”skjermete/lukkede rom” nevnes ord som blant annet viser til at store trær rundt parken skjærmer for forstyrrelser utenfra, og at en slik skjerming bidrar til mer hvile. Under kategorien ”rolig atmosfære” nevnes ord som handler om å ha det stille og rolig rundt seg og at folk kan hvile i en avslappende atmosfære.

Tabell 5: Deltakerne ble bedt om å beskrive med egne ord hva det var som bidro til sannsynligheten for at de kunne hvile og gjenopprette evnen til å fokusere i parkene som ble vist på bildene. I tabellen vises eksempler på ord som beskriver de 17 ulike kategoriene for variabelen *Veldig mye*. Kategoriene er sortert etter antall ord som inngår i kategoriene. De kategoriene som inneholder flest ord, det vil si blir oftest nevnt, står først i tabellen. Merk: Den siste kategorien er satt sammen av tre ord. Disse ble kun nevnt en gang, men telles som tre ulike enheter i frekvensanalysen, se figur 6.

Nr	Kategoriene for <i>Veldig mye</i>	Eksempler på bruk av fri ord
1	Mye gress	Gress, plen, store grøntområder, mye grøntareal.
2	Mye blomster og planter	Fine farger på blomster, variasjon i vegetasjon, mye planter.
3	Vannelementer	Fontener, dammer, vann, elementer av vann.
4	Mye busker og trær	Trær, store trær, busker og fine vekster, fine trær.
5	Skjermet/lukkede rom	Lukkede områder, skjerming bidro til mer hvile, avgrenset hekk, lukkede rom uten full utsikt til bybildet. Omringet av trær.
6	Rolig atmosfære	Stille og rolig, hvilende mennesker, ro, avslappende atmosfære.
7	Lite trafikk	Avstengt fra trafikk og mas, lite trafikk, skjermet for trafikkstøy, langt fra bymiljøet.
8	Benker og gode sitteplasser	Mange sitteplasser, behaglige sitteplasser, pene benker, et sted å sitte er viktig.
9	Kunne sitte alene	Sitte bortgjemt, der du kan være alene, tilbaketrukket fra gaten, gjemt og koselig.
10	Godt vedlikeholdt	Pent og velstelt, stelt gress/hekk, pent beplantet, ikke rotete.
11	Åpne rom	Steder med stor plass, parkene mer åpne, åpne plasser med mye lys, åpent og luftig.
12	God design	God balanse mellom natur og stein/mur, spennende elementer, naturlig viltvoksende, estetisk utformet.
13	Pen utsikt	Fin utsikt, noe vakkert å feste blikket på, fine steintrapper.
14	Gode solforhold	Lyst/sol, lyse bilder, at det slippes nok lys til.
15	Vakre bygninger	Vakre bygninger, pene bygg rundt, vakre hus i nærheten.
16	Plassering av benk mot natur	Benker vendt vekk fra vei etc. og mot åpent landskap, benker/sitteplasser plassert så en ser mot det grønne eller vannet.
17	<i>Noe som skjermer bak benken, blå himmel, muligheter for aktivitet</i>	

Kategorisering av foretrukne aktiviteter i små urbane parker

Deltakerne ble bedt om å nevne tre aktiviteter de kunne tenke seg å gjøre i de små parkene og åpne plassene som vist på bildene. Totalt ble 185 aktiviteter nevnt. Disse ble fordelt i ni kategorier og tolket til å ha det samme meningsinnholdet, slik at det kunne beregnes frekvensfordelinger for hvor mange ganger de ulike aktivitetene i hver enkelt kategori ble nevnt, se figur 7. Samtlige aktiviteter er nevnt i vedlegg 5. De ni kategoriene med eksempler blir vist i tabell 6.

Tretten av deltakerne beskrev fire aktiviteter i stede for tre som de ble spurt om, jeg har valgt å ta med samtlige. Jeg viser her til de fem kategoriene som ble nevnt med flest aktiviteter og hvorfor

de ble slått sammen. Under kategorien ”slappe av og filosofere” nevnes ord som viser til aktiviteter som å slappe av og ligge på gresset og sove, filosofere og sitte og tenke. Kategorien ”lese/skrive” omfatter aktiviteter som å lese og skrive. Under kategorien ”spise og drikke” nevnes aktiviteter som handler om å spise, drikke kaffe og grille i parken. Kategorien ”spill/fysiske aktiviteter” viser til ulike spill, ballaktiviteter og gruppetrening med yoga/thai chi. Under kategorien ”være sosial” nevnes sosiale aktiviteter som å være sammen med venner.

Tabell 6: Tabellen viser de 9 ulike kategoriene med aktiviteter som deltakerne nevnte at de ønsket å gjøre i små urbane parker og noen av eksemplene på de nevnte aktivitetene.

Nr	Kategorier for ulike aktiviteter	Eksempler på nevnte aktiviteter
1	Slappe av og filosofere	Slappe av, hvile, meditere, sitte med ryggen til et tre og dagdrømme, nyte stillheten, filosofere, sove på plenen.
2	Lese /skrive	Lese bok, avis eller skrive.
3	Spise og drikke	Piknik, grille, spise lunsj eller drikke kaffe.
4	Spill/fysiske aktiviteter	Volleyball/fotball, gruppetrening med yoga/thai chi, boccia, frisbee, strikke.
5	Være sosial	Treffe venner, være sosial, snakke med venner.
6	Sole meg	Sole meg.
7	Høre på musikk	Høre på musikk, høre på ipod.
8	Være med sammen barn	Ta med barn, leke med barn.
9	Studere smådyr og planteliv	Studere smådyr og planteliv.

Etiske aspekter

Helsinki – deklarasjonen, erklæringer om etiske prinsipper for medisinsk forskning som omfatter mennesker, herunder forskning på identifiserbart humant materiale og data (Helsinkideklarasjonen 2008). All medisinsk og helsefaglig forskning som involverer mennesker skal fremlegges for en regional komité for medisinsk forskningsetikk (REK). I denne studien har det ikke vært behov for å søke REK, fordi deltakerne har vært anonyme, og det omfatter ingen sensitive data.

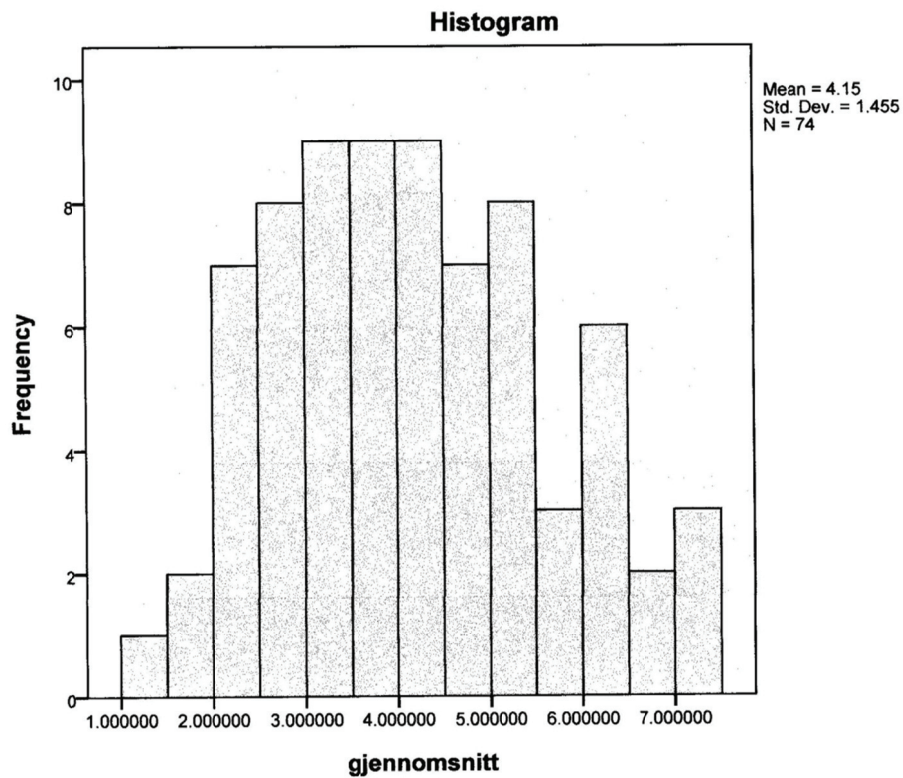
Jeg har presentert dataene fullstendige der hvor det har vært viktig for å forstå resultatene, og unnlatt å ta med resultater som er tatt ut av sin sammenheng, får ikke å argumentere for noe deltakerne helt klart ikke har ment (Jacobsen 2003). All informasjon som er samlet inn i studien, vil være tilgjengelig ved UMB.

3 Resultater

Deskriptiv statistikk

Gjennomsnittsverdiene for sannsynligheten for at parkene, presentert på bildene, opplevdes som restorative varierte fra minimum 1,38 til maksimum 7,26 (M = 4,15, SD = 1,45).

Normalfordelingen viser en positiv skjevfordeling på 0,25 (SD = 0,28) og en svak negativ kurtosis på - 0,73 (SD = 0,55), se figur 1.



Figur 1: Normalfordelingen av dataene

Figurene 2, 3 og 4 viser henholdsvis til parkene med høyest, lavest og nærmest gjennomsnittet for sannsynligheten av oppleves som restorative.



Figur 2: Parkbilde med høyest gjennomsnittelig score med sannsynlighet for restitusjon ($M = 7,26$)



Figur 3: Parkbilde med lavest gjennomsnittelig score med sannsynlighet for restitusjon ($M = 1,38$)



Figur 4: Disse to parkbildene var nærmest gjennomsnittelig score med sannsynlighet for restitusjon ($M = 4,15$)

Korrelasjonsanalyser mellom mine resultater og Nordh et al. (2009)

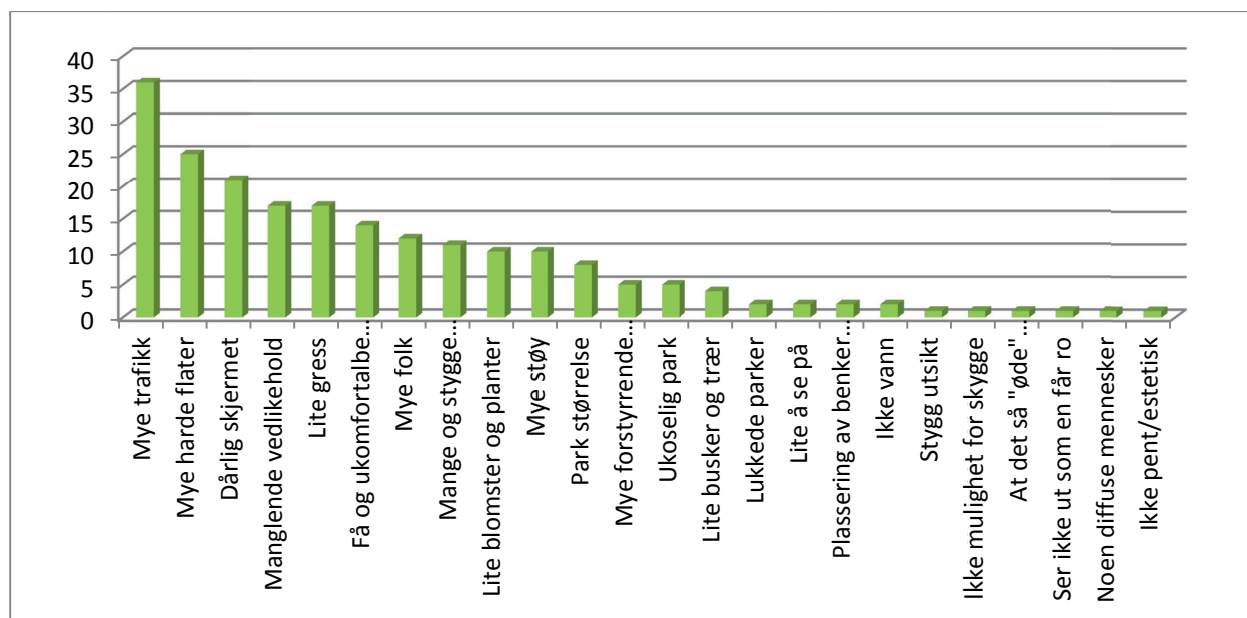
Pearsons korrelasjonsanalyse viser en positiv korrelasjon mellom mine resultater og Nordh et al. (2009) på gjennomsnittet av sannsynligheten for restitusjon hvor $p = 0,93$ som viser et meget høyt signifikans nivå. Korrelasjonen er signifikant på nivået = 0,01.

Ved å teste de samme dataene med Spearman's korrelasjonsanalyse så sees en sterk korrelasjon mellom datamaterialene hvor $p = 0,93$ på signifikansnivå = 0,01.

Pearsons korrelasjonsanalyse ble brukt for å teste om kjennskap til parkbildene i Oslo (N = 26) ville ha betydning på bedømmingene av parkene. Analysen viser at mine data og Nordh et al. (2009) er sterkt korrelerende hvor $p = 0,96$ på signifikansnivå = 0,01. Jeg konkluderer derfor med at det virker som kjennskap til parkene ikke har noen betydning for resultatene.

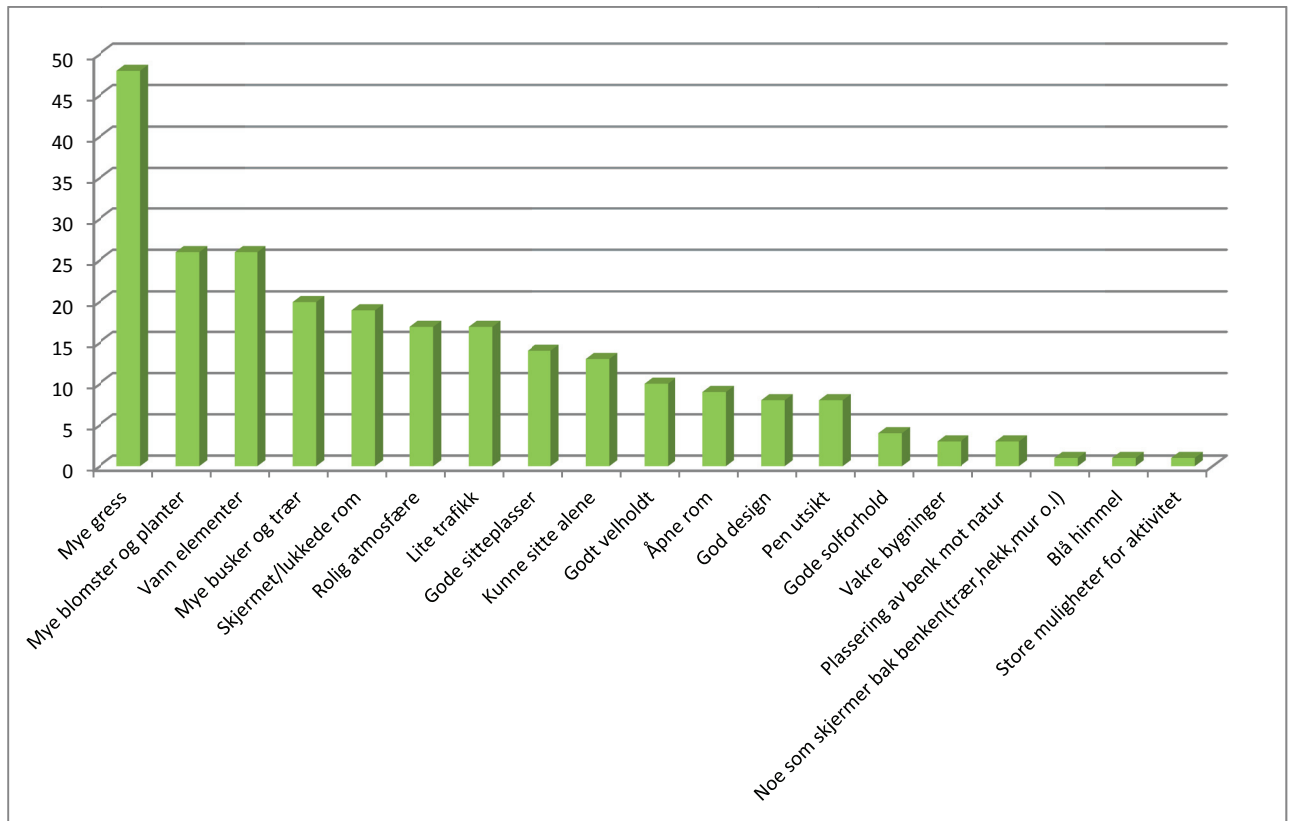
Frekvensanalyser for variablene Ikke i det hele tatt og Veldig mye

For variablene *Ikke i det hele tatt* sees en klar tendens til at "mye trafikk" er den kategorien deltakerne foretrekker minst i omgivelsene parkene (36 av de 209 ordene). "Mye harde flater" og "dårlig skjermet" er parkkomponenter som er mindre ønskelig med henholdsvis (25 og 21 ord av 209). Andre parkkomponenter som "lite gress" og "manglende vedlikehold" scorer henholdsvis (17 og 17 av de 209 ordene), se figur 5.



Figur 5: Frekvensfordelingen av deltakernes egne ord for variabelen *Ikke i det hele tatt*. Merk: Kategori 19 er her vist separat som de seks siste enhetene, hver med verdien 1, det vil si besvarelse per kategori. X-aksen = antall ord og Y-aksen = kategorier.

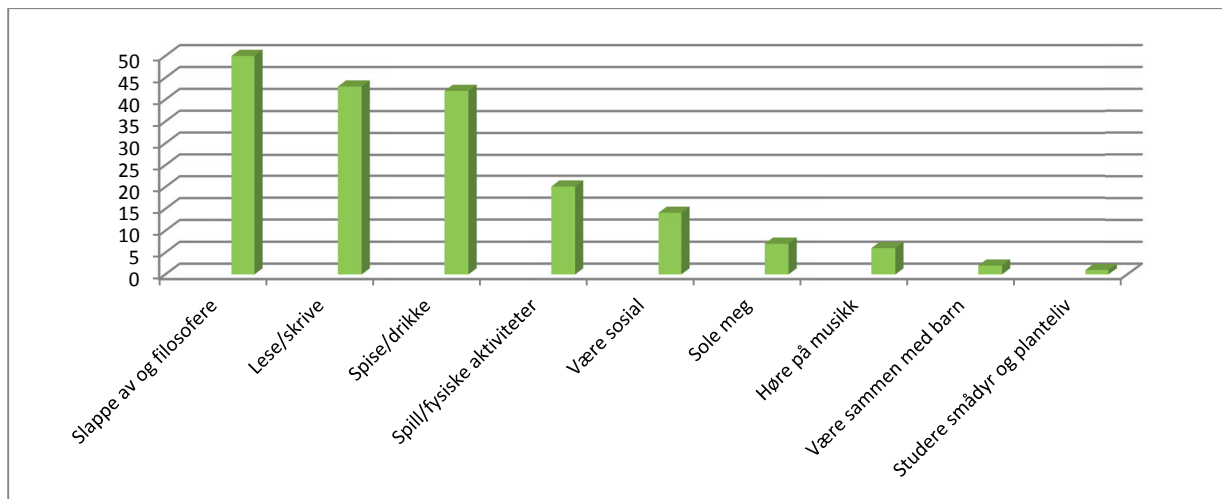
For variabelen *Veldig mye*, vises en klar tendens til at ”mye gress” blir beskrevet som en viktig parkkomponent for at deltakerne skulle oppleve parkbildene som restorative (48 av de 248 ordene). ”Mye blomster og planter” og ”vannelementer” var også av betydning for restitusjon (henholdsvis 26 og 26 av 248 ord). Det samme var ”mye busker og trær” og ”skjermet/lukkede rom” (henholdsvis 20 og 19 av de 248 ordene), se figur 6.



Figur 6: Frekvensfordelingen av deltakernes egne ord for variabelen *Veldig mye*. **Merk:** Kategori 17 er her vist separat som de tre siste enhetene, hver med verdien 1, det vil si besvarelse per kategori. X-aksen = antall ord og Y-aksen = kategorier.

Frekvensanalyse for ønskede aktiviteter i små urbane parker

Muligheten for at deltakerne kunne ”slappe av og filosofere”, ble nevnt flest ganger når de ble bedt om å beskrive tre aktiviteter de kunne tenke seg å gjøre i slike parker som ble presentert på bildene (50 ord av 185). Både ”lese/skrive” og ”spise og drikke” var andre aktiviteter som var viktige for deltakerne (nevnt henholdsvis 43 og 42 av 185 ord). ”Spill/fysiske aktiviteter” og ”være sosial” scoret henholdsvis (20 og 14 av 185 ord), se figur 7.



Figur 7: Frekvensfordelingen av antall nevnte aktiviteter som deltakerne ønsket å gjøre i små urbane parker. X-aksen = antall ord og Y-aksen = kategorier.

4 Diskusjon

Studiens resultater relatert til eksiterende teorier

Design, omgivelser og atmosfære med sannsynlighet for å være restorative

Deltakerne skulle med egne ord beskrive hva det var som bidro til at de svarte nærmere *Veldig mye* og *Ikke i det hele tatt*, på spørsmål om hvor sannsynlig det var at de kunne hvile og gjenopprette evnen til å fokusere i parkene som ble vist på bildene. Resultatene for variabelen *Veldig mye* viser at deltakerne hovedsakelig er mest opptatt av innholdet i parkene relatert til designet, hvor designet referer til de ulike parkkomponentene, og hvordan de er presentert i parkene. For variabelen *Ikke i det hele tatt*, viser resultatene at deltakerne hovedsakelig beskriver omgivelsene og atmosfæren både i og rundt parkene. Med andre ord hva som skjer i nærmiljøet rundt parkene, og stemningen inne i parkene. Jeg har derfor valgt å diskutere kategoriene fra begge variablene under enten design eller omgivelser og atmosfære som vist under. Jeg vil diskutere dem avskilt, men der det er naturlig, vil det være glidende overganger mellom avsnittene.

Design og restitusjon

Variabelen *Veldig mye* som har med design å gjøre, omfatter ”mye gress”, ”mye blomster og planter”, ”vannelementer”, ”mye busker og trær”, ”skjermede/lukkede rom”, ”gode sitteplasser”, ”åpne rom”, ”god design” og ”plassering av benk mot park”. ”Godt vedlikeholdt” er også definert under design, fordi det refererer til at parkkomponenter som gress, hekker og beplantning er godt vedlikeholdt i parkene.

De komponentene som referer til design under variabelen *Ikke i det hele tatt* omfatter ”mye harde flater”, ”dårlig skjermet”, ”lite gress”, ”få og ukomfortable benker”, ”lite blomster og planter”, ”ukoselig park”, ”lite busker og trær”, ”lukkede parker”, ”lite å se på”, ”plassering av benker mot trafikk” og ”ikke vann”. ”Manglende vedlikeholdt” er også definert under design, fordi det viser til ustelte og slitte parkkomponenter, som for eksempel gress og benker. Kategoriene som kun fikk en score hver, er ikke nevnt spesifikt.

Deltakerne beskriver designet som viktig for å kunne oppleve parkene som restorative, og parkkomponenter som gress, blomster, planter, vannelementer, busker, trær, skjermete/lukkede rom og gode sitteplasser nevnes oftest. Dette kan sees i sammenheng med ART teorien til Kaplan (1995), hvor egenskapen fasinasjon viser til parkkomponentenes evne til å fange folks interesse og gi stimulerende synsinntrykk. Fasinasjon for natur kan trigge den spontane oppmerksomheten og virke restorativ for mennesker som lider av mental utmattelse (Kaplan 1995). Studien til Nordh et al. (2009) viser at det er gress og trær som foretrekkes for å kunne oppleve sannsynlighet for restitusjon i små urbane parker, deretter fulgte komponentene blomster, vannelementer og busker. Det er ikke overraskende at det er de samme parkkomponentene som foretrekkes i min studie, fordi Pearsons korrelasjonsanalyse viste en meget høy korrelasjon mellom disse to studiene i forhold til gjennomsnittet av sannsynlighet for restitusjon i miljøet presentert i parkbildene.

Mine resultater viser at *gress* er den komponenten som nevnes oftest for å kunne oppleve små urbane parker som restorative. I metodedelens presiserer jeg at gress og grøntarealer er definert til å ha den samme betydning, og at deltakerne blant annet beskriver at de ønsker store grøntområder og store fine gressplener hvor man kan ligge og slappe av. En undersøkelse utført av TNS Gallup for Fremtidens byer, viser at befolkningen i de 13 største byene i Norge ønsker mer plass til grønne lunger for lek og rekreasjon (Regjeringen 2010). Tiltross for dette forsvinner store grøntområder blant annet i Oslo hvor det i 2006 var 47 m² grøntarealer pr. innbygger. Men med en befolkningsfremskrivning og uendret grøntstruktur vil det i 2025 være 40 m² med

grøntarealer pr. innbygger i Oslo by (Løken 2010). Annen forskning viser at det i perioden mellom 1994 og 2006 forsvant grøntområder tilsvarende 640 fotballbaner i Oslo på grunn av nye byggeprosjekter og fortetting (Halvorsen Thorèn 2010).

Med økende fortetting er det sannsynlig at trenden med *harde flater* som asfalt, betong, stein og granitt vil øke også i fremtiden, fordi det er både enklere og mindre kostbart å vedlikeholde enn grønne område. Dette strider mot min studie der deltakerne beskrev at det var parkkomponenter med harde flater de opplevde som minst restorativt i parkbildene. Dette kan sees i sammenheng med Ulrich's (1999) beskrivelse av at mennesket er evolusjonært disponert for å søke mot naturen, og at naturen har beroligende effekt på mennesker som har vært utsatt for stressende situasjoner. Ulrich (1999) mener at naturlige settinger med grønne planter, vann, parkliknende områder, åpne landskap med spredte trær, gress og fugleliv, har alle restorative egenskaper som reduserer stress. De fleste bygde omgivelser har ikke de samme restorative egenskapene på det moderne mennesket. Det er en rekke studier som refererer til at gress og grøntområder virker restorativt i flere ulike settinger. Maas et al. (2009) viser til positive sammenhenger mellom grøntarealer og restitusjon fra stress og mental tretthet, og at blant annet kort avstand til grøntområder fra egen bolig er assosiert med mindre stress. En studie av Stigsdotter (2004) viser at vindusutsikt mot grøntområder utenfor arbeidsplassen og mulighet for å spise lunsj i grønne omgivelser, reduserer stressnivået. En annen studie fant at kontorarbeidere som hadde utsikt mot naturen, kunne rapportere om mindre frustrasjon og større tilfredshet med livet og egen helse (Kaplan 1993). En studie av universitetsstudenter viste at de som hadde nær tilgang til natur hver dag sammenliknet med studenter som hadde tilgang til bebygde områder uten natur, viste signifikant bedre restitusjon fra stress (Ulrich 1999). Tennesen & Cimprich (1995) viste at studenter som hadde vindusutsikt mot naturomgivelser fra studenthybelen, gjorde det bedre på oppmerksomhetskrevende oppgaver enn de som ikke hadde slik utsikt (Tennesen & Cimprich 1995). Dette bekrefter mine resultater om at små naturlige områder som parker i nærheten av egen bolig, arbeidsplass og skole gir mulighet for restitusjon i hverdagen (Kaplan et al. 1998) og kan være helsefremmende for den enkelte.

Åtte av deltakerne i studien min mente at fordi parkene var små i omfang var det mindre sannsynlighet for at de ville oppleve dem som restorative. Kaplan et al. (1998) hevder at følelsen av omfang ikke behøver å bety at parkene bør være fysisk store. Japanske parker er et godt eksempel på hvordan små parker kan føles store grunnet måten de er designet på. Selv små urbane parker kan få oss til å føle at vi er i en helt annen verden så lenge parkene gir en følelse av et utvidet omfang både i tid og rom. Kaplan et al. (1998) mener også at det er mer sannsynlig

at tankene vil vandre fritt og føre til spontan oppmerksomhet når omgivelsene gir en følelse av at stedet er av et større omfang.

Resultatene fra studien min viser at mye *blomster og planter* og *vannelementer* nevnes like mange ganger i betydningen av å kunne oppleves som restorative. En av deltakerne beskriver at en fontene i parkene ville gi mye støy og ikke oppleves som restorativ. Marcus & Francis (1998) hevder at ved å plassere en støyende fontene i nærheten av benker og sitteplasser, kan en filtrere bort trafikkstøy og i stedet skape en hyggelig atmosfære. Lyden av rennende vann kan også oppleves som stressreducerende. Der er derfor viktig å tilpasse vannelementene etter størrelsen på parken og i forhold til benkeplasseringene (Marcus & Francis 1998).

Deltakerne beskrev også at de hadde ønske om å være *skjernet* fordi det blant annet bidro til mer hvile og avslapning, og at skjermingen gjerne kunne bestå av store trær rundt parken. De mislikte følelsen av at de satt på utstilling, og at parkene var for åpne slik at de ikke hadde mulighet for å gjemme seg bort. En av deltakerne beskrev det på denne måten: ”Noe som skjerner bak benken; trær, hekk, mur og lignende”. Dette samsvarer med Appletons (1996) ”prospect - refuge” teori, hvor en har en uhindret mulighet til å se andre, men samtidig har mulighet til å gjemme seg bort. Appleton (1996) mente også at dette burde være de mest populære stedene. Det handler blant annet om å tilfredsstille det biologiske behovet for trygghet, hvor skjerming i ryggen i form av en hekk eller lignende kan gi en slik trygghetsfølelse. En studie av Nakamura og Fujii (1992) viser at en grønn naturlig hekk er mer avslappende og stressreducerende enn inngjerdingen uten naturpreg, som tvert imot kan ha en negativ innflytelse på stress. Deltakerne presiserte at parkene som var dårlig skjernet kunne gi en opplevelse av at det var lite rom for restitusjon, fordi man i åpne parker ofte ble forstyrret av trafikk, støy og stress. Slike uttalelser bekrefter at parkkomponenter som *busker og trær* er betydningsfulle av ulike årsaker, og flere av deltakerne beskriver at de ønsker å ha mange, store trær i parkene. Kaplan et al. (1998) viser til miljøpreferansestudier hvor trær spiller en viktig rolle. Han påpeker at steder med store trær vanligvis rangeres med høyest score, og at små parker kan designes slik at trær, busker og planter gir en følelse av at stedet er gjerdet inn. Det kan gi en opplevelse av avstand til omgivelsene rundt og en følelse av å verne om privatlivet. Trær kan ha som formål om å være buffere rundt parkene, og beskytte både mot trafikkerte veier og bygninger slik at velværet i parkene ivaretas (Kaplan et al. 1998). En studie av Golicnik & Ward Thompson (2010) viser at folk som ønsker å sitte på gresset i en park, ønsker en buffersone på minst fem meter i fra veien, fordi det oppleves mer

komfortabelt. Skjerming fra omgivelsene relaterer til det jeg diskuterer innunder neste underoverskrift.

Mange og behaglige *benker og sitteplasser* beskrives som viktige parkkomponenter av deltakerne. Gehl (1996) understreker at benker er svært vesentlig i alle felles byrom, fordi det gir mulighet for folk å kunne oppholde seg lengre i parkene og legger til rette for en rekke attraktive og verdifulle uteaktiviteter. Kaplan et al. (1998) viser til at benker gir mulighet for å hvile, og rom for å observere og fasineres av vegetasjon, topografi og fugleliv. Marcus & Francis (1998) referer til en studie som omhandler sittekomfort i parker, hvor folk hovedsakelig foretrekker å sitte på trebenker, deretter trapprinn, blomsterkasser eller steiner. Å sitte på bakken er det minst ønskelige alternativ. Studien påpeker at utformingen av sitteplassene bør variere for å tilfredsstille de ulike brukernes behov for komfort. Plassering av benkene ble også nevnt som viktig i min studie, og deltakerne ønsket dem vendt mot åpent landskap, grønne områder eller vann. Det ble presisert at de ønsket benkene vendt bort fra vei og trafikk. Marcus & Francis (1998) mener at de fleste parkbrukere, enten de er alene eller i grupper, ikke ønsker å sitte i nærheten av verken trafikk, bygninger eller forbipasserende, noe som stemmer overens med mine resultater. Ofte foretrekker folk som sitter alene at benkene plasseres ved siden av hverandre slik at en kan sitte og observere stedet, fremfor en mer intim plassering hvor benkene står rett ovenfor hverandre (Marcus & Francis 1998). Gehl (1996) mener at de gode sitteplassene bør plasseres etter en omhyggelig analyse av stedets rommelighet og funksjonelle kvaliteter. Videre påpeker han at de gode sitteplassene bør ha parkkomponenter som gir dekning bak ryggen og dermed innbyr til intimitet og trygghet.

Omgivelsene og atmosfæren i og rundt parkene og restitusjon

Jeg finner det interessant at deltakerne beskriver omgivelsene og atmosfæren både i og rundt parkene som viktig for å kunne oppleve restitusjon. Hovdefunnene viser at de ønsker lite trafikk, færre mennesker, rolig atmosfære, lite støy, mulighet for å kunne sitte alene og et mindre antall bygninger rundt parken. Dette er funn det kan være aktuelt å vurdere ved fremtidig samfunnsplanlegging, både i forhold til eksisterende og nye små urbane parker, for å imøtekomme brukernes ønsker og behov.

Mye trafikk beskrives som det mest negative deltakeren kunne oppleve i omgivelsene rundt parkene. En rapport av Klæboe (2003) handler om folks opplevelse og plager av ulike ulemper

ved trafikkmiljøet og trafikkenes betydning for trivsel og daglige aktiviteter. Rapporten skisserer en teori om stress i byer, hvor ulike miljøstressfaktorer kan bidra til en samlet stressbelastning, og mistrivsel kan medføre til negative helsekonsekvenser både for fysisk, psykisk og sosial velvære. Klæboe stiller spørsmålet om graden av mistrivsel og opplevelse av stress kan sies å være helsemessig relevant. Hvis opplevelsen fører til atferdsendringer og reduserer folks livskvalitet, mener jeg at det kan ha en helsemessig relevans.

Deltakerne i min studie nevnte også at *mye støy* fra trafikken var forbundet med redusert sannsynlighet for restitusjon. I følge Klæboe (2003) er støy og luftforurensning det som oppleves mest plagsomt for folk. Disse miljøstressfaktorene fører blant annet til at nærområder som for eksempel parker blir brukt mindre, og at dette særlig påvirker barns utfoldelse og utvikling. I Oslo øst hvor tidligere E6 gikk gjennom byområdet, vurderte 75 % av barnefamiliene å flytte på grunn av trafikken, fordi den blant annet opplevdes som et hinder for ”naturlig” utfoldelse for barna (Klæboe 2003). Et annet eksempel på hvilken negativ påvirkningen trafikkstøy har for opplevelsen kan man se hos Ulrich (1999), hvor folk som søkte lindring i urbane settinger rapporterte at bråk fra trafikken var den største ulempen i miljøet og mest ødeleggende for helbredelsesprosessen. Dette støtter mine funn om at skjerming rundt parkene i form av store trær, vil kunne beskytte mot støy og gi større mulighet for hvile og avslapping. Deltakerne beskrev at en *rolig atmosfære* inne i parken var forbundet med stillhet, ro og hvilende mennesker.

Kategorien *mye folk* ble av deltakerne blant annet assosiert med at det var liten mulighet for å *kunne sitte alene*, og at dette kunne gi en redusert opplevelse av restitusjon. Marcus & Francis (1998) viser til at en del mennesker har behov for å kunne gjemme seg bort og ha mulighet for å være alene. Dette stemmer godt overens med deltakernes beskrivelse under design, hvor de påpeker behovet for skjermede/lukkede rom og muligheten for å sitte alene som viktig for sannsynlighet for restitusjon. Arkitekt og urbanist Øystein Grønning (2011) mener det tvert imot ikke er mangel på grønne områder i Oslo, men mangel på folk. Han mener det ikke er noe presserende behov flere parker og at parkene har fratatt gatene muligheten til å være bygater med folk, butikker, arbeidsplasser og lavhastighets veier. I motsetning til hva Øystein Grønning mener, viser Gehl til at parker er viktig, ikke minst i et sosialt perspektiv. Gehl (1987) kan vise til at det samlede arealet av gågater og torg ble tredoblet i København mellom 1968 og 1986, og antall personer som benyttet disse områdene i fritiden ble tredoblet selv om den totale befolkningen i byen forble den samme. Tidligere var det utradisjonelt i Nord Europa å bruke byrommet aktivt i fritiden, mens vi i dag ser et mer pulserende liv og bruk av åpne plasser i

storbyene (Gehl 1987). Tidligere ble åpne plasser brukt til nødvendig handel og sosialisering, mens vi i dagens forbrukersamfunn har større valgfrihet og andre arenaer for dette. Åpne plasser brukes i større grad til fritid og restitusjon. Nå som før, er den viktigste kollektive funksjonen i byer å tilrettelegge omgivelsene for sosiale møteplasser (Gehl 2007).

Videre beskrev deltakerne at *pen utsikt* og noe vakkert å feste blikket på ville kunne oppleves som restorativt, og at ”fine omgivelser fikk meg til å ønske at jeg var der”, slik en av dem uttrykte det. Under denne kategorien ble det også nevnt at enkelte parkkomponenter ga stedet pen utsikt, som for eksempel fine steintrapper, vakre blomster og en spennende utsikt til fontener. Kaplan et al. (1998) mener at utsikten i parkene kan fange folks oppmerksomhet, og at en visuell vandring kan være mer spennende hvis parken gir en følelse av et større omfang. Grahn & Stigsdotter (2003) viser til at skjønnhet i seg selv har en positiv effekt på opplevelsen av stress.

Jeg har tidligere skrevet at noen av deltakerne opplevde *størrelsen på parkene* som små. De presiserte at det blant annet ga en opplevelse av at parkene virket trange, mørke, hadde lite hyggelige atmosfære og derfor ga mindre sannsynlighet for restitusjon. Kaplan et al. (1998) mener at små urbane parker og åpne plasser kan skape etterlengtede oaser i travle sentrumsgater, og at inngjerdete områder kan være fordelaktig fordi det gir en følelse av å fjerne støy og forstyrrelser utenfra. Dette støtter behovet for at små urbane parker bør designes med tanke på å gi en følelse av større omfang og der igjennom åpenhet slik det ble beskrevet under design og restitusjon, og at det er noe deltakerne verdsetter høyt for å oppleve parkene som hyggelige og med god atmosfære.

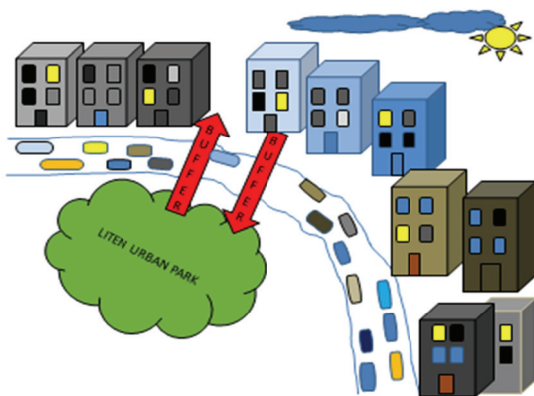
Gode solforhold i parkene ble også nevnt som viktig for deltakerne, og studier viser at naturlig dagslys reduserer depresjon og angst fordi de hormonene som påvirker stressnivået vårt har god effekt av å eksponeres for dagslys (Grahn & Stigsdotter 2003; Hartig et al. 2007). Den viktigste faktoren for valg av sitteplass avhenger av at man kan sitte i solen, men også skjerming for vind og god utsikt over aktivitetene i område er viktig ifølge Gehl (1996).

Som jeg tidligere har nevnt, beskrev deltakerne at det var mye trafikk rundt parkene som opplevdes som mest negativt når de skulle vurdere sannsynligheten for å kunne hvile og gjenopprette evnen til å fokusere. Jeg ønsker også å diskutere hvilken betydning trafikken kan ha i omgivelsene for mennesker som bor i Oslo by med tanke på tilgjengeligheten de har til parker,

og om det kan være noen sammenheng mellom sosial helseforskjeller og nær tilgang til grøntområder.

Sosiale helseforskjeller, nærhet til grøntområder og små urbane parker

For mennesker som lever i en storby som Oslo, vil blant annet trafikken kunne være en barriere for å besøke parker og grøntområder. Parkens beliggenhet i forhold til boligen kan ha en betydning både for det fysiske, psykiske og sosiale livet. En studie viser at påvirkning av stressende livshendelser med psykologisk ubehag og redusert egenverd, viser seg å være lavere blant barn som har mye natur nær boligen versus barn som har lite natur nær boligen (van den Berg et al. 2010). Også den forventede økningen av antall eldre i årene som kommer (Helsedirektoratet 2008), tilsier at betydningen av grønne områder og små urbane parker i nabolaget for små turer og som sosiale møteplasser vil øke. Parker som ligger i nærheten av boligkomplekser vil gi flere tilgang uten å måtte krysse hovedgater og andre barrierer, noe som særlig vil være viktig for barn, eldre og mennesker med nedsatt mobilitet (Halvorsen Thorén 2005), se figur 8.



Figur 8.

Omgivelsene rundt parkene sett fra deltakernes side, handler om det som skjer like utenfor parkene og som kan oppleves som forstyrrende som for eksempel trafikkstøy. Ser man på omgivelsene i et folkehelseperspektiv, handler det blant annet om barrierer som trafikkerte veier mellom bolig og små parker som kan føre til redusert bruk av parkene.

Resultater fra min studie viste at hele 16 av deltakerne besøkte små parker minst en gang i uken, mens 17 av deltakerne besøkte dem noen ganger i løpet av måneden. Dette viser at deltakerne benytter seg av tilgangen de har til små urbane parker, og at det hyppige besøket indikerer at det er viktig å ha tilgang til grønne områder for restitusjon. I tillegg bekrefter dette at det bør tas

hensyn til å opprettholde og planlegges for nye små urbane parker ved fremtidig samfunnsplanlegging, særlig med tanke på å fremme folks helse og utjevne sosiale helseforskjeller. Dette anser jeg som en viktig kommunal parkpolitikk i forhold til antatt fortetting i Oslo de nærmeste ti årene.

I plan- og bygningsloven § 3-1(f) står det at en skal motvirke sosiale helseforskjeller og veiledningen til loven sier at samfunns- og arealplanleggingen skal legge vilkår for helse-tilstanden til ulike grupper i befolkningen (Regjeringen 2011). De sosiale helseforskjellene som foreligger mellom Oslo vest og øst målt i forventet levealder, viser at menn i Oslo vest forventes enn levetid på 10-12 år lengre enn menn i Oslo øst (Folkehelseinstituttet 2010). Sosiale helseforskjeller kan forstås som sosioøkonomiske forskjeller i helse, det vil si systematiske forskjeller i helsetilstanden som følge av sosiale og økonomiske kategorier som yrke, utdanning og inntekt. Forskning viser at sosioøkonomisk status og psykisk lidelse henger sammen (Helsedirektoratet 2005).

En kan tenke seg at de sosioøkonomiske forskjellene som er dokumentert mellom Oslo vest og øst kan sees i sammenheng med tilgang og nærhet til grønne områder. Fordi vi vet at natur-omgivelser har en positiv innvikning for den psykiske helse, mener jeg at dette er et relevant og viktig tema innfor folkehelsearbeidet, særlig med tanke på den fremtidige befolkningsveksten i Oslo og fordi loven sier at en skal motvirke sosiale helseforskjeller (Regjeringen 2011). Den sosioøkonomiske ulikheten mellom Oslo vest og øst kommer blant annet til uttrykk gjennom hvordan folk bor. En stor andel av befolkningen i Oslo vest bor i villaer med umiddelbar tilgang til hage, i Oslo øst bor flertallet i leiligheter og er avhengig av parker og grønne offentlige områder for restitusjon. Forsker Fredrik Piro (Tahir 2011) støtter tankerekken min. Hvor i byen du bor, vil være en faktor som påvirker helsetilstanden din, dette mener han er forklaring på hvorfor den forventede levealderen for menn i bydel Vestre Aker er 12 år lengre enn for menn i bydel Sagene. Han begrunner dette med at noen bosteder har bedre muligheter for helsefremmende atferd gjennom for eksempel grøntarealer og rekreasjonsområder. Andre bosteder kan ha mindre gunstig innvirkning på helsen på grunn av mye trafikk, støy og forurensning, og at områder med fysisk forfall og sosial forvitring, kan føre til stress og stressrelatert sykdom.

I en større dansk undersøkelse om bruk av grøntområder i et sunnhetsperspektiv, med et representativt utvalg på 2000 respondenter mellom 18 og 80 år, kunne en blant annet se at stressnivået vokste jevnt med økende avstand til nærmeste grøntområde (Hansen & Nielsen 2005). Størst sammenheng var det for folk som levde i storbyer (over 150 000 innbyggere),

blant annet for familier med små barn og folk som ikke hadde tilgang til egen hage. For barnefamilier var sannsynligvis årsaken at de er lite mobile og derfor er avhengige av nærområdene rundt hjemmet som en restorativ arena. Folk uten egen hage var mer stresset enn de som hadde egen hage, fordi folk med egen hage var mindre avhengig av å oppsøke offentlige grønne områder og kunne stresse ned i eget hjem (Hansen & Nielsen 2005).

Avstand mellom egen bolig og parkområder har stor betydning for hvor ofte parkene blir besøkt. Det er også påvist en sterk sammenheng mellom at jo mer tid folk bruker i grønne parker, jo mindre stresset er de (Grahn & Stigsdotter 2003). En studie av Schipperijn et al. (2010) viser at oddsen for å bruke grøntområder minst et par ganger i uken mellom april og oktober, er tre ganger høyere når en bor innenfor en radius på 300 meter til nærmeste grøntområde enn om man bor mellom 300 – 1000 meter fra et slikt område. Oddsen for at menn besøkte grøntområder minst et par ganger i uken var stigende frem til de fylte 80 år, etter dette var det en nedgang. De fant ingen sammenheng for kvinner, men for folk med kort utdanning var sannsynligheten for å besøke grøntområder minst to ganger i uken mindre enn for de med høyere utdanning. For personer med ikke-vestlig bakgrunn var oddsen for å besøke grøntområder minst to ganger i uken lavere enn for etnisk danske (Schipperijn et al. 2010). I Ulrich (1999) står det at for de som ikke benytter seg av parker, oppleves det likevel som positivt å vite at det finnes en park i nærheten, slik at de kan besøke den hvis de skulle få behov for det. I ”Grøntplan for Oslo” har plan- og bygningsetaten foreslått å sikre 940 dekar til park, natur- og friområder innenfor byggesonen i Oslo, og et forslag om å sikre 70 nye områder for å bevare og utvikle grønne områder med tanke på fremtidig byfortetting (Løken 2010). I planen fremkommer det også retningslinjer som skal sikre at det anlegges grøntområder der hvor det er behov for små parker i fremtiden. En annen løsning i forhold til forventet fortetting i Oslo, er å bygge i høyden. I følge Baard Schumann (Schumann 2011) gir høyhus flere boliger til flere mennesker, videre sier han at det er mer miljøriktig og sikrer at markagrensen og grøntområder bevares.

Foretrukne aktiviteter i små urbane parker

Det er få studier som sier noe om hva slags type aktiviteter folk ønsker å foreta seg i parker, spesielt i små urbane parker og åpne plasser. Ved å ha mer kunnskap om dette vil samfunnsplanleggere og landskapsarkitekter kunne gjøre det mulig å designe og forvalte parker i henhold til hva som forventes og ønskes av de lokale brukerne. I innledningen beskriver jeg at aktivitet handler om alt et menneske foretar seg i løpet av en dag, og at det ikke kun er snakk om fysisk

aktivitet slik det ofte kan assosieres med. Alle daglige aktiviteter vi utfører, har innvirkning på helsen i en eller annen form. Derfor er det viktig at samfunnet tilrettelegger urbane settinger med tanke på å bedre folks helse, og at flest mulig kan være delaktige i å fremme egen helse.

Hovedfunnene i studien min viser at deltakerne foretrekker å søke ro og hvile både på det psykiske, sosiale og fysiske plan. De mest betydningsfulle aktivitetene de kunne tenke seg å gjøre var å slappe av, spise og være sammen med venner og bedrive ulike typer spill og ballaktiviteter. Dette samsvarer godt med studiens hensikt om å måle små urbane parkers egnethet i forhold til restitusjon, som ifølge Hartig (2004) handler om sannsynligheten for å kunne være et sted hvor en kan fornye, gjenopprette og reetablere fysiske, psykiske og sosiale ressurser, eller evner som ble svekket i forsøk på å imøtekomme store krav (fritt oversatt av meg).

Bruk av parker henger sammen med begrepet kompatibilitet. Kaplan (1995) mener at det skal være en forenlighet mellom hva folk ønsker å gjøre i parkene og at omgivelsene kan dekke disse behovene. Fordi arealet i parkene som ble vist på bildene er under 3000 m², settes det en begrensning for hva slags type aktiviteter en kan foreta seg der. Funnene i min studie viser at det er kompatibilitet mellom deltakernes ønske om aktiviteter, og størrelsen på parkene. Deltakerne svarte i hovedsak at de ville slappe av og filosofere, deretter fulgte ønske om å lese/skrive og spise og drikke, mens spill og fysiske aktiviteter ble ikke prioritert like høyt. Sosialisering var også viktig for deltakerne. Funnene indikerer at folk har behov for å kunne ta det med ro og slappe av, og at det derfor er viktig å ha tilgang grønne lunger i en storby som Oslo. Muligheten for å kunne ta pauser fra hverdagens krav og informasjonsflyt i naturlige grønne områder, viser at det ikke er behov for så stor plass, men at antallet små urbane parker er vel så viktig for å kunne imøtekomme flest mulig menneskers behov.

Psykisk restitusjon i små parker

Som tidligere nevnt var det viktigste for deltakerne i studien min å kunne *slappe av og filosofere*. Jeg mener også at det er naturlig å se aktiviteten å *lese/skrive* i tilknytning til dette. Det kan være en begrensning i studien at deltakerne innledningsvis ble presentert for et scenario hvor de skulle se for seg at de var mentalt slitne og hvor de skulle se etter et sted å sitte ned og slappe av for en liten stund, mens de senere i studien ble bedt om nevne tre aktiviteter de kunne tenke seg å gjøre i små urbane parker. Om dette har lagt noen føringer for resultatene vistes ikke. At de i første rekke svarer at de ønsker å slappe av og filosofere kan handle om at de blir bedt om å sitte ned

og slappe av, men det kan også bety at det er en aktivitet de vanligvis gjør i små parker og at det er noe de foretrekker. Hvis det er slik, støtter det små parkers betydning av å være et egnet sted for restitusjon. En observasjonsstudie av Golicnik & Ward Thompson (2010) viser at det å sitte på en benk, var den aktiviteten flest gjorde i parkene, neste etter gå gjennom parken. Gehl (1996) referer til at mange og gode sitteplasser åpner for en rekke aktiviteter som å spise, sove, strikke, spille, sole seg, se på mennesker og være sosial med andre. Samtlige av disse aktivitetene ble også nevnt i min studie.

I en studie av Grahn & Stigsdotter (2003) ble folk stilt overfor spørsmålet om hva de ville ha anbefalt en nær venn å gjøre hvis han eller hun følte seg stresset og bekymret. Først og fremst ble de anbefalt å gå tur i skogen, deretter høre på rolig musikk og som tredje alternativ av ti, ta en god hvil i en rolig park. Det vil trolig by på problemer å finne rolige og lydløse parker i en storby, men ved å praktisere ulike meditative teknikker kan man aktivt lære seg å stenge lyder ute og være tilstede i nuet. Dette kan oppleves restorativt. Meditasjon var en av aktivitetene som ble nevnt under kategorien å slappe av og filosofere, og Kaplan (2001) har sett på om det finnes noen sammenheng mellom ART og Østens tradisjonelle meditasjon som metode for å oppnå restitusjon. I forskning på psykisk restitusjon har det spesielt vært fokusert på rollen det naturlige miljøet har på spontan oppmerksomhet og den positive innvirkning det har for å redusere stress. Det styrker evnen til rettet oppmerksomhet uten at det er behov for å være aktiv, en kan bare være til stede i parken og la seg fasinere av omgivelsene (Kaplan 2001). Kaplan (2001) beskriver at meditasjon i stor grad er basert på mental disiplin hvor personen er aktiv i det restorative arbeidet for å gjenvinne evnen til rettet oppmerksomhet. For å oppnå restitusjon gjennom meditasjon kreves en viss kunnskap og erfaring om hvordan en når sinnets tilstand. Ulike ritualer og bevegelsesmønstre anvendes alt etter type meditasjonsform, men alle med den hensikt å fremme kognitiv aktivitet som står i kontrast til de tanker som vanligvis opptar sinnet i hverdagen. Målet er at man ikke skal ha en aktiv kontroll over tankeprosessene, slik at man kan fremme ro i sinnet. Først da restitueres sinnet og evnen til å fokusere øker.

Både ART og tradisjonell meditasjon har som mål å gjenvinne evnen til rettet oppmerksomhet og økt fokus, og restorative miljøer og meditasjon kan ha komplementære egenskaper. Kombinasjonen av disse to formene kan kanskje være det ideelle for å oppnå optimal restitusjon. Vi ser at klostrene i den europeiske middelalderen var omkranset av hager som ga en beroligende effekt (Ulrich 1999), og at fasinasjonen av parkkomponenter, da som nå, sannsynligvis skapte et positivt og meditativt miljø for munkene. I dagens moderne samfunn hvor mange dessverre er preget av en helsetilstand med mye stress og mental utmattelse, er det spennende at deltakerne i

studien min opplever små urbane parker som nyttige arenaer for aktiviteter som hvile og filosofering. Dette er forenelig med kompatibilitetsbegrepet til Kaplan.

Sosial samhandling i små urbane parker

Det å ha mulighet for å spise og drikke i form av lunsj, grilling, piknik og ikke minst kaffe i parkene, var kjærkomne aktiviteter for deltakerne. Marcus & Francis (1998) påpeker at piknik er en sosialt akseptert aktivitet i parker. Parker som ligger i nærmiljøet blir ofte brukt av mødre og barn på dagtid og av ungdomsgrupper etter skoletid og på kveldene. I helgene benytter familier og venner parkene blant annet til grilling. Ifølge Marcus & Francis (1998) så er en sosial aktivitet noe en deler med både familie og venner, mens i min studie beskriver deltakerne at de ønsker sosialt fellesskap og dialog med venner. At deltakerne kun ønsker sosialt samvær med venner, og ikke nevner familie, kan være fordi deltakerne lever et sosialt studentliv, at mange av dem er unge og ikke har stiftet egen familie.

Jeg har tidligere nevnt de åpne plassenes kollektive betydning av å være arenaer for sosialisering, og at det ut i fra mine resultater også ser ut til å ha gyldighet i små urbane parker. Derfor er det viktig å tilrettelegge parkene slik at de innbyr til sosiale møteplasser for mennesker i alle aldre med ulike behov. Marcus & Francis (1998) viser til det de kaller åpen og skjult sosialisering i parkene. Åpen sosialisering handler om å komme til parken sammen med andre, og det å komme til parken i håp om å møte andre mennesker for sosialt samvær. En del mennesker, ofte eldre, oppsøker parkene kun for å observere andre mennesker og uten noen intensjon om å være sosial i form av å prate eller møte noen, dette kaller Marcus & Francis for skjult sosialisering (Marcus & Francis 1998). For at parkene skal tilfredsstillende ulike behov for sosialisering vil designet ha stor betydning, spesielt hvordan benkene plasseres, slik at folk har mulighet til og velge når og om de ønsker å ha kontakt med andre mennesker. Jeg har tidligere beskrevet deltakerens behov og ønske om å kunne sitte alene og være skjermet, noe de mente ga parkene en rolig atmosfære med rom for restitusjon. Ønsket om mange sitteplasser i parkene kan tolkes dit hen at folk også har behov for en åpen sosialisering, og benkene i små urbane parker kan brukes i lunsjen for arbeidstakere og studenter eller for eldre som møtes til en hverdagslig prat.

Fysisk aktivitet i små urbane parker

Under kategorien *spill/fysisk aktivitet* har jeg valgt å trekke frem hvilken betydning fysisk aktivitet har på stress, og at fysisk aktivitet utendørs har stor relevans for folkehelsen.

Resultatene fra studien min viser at 20 av deltakerne ønsker å spille og drive med fysisk aktivitet i parkene. De nevnte aktivitetene spenner seg fra frisbee til volleyball/fotball og gruppetrening med yoga og thai chi. Golicnik & Ward Thompson (2010) viser til at for en mindre gruppe med mennesker som driver med spill, som for eksempel frisbee, vil områder på 1000-3000 m² være et tilstrekkelig areal.

Det foreligger omfattende dokumentasjon på at fysisk aktivitet reduserer stress, noe som også sees hos barn og ungdom (Ulrich 1999). Regelmessig trening fører til at hvilepulsen blir langsommere og blodtrykket synker, det skilles også ut mindre katekolaminer og kortisol hos veltrente personer sammenlignet med utrente personer (Jonsdottir & Ursin 2008). Dette indikerer at regelmessig trening har påvirkning på hvordan folk reagerer på stress. Delvis skyldes det fysiologiske mekanismer som aktiveres i forbindelse med trening, som for eksempel folks følsomhet for hormoner og påvirkninger på det autonome nervesystemet, men også psykologisk velvære og mestring har stor betydning for stressfysiologiske reaksjoner (Jonsdottir & Ursin 2008).

En nylig publisert systematisk oversikt (Thompson Coon et al. 2011) viser at fysisk aktivitet i naturlige omgivelser, blant annet i urbane parker, gir en bedre effekt av selve den fysiske aktiviteten og for psykisk velvære, i motsetning til å drive med fysisk aktivitet innendørs. Fysisk aktivitet utendørs ble også forbundet med større glede og positivt engasjement, og folk følte seg mindre ansente, sinte og deprimerte. Det ga også mer energi og et ønske om å gjenta aktiviteten på et senere tidspunkt. En annen studie viser at daglige besøk utendørs hjelper kroppen til å tåle fysiske og psykiske belastninger som blant annet stress bedre, og som tidligere nevnt reduserer naturlig dagslys depresjon og angst, fordi hormonene som påvirker stressnivået har god effekt av å bli eksponert for dagslys (Grahn & Stigsdotter 2003). Det er derfor naturlig å tenke seg at folk som driver med fysisk aktivitet utendørs i dagslys har flere kilder som fører til en positiv og helsefremmende opplevelse. En studie viser også til at folk som jogger i byen foretrekker parker fremfor bygde miljøer, fordi de oppfatter parkene som mer psykologisk restorative (Bodin & Hartig 2003). Det har vist seg at det å jogge og gå i grønne omgivelser oppleves som stimulerende, og at det reduserer følelsen av mentalt tretthet. Aktiviteten oppleves også mindre anstrengende slik at en kan holde på over et lengre tidsrom (Health Council of the Netherlands 2004).

Fordi studien min omfatter små urbane parker, er det mindre aktuelt med lange løpeturer og fotballkamper med mange mennesker, men ballspill med noen få deltagere og for eksempel

boccia og andre spill egner seg godt som sosiale parkaktiviteter, og var typer av aktiviteter som deltakerne nevnte. Rolige og skjermede parker kan også egne seg godt til meditasjon. Når vi vet at utendørsaktiviteter har en generell positiv betydning på folkehelsen, kan det legges til rette for attraktive fysiske aktiviteter i små urbane parker som ikke krever så mye plass. For eksempel kan parkene utstyres med treningsutstyr for utendørs bruk, designet for mennesker i alle aldre. Dette kan være en alternativ treningsøkt for travle bymennesker både i lunsjpausen eller til og fra jobb og studier.

Sammenligning mellom mine resultater og Nordh et al. (2009)

Resultatene viser en meget høy signifikans nivå mellom min studie og Nordh et al. (2009). Det ser derfor ikke ut til å ha noen betydning om en bruker studenter med eller uten faglig kompetanse for å få korrelerende resultater i bildestudien. I motsetning til hva Tveit (2007) fant i sin studie, hvor landskapsarkitektene hadde andre preferanser og vurderte landskaps-omgivelser annerledes enn vanlige folk.

Kun tre av deltakerne i studien svarte at de ikke kjente igjen noen av parkene som ble vist på bildene. Pearsons korrelasjonsanalyse viser en sterk korrelasjon mellom mine data fra parkbildene i Oslo sammenlignet med Nordh et al.'s (2009) data fra de samme parkene. Det betyr at det ikke hadde noen betydning om deltakerne kjente igjen noen av parkene på bildene når de rangerte dem i forhold til hvor sannsynlig det var for at de kunne oppleve dem som restorative. En av årsakene til at bedømmingene av parkbildene korrelerer så sterkt når en bruker studenter fra Oslo versus Sverige, kan ha med deltakerens følelse av å kjenne igjen denne typen parker fra før av. Steder en aldri har besøkt tidligere kan virke kjente og minne om steder vi kjenner godt. Et slikt kjennskap kan få oss til å føle oss komfortable, og kan være avgjørende for om vi vil involvere oss i det naturlige miljøet (Kaplan et al. 1998). Det er viktig å ta i betraktning at deltakerne i studien min ble oppfordret til å vurdere kvaliteten av parkene, og ikke ta hensyn til om de kjente igjen noen av parkene, på bakgrunn av dette ser ut til at deltakerne i hovedsak har vurdert kvaliteten av parkene ut fra egne preferanser og ikke etter kjennskap.

Metodiske betraktninger

Jeg har valgt å vurdere metoden på følgende måte:

Metode valg

At bildematerialet i studien min tidligere har vært brukt av Nordh et al. (2009), ser jeg ikke på som noe problem, fordi vi ikke ser på de samme tingene i disse to studiene. Det er i stede en styrke og validerer at materialet virker slik hensikten har vært. Jeg ville ikke hatt mulighet til å innhente tilsvarende bildeutvalg for min masteroppgave, på grunn av den tiden jeg har hatt til rådighet.

Metodevalget mitt består av et kvantitativt og kvalitativt design, også kalt metodetriangulering. Jeg har valgt en eksplorativ tilnærming for å få svar på problemstillingen (Halvorsen 2008). Bakgrunnen for dette valget, er at jeg ønsker en bred innsikt i hvilke parkkomponenter og hva slags type aktiviteter deltakerne opplever som restorativt i små urbane parker. Fordi deltakerne har beskrevet dette med egne ord, kom det frem mange ulike aspekter både av parkkomponenter og aktiviteter, dette opplever jeg som en styrke ved metoden. Jeg vurderer det slik at de innsamlede dataene er relevante for å besvare problemstillingen, og at dette styrker metodens validitet (Halvorsen 2008).

Fordi jeg valgte å samle inn kvalitative data som ble bearbeidet kvantitativt i dataanalysen, kan jeg presentere resultatene i en frekvensfordeling. Frekvensfordelingen viser tydelig hvilke parkkomponenter og aktiviteter som deltakerne opplevde som minst og mest restorative. Jeg ser på det som en styrke å kunne vise til konkrete tall fra resultatene, fordi det gir en mer tilgjengelig og presentable oversikt av hovedfunnene i studien.

Tiltross for at studien består av parkbilder og ikke riktig miljøer, så svarer flere av deltakerne som om de opplevde situasjonen fysisk der og da, noe jeg opplever som en styrke ved metoden. Når de for eksempel ble bedt om å beskrive med egne ord, hva det var i parkbildene som kunne bidra til hvile, og hvor de skulle svare nærmere *Ikke i det hele tatt* og *Veldig mye*, så ble det blant annet svart at; ”skjermingen bidro til mer hvile”, ”følte at jeg satt på utstilling i de parkene” og ”ser for meg at det er en støyende plass”. Dette samsvarer godt med Laumann et als (2003) beskrivelse om at bare det å se naturbilder, kan virke stressdempende. I en annen studie av Ulrich (1999), ble det brukt studenter som var lettere preget av eksamensstress. Disse studentene ble presentert for lysbilder av forfallende byområder uten natur versus lysbilder med naturlige omgivelser dominert av mye grønn vegetasjon. Resultatene viste at utsikt til naturen frembrakte

bedre oppmerksomhet og restitusjon hos studentene. I studien min har jeg ikke målt psyko-fysiologiske målinger som reduksjon i blodtrykk, muskelspenninger eller hjerteaktivitet, slik Ulrich et al. (1991) viser til i teorien med følelsesmessige og fysiologiske reaksjonsmønstre etter stressende opplevelser. Jeg ser ikke på dette som noen svakhet i studien min, fordi jeg har støttet meg til ART's kognitive reaksjoner i møte med naturlige omgivelser.

Deltakerne

Fordi utvalget i studien (N=58) meldt seg frivillig, etter direkte henvendelse og via invitasjoner, så anser jeg dette som et bekvemmelighetsutvalg, og at utvalget derfor ikke kan benyttes til å generalisere for hele populasjonen (Jacobsen 2003). Tiltross for dette, mener jeg det er en styrke at deltakerne er studenter med sentral tilhørighet i Oslo by. Fordi det økte sannsynligheten for at de besøkte små urbane parker i forbindelse med studiestedet. Resultatene viste at 33 av deltakerne besøkte slike parker noen ganger i løpet av måneden, derfor mener jeg at deltakerne har et godt grunnlag for å uttale seg i denne studien. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var 29 år, noe jeg opplever som relativt høyt. En levekårsundersøkelse av studenter i 2005, viste en gjennomsnittsalder på 28 år (Statistisk sentralbyrå 2005). Den høye gjennomsnittsalderen kan bety at en del av deltakerne har arbeidserfaring, hvor de kan ha vært i stressende arbeids-situasjoner, og derfor kan ha erfaring med å hente seg inn igjen i små urbane parker. Dessverre var det ulik fordeling av kjønn i studien, med 89,5 % kvinner. Med bakgrunn i de overnevnte opplysningene, kan jeg konkludere med, at i forhold til Pearsons korrelasjonsanalyse, så sees en meget høy signifikans mellom mine resultater og Nordh et al. (2009). Dette viser at studien har høy reliabilitet, fordi det er samsvar mellom de to uavhengige datainnsamlingene om det samme fenomenet, utført på ulike tidspunkter (Halvorsen 2008).

Prosedyre

Jacobsen (2003) mener det ikke finnes noen klare svar på hvordan ulike kontekster påvirker resultatene. I min undersøkelse vil konteksten være kunstig, fordi deltakerne presenteres for parkbilder, og ikke naturlige miljøer, noe som ikke ville vært gjennomførbart. Derfor er det viktig å reflektere over hvordan jeg har gjennomført de seks datainnsamlingene, og om det har vært noen uregelmessigheter ved prosedyren som kan ha påvirket resultatene. Utgangspunktet for alle seks innsamlingene var at de skulle utføres i det samme grupperommet ved Høgskolen i Oslo. Men på grunn av uforutsette hendelser ved første datainnsamling, så fikk jeg ikke tilgang

til dette grupperommet, derfor ble første datainnsamlingen foretatt i et større rom. Ellers var prosedyrene identiske. Om det påvirkete resultatet, vites ikke, men i forhold til hvordan jeg har reflektert og opplevd gjennomførelsen av de fem resterende innsamlingene kontra den første, så mener jeg at dette ikke kan ha hatt noen betydning for resultatene.

Dataanalysen

Når jeg analyserte deltakernes beskrivelse av hva det var i parkbildene som bidro til at de svarte nærmere *Ikke i det hele tatt* og *Veldig mye*, kom det tydelig frem hvilken ordlyd de ulike kategoriene skulle ha. Som for eksempel under kategorien ”mye gress”, ble det en naturlig ordlyd, fordi gress, og helst mye gress, ble nevnt hyppig. Derfor ble alle beskrivelsene som jeg tolket med det samme meningsinnholdet, plassert innenfor denne kategorien. Det samme var tilfelle når deltakerne skulle nevne tre typer aktiviteter de ønsket å gjøre i små urbane parker, disse svarene ble kategorisert etter det samme prinsippet. Jeg opplever at dette fungerte godt. Jeg fikk en rask oversikt over datamaterialet, og så at de innsamlede dataene ville kunne besvare problemstillingen min. På bakgrunn av dette, mente jeg at det ikke var behov for å samle inn ytterligere data, men vurderte det slik at de 58 deltakere (N=58) jeg allerede hadde i studien, ville være tilstrekkelig for å besvare problemstillingen.

5 Konklusjon

Stress og mental utmattelse rammer mange i dagens moderne samfunn, og en stadig økende fortetting i Oslo de neste tiårene vil stille krav til god samfunnsplanlegging for å ivareta grøntområder med betydning for folkehelsen. I denne studien har jeg undersøkt hvilke parkkomponenter og aktiviteter som oppleves som restorative i små urbane parker for mennesker som lever, jobber og studerer i storbyen Oslo. Resultatene mine indikerer at omgivelsene og atmosfæren i og rundt parkene, viser seg å være nesten like viktig for deltakerne som parkkomponentene og designen i parkene. Det bekrefter at det er flere faktorer i det urbane miljøet som spiller inn for at små urbane parker skal oppleves som restorative. Deltakerne i studien opplevde at mye trafikk, mange bygninger, mye folk og støy i omgivelsene var mest negativt og forbundet med redusert sannsynlighet for restitusjon. Rolig atmosfære derimot, forbant de med restitusjon. Harde flater som asfalt, betong, granitt og stein og dårlig skjerming rundt parkene ble beskrevet som de minst restorative parkkomponentene, mens mye gress, blomster, planter, vannelementer, busker og trær og skjermet/lukkede rom var de mest foretrukne. Dette indikerer at designen av små urbane parker er av betydning for restitusjon, fordi parkkomponenter som busker og trær vil kunne skjerme for trafikk og støy i omgivelsene, og skape intime og trygge sitteplasser som bidrar til mer hvile og avslapping.

Når det gjelder ønskede aktiviteter, viser resultatene at deltakerne foretrekker å søke ro og hvile både på det fysiske, psykiske og sosiale plan. De mest betydningsfulle aktivitetene som ble nevnt var å kunne slappe av og filosofere, spise og drikke, være sosial med venner og utøve fysiske aktiviteter som blant annet volleyball, frisbee og boccia. I forhold til parkenes kompatibilitet, viser resultatene samsvar mellom foretrukne aktiviteter og at de små parkene kan dekke disse behovene. Det kan bety at det ikke er behov for så stor plass for å oppnå restitusjon, men at antall parker vil være vel så viktig for å fremme helsen. Dette er i tråd med studiens hensikt om å studere parkenes egnethet som steder hvor en kan fornye, gjenopprette og reetablere fysiske, psykiske og sosiale ressurser eller evner som ble svekket i forsøk på imøtekomme store krav. Funnene i studien underbygger derfor atter min påstand om at kunnskap om den fysiske, psykologiske og sosiale nytten av parkområder bør tas hensyn til ved fremtidig samfunns- og arealplanlegging.

Forslag til fremtidig forskning

I et folkehelseperspektiv ser jeg nytten av å se nærmere på hvor i Oslo det bør anlegges nye parker og grøntområder med tanke på å fremme befolkningens helse, med det mål om flere gode leveår og utjevning av sosiale helseforskjeller. En interessant fremtidig forskning ville derfor kunne være å se på om de sosioøkonomiske forskjellene i bosetting mellom Oslo øst og vest, kan ha innvirkning på helsen i forhold til tilgang, areal og nærhet til grøntområder.

6 Litteraturliste

- Akershus fylkeskommune & Oslo kommune (2010). *Befolkningsframskrivning for Akershus og Oslo 2011-2030*. Tilgjengelig fra: http://www.akershus.no/tema/Aktuelt/arkiv/?article_id=39992 (lest 08.09.10).
- Antrop, M. (2004). Landscape change and the urbanization process in Europe. *Landscape and Urban Planning*, 67 (1-4): 9-26.
- Appleton, J. (1996). *The Experience of Landscape*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd. 282 s.
- Björklid, P. (2005). Närmiljön - hinder eller pedagogisk resurs? I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*, s. 141-157. Lund: Studentlitteratur.
- Bodin, M. & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 4: 141-153.
- Christiansen, C. H. & Townsend, E. A. (red.). (2010). *Introduction to occupation. The art and science of living 2*. utg. New Jersey: Prentice Hall. 434 s.
- Dee, C. (red.). (2003). *Form and Fabric in Landscape Architecture: A Visual Introduction*. New York: Spon Press.
- Folkehelseinstituttet. (2010). Helsetilstanden i Norge. *Folkehelse rapport 2010*, 2. Oslo. 138 s.
- Forslag til ny folkehelselov. (2010). *Forslag til ny folkehelselov. Samhandlingsreformen*. Oslo. 197 s.
- Gehl, J. (1987). *Life between buildings: Using public space*. New York: Van Nostrand Reinhold. 202 s.
- Gehl, J. (1996). *Livet mellom husene. Udeaktiviteter og udemiljøer*. 4. utg. København: Arkitektenes Forlag. 191 s.
- Gehl, J. (2007). Public spaces for a changing public life. I: Thompson, C. W. & Travlou, P. (red.) *Open Space. People space*, s. 3-9. New York: Taylor & Francis.
- Golicnik, B. & Ward Thompson, C. (2010). Emerging relationships between design and use of urban park spaces. *Landscape and Urban Planning*, 94 (1): 38-53.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry & Urban Greening*, 2: 1-18.
- Grahn, P. (2005). Om trädgårdsterapi och terapeutiske trädgårdar. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*, s. 245-262. Lund: Studentlitteratur.
- Gran, M. A. (2011, 13.april). Nå blir det trangere. Må ut av Nydalen for å finne lekeparker. *Aftenposten* (Aftenutg.), s. 4-5.
- Grønning, Ø. (2011). Park eller by? *USBL Nytt*, 1 (Februar/Mars): 59.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. 5 utg. Oslo: Cappelen Akademiske Forlag. 316 s.
- Halvorsen Thorén, K. (red.). (2005). *Community planning - how can planning contribute to a more physical activity friendly environment?* Oslo: Unipub forl., Oslo Academic Press.
- Halvorsen Thorén, K. (2010). Grønnstruktur i by- hvordan takle endringene? *Plan* (3-4): 30-35.
- Halvorsen Thorén, K. & Bergaust, T. E. (2011, 16.februar). Ofrer grønt miljø. Fagmiljøet i friluftsetaten pulveriseres. *Aftenposten* (Aftenutg.), s. 32.
- Han, K.-T. (2003). A reliable and valid self-rating measure of the restorative quality of natural environments. *Landscape and Urban Planning*, 64 (4): 209-232.
- Hansen, K. B. & Nielsen, T. S. (2005). Natur og grønne områder forebygger stress. *Skov & Landskab*. Fredriksberg: Friluftrådet. 46 s.
- Hart-Davis, A. (red.). (2009). *Verdenshistorie*. 1. utg. Cappelenes Damms Store. Oslo: Cappelen Damms. 612 s.

- Hartig, T. & Staats, H. (2003). Guest Editors' introduction: Restorative environments. 23 (2): 103-107. Tilgjengelig fra: <http://www.sciencedirect.com/science/article/B6WJ8-48HXVVS-1/2/8fa0980c53e8273a2b053846f09165af> (lest 15.09.10).
- Hartig, T. (2004). *Restorative Environments*. In: *Encyclopedia of Applied Psychology*. New York: Elsevier. 273-279 s.
- Hartig, T. (2005). Teorier om restorative miljøer. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*, s. 263-281. Lund: Studentlitteratur.
- Hartig, T., Catalano, R. & Ong, M. (2007). Cold summer weather, constrained restoration, and the use of antidepressants in Sweden. *Journal of Environmental Psychology*, 27(2): 107-116.
- Health Council of the Netherlands. (2004). *Nature and Health The influence of nature on social, psychological and physical well-being*. 112 s.
- Helsedirektoratet. (2005). Gradientutfordringen. *Helsedirektoratets handlingsplan mot sosiale ulikheter i helse*. Oslo: Helsedirektoratet. 38 s.
- Helsedirektoratet. (2008). Skapes helse, skapes velferd - helsesystemets rolle i det norske samfunnet. *Utviklingstrekk i helsesektoren*. Oslo: Helsedirektoratet. 139 s.
- Helsedirektoratet. (2010). Folkehelsearbeidet - veien til god helse for alle. I: Klepp, K.-I. (red.), IS-1846. Oslo. 147 s.
- Helsinkideklarasjonen. (2008). *Etiske prinsipper for medisinsk forskning som omfatter mennesker*. I: Helsinkideklarasjonen, W. (red.). Tilgjengelig fra: <http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html> (lest 26.09.10).
- Hjorthol, R. & Bjørnskau, T. (2003). Byutvikling og arbeidsreiser – gentrifisering og reurbanisering som miljøfaktorer. *Trafikk økonomisk institutt-rapport*, 642/2003. 60 s.
- Jacobsen, D. I. (2003). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i samfunnsvitenskapelig metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforlaget. 238 s.
- Jonsdottir, I. H. & Ursin, H. (2008). Stress. I: Bahr, R. (red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*, s. 602-609. Oslo: Helsedirektoratet.
- Kaplan, R. (1993). The role of Nature in the Context of the Workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26: 193-201.
- Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. (1998). With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature. 225.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15 (3): 169-182.
- Kaplan, S. (2001). Meditation, Restoration, and the Management of Mental Fatigue. *Environment and Behavior*, 33 (4): 480-506.
- Kellert, S. R. & Wilson, E. O. (red.). (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Washington DC. 484 s.
- Klæboe, R. (2003). Samspill trafikk, miljø og velferd. *Rapport Transportøkonomisk institutt*, 645/2003. 56 s.
- Kolbenstvedt, M. & Hellem, T. (1999). *Grønnstruktur i byer og tettsteder*. Miljø veg. Oslo: TøI & Direktoratet for naturforvaltning. Tilgjengelig fra: <http://www.miljoveg.toi.no/index.html?25824> (lest 17.09.2010).
- Küller, R. (2005). Miljöpsykologins oppkomst och utveckling i Sverige. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*, s. 17-34. Lund: Studentlitteratur.
- Laumann, K., Garling, T. & Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 23: 125-134.
- Lærum, G., Leijon, M., Kallings, L., Faskunger, J., Börjesson, M. & Ståhle, A. (2008). Fysisk aktivitet på resept - FaR. I: Bahr, R. (red.) *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*, s. 72-83.
- Løken, A. (2010, 22.september). Vil sikre Oslo 70 grønne perler. *Aftenposten (Morgenutg.)*, s. 6-7.

- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G. & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63 (12): 967-973.
- Marcus, C. C. & Francis, C. (red.). (1998). *People Places. Design Guidelines for Urban Open Space*. California: Van Nostrand Reinhold. 367 s.
- Miljøverndepartementet. (2009). Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse *Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"*. København. 136 s. s.
- Naturvårdsverket. (2006). *Naturen som kraftalla*. Ottosson, M. & Ottosson, Å. (red.), 2006-5. Stockholm. 26 s.
- Nightingale, F. (1860). *Notes on Nursing: What It Is, and What It Is Not*. 1 utg. New York D. Appleton and Company. Tilgjengelig fra: <http://digital.library.upenn.edu/women/nightingale/nursing/nursing.html#IX> (lest 06.9.10).
- Nordh, H., Hartig, T., Hagerhall, C. M. & Fry, G. (2009). Components of small urban parks that predict the possibility for restoration. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8 (4): 225-235.
- Nordh, H. (2010). *Restorative components of small urban parks*. PhD. Ås: Universitet for Miljø- og Biovitenskap, Institutt for Landskapsplanlegging. 78 s.
- Ottosson, J. & Grahn, P. (1998). Utemiljøns betydelse för äldre med stort vårdbehov – fallstudien ”Med ögon känsliga för grönt”. *Stad & Land* 155.
- Parson, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R. & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology of Sport and Exercise*, 18: 113-140.
- Plan- og bygningsloven. (2010). *Lov om planlegging og byggesaksbehandling I*: Miljøverndepartementet (red.). Tilgjengelig fra: <http://www.lovdatab.no/all/nl-20080627-071.html> (lest 13.03.2010).
- Rappe, E. (2005). *The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care*. Helsinki: University of Helsinki, Faculty of Agriculture and Forestry, Department of Applied Biology. 51 s.
- Regjeringen. (2010). *Framtidens byer. Informasjon fra departementene*: Regjeringen. Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nb/sub/framtidensbyer/aktuelt-2/nyhetsarkiv/nyheter-2010/Vil-leve-i-gronne-kommuner.html?id=597511> (lest 09.03.11).
- Regjeringen. (2011). <http://www.regjeringen.no/nb/dep/md/dok/veiledninger/2009/ny-versjon-lovkommentar-til-plandelen-i-kapittel-3-oppgaver-og-myndighet-i-plan/-3-1-oppgaver-og-hensyn-i-planlegging-et.html?id=556748> (lest 23.03.2011).
- Schipperijn, J., Ekholm, O., Stigsdotter, U. K., Toftager, M., Bentsen, P., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. (2010). Factors influencing the use of green space: Results from a Danish national representative survey. *Landscape and Urban Planning*, 95 (3): 130-137.
- Schumann, B. (2011, 24.februar). Må bygge i høyden. *Aftenposten* (Aftenutg.), s. 19.
- Sorte, G. J. (2005). Parken för Homo Urbanis - stadsmänniskan. I: Johansson, M. & Küller, M. (red.) *Svensk miljöpsykologi*, s. 227-244. Lund: Studentlitteratur.
- St.prp. nr 1 (2006-2007). *Nasjonal helseplan (2007-2010)*. Oslo: Helse og omsorgsdepartementet. 105 s.
- Stamps, A. E. (1999). Demographic Effects in Environmental Aesthetics: A Meta-Analysis. *Journal of Planning Literature*, 14 (2): 155-175.
- Statistisk sentralbyrå. (2005). *Barn av høyt utdannede får mest støtte*. Oslo: SSB. Tilgjengelig fra: <http://www.ssb.no/ssp/utg/200701/01/> (lest 04.04.2011).
- Stigsdotter, U. K. (2004). A garden at your workplace may reduce stress. *Design & Health III*. Stockholm: International Academy for Design and Health (IADH).

- Tahir, M. (2011, 26.april). Folk lever lenger i vest enn øst - og forskjellene øker. *Dagsavisen*, s. 10-12.
- Tennesen, C. M. & Cimprich, B. E. (1995). Views to nature: Affects of attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15 (1): 77-85.
- Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J. & Depledge, M. H. (2011). Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review. *Environmental Science & Technology*, 45 (5): 1761-1772.
- Tveit, S. M. (2007). *A conceptual framework for assessing visual landscape character using indicators - the VisuLands Framework*. Ås: Norwegian University of Life Sciences.
- Tzoulas, K. & James, P. (2010). Peoples' use of, and concerns about, green space networks: A case study of Birchwood, Warrington New Town, UK. *Urban Forestry & Urban Greening*, 9 (2): 121-128.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11 (3): 201-230.
- Ulrich, R. S. (1999). Effects of gardens on health outcomes: Theory and research. Kapittel I: C.C Marcus & M.Barnes (Eds.), Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations. I: Marcus, C. C. & Barnes, M. (red.), s. 27-86. New York: John Wiley.
- van den Berg, A. E., Hartig, T. & Staats, H. (2007). Preference for Nature in Urbanized Societies: Stress, Restoration, and the Pursuit of Sustainability. *Journal of Social Issues*, 63 (1): 79-96.
- van den Berg, A. E., Maas, J., Verheij, R. A. & Groenewegen, P. P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Social Science & Medicine*, 70 (8): 1203-1210.
- Waaseth, G. (2006). Virkning av grøntområder på menneskers helse og trivsel - En litteraturgjennomgang. Ås. 22 s.

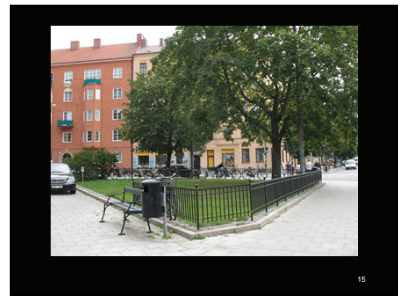
7 Vedlegg

Vedlegg 1	Bildematerialet i studien	1
Vedlegg 2	Undersøkesskjemaet	10
Vedlegg 3	Alle ordene for variabelen <i>Ikke i det hele tatt</i>	14
Vedlegg 4	Alle ordene for variabelen <i>Veldig mye</i>	17
Vedlegg 5	Alle aktivitetene som ble nevnt	20

Vedlegg 1

Bildematerialet i studien

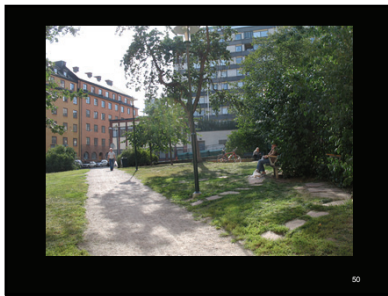


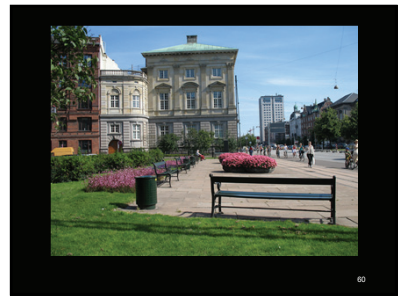
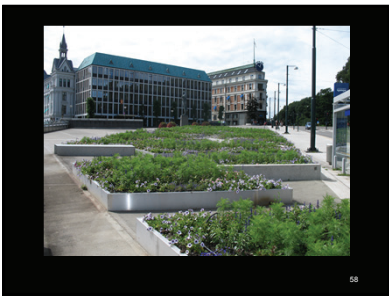




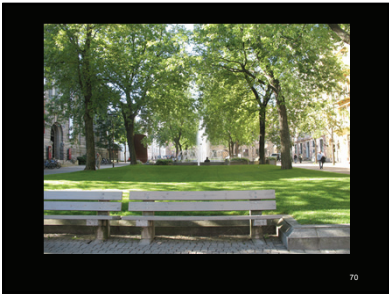














Visuelle opplevelser av små nordiske parker og åpne plasser

I denne studien er vi interessert i dine visuelle opplevelser av små parker og åpne plasser. Du vil bli vist 76 bilder av små parker og åpne plasser, hvert bilde vil bli vist i 15 sekunder. Forestill deg at det er midt på dagen og du går alene rundt i en storby som Oslo. Du er mentalt sliten etter intens konsentrasjon på jobben/studie og ser etter et sted du kan sitte ned og slappe av for en liten stund, før du går tilbake til arbeidet/studiet.

For hvert bilde av parker/åpne plasser, ber vi deg å rangere dem i forhold til:

Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenopprette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bilde?

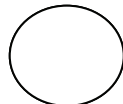
På en skala fra **0** (ikke i det hele tatt) til **10** (veldig mye), ber vi deg å sette en sirkel rundt den graderingen du tenker at parken/den åpne plassen fortjener.

Eks. *Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenopprette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bilde?*

Ikke i det
hele tatt

0

1



3

4

5

6

7

8

9

10

Veldig mye

Studien er anonym!

Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenopprette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bilde?

1. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

2. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

3. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

4. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

5. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

6. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

7. Ikke i det hele tatt 0 1 3 4 5 6 7 8 9 10 Veldig mye

1. Kan du med egne ord beskrive hva det var i parkbildene som bidro til at du svarte Ikke i det hele tatt og Veldig mye på spørsmålet: *Hvor sannsynlig er det at du ville kunne hvile og gjenopprette din evne til å fokusere i denne parken/åpne plassen som vist på bilde?*

Ikke i hele tatt:

Veldig mye:

2. Hva slags type aktiviteter kunne du tenke deg å gjøre i små parker/åpne plasser som vist på bildene?

3. Hvor ofte har du i løpet av sommer halvåret besøkt slike små parker/åpne plasser som vist på bildene?

Flere ganger pr uke

Minst en gang i uken

Noen ganger i måneden

Noen ganger i løpet av sesongen

Aldri

4. Alder:

5. Kjønn: Mann Kvinne

6. I ditt arbeid eller studier, er du på nåværende tidspunkt eller har du tidligere vært involvert i arbeid med parker, hager eller andre typer naturlige miljøer (for eksempel økologi, landskapsarkitektur, naturforvaltning, jordbruk)?

Ja

Nei

Tusen takk for hjelpen!

Vedlegg 3

Ord som er nevnt flere ganger under hver kategori, er kun skrevet en gang.

Alle ordene for variabelen *Ikke i det hele tatt*:

- 1) "Mye trafikk":
 - Biler
 - Mye trafikk
 - Nærhet til vei
 - Nær trafikk
 - Trikkelinje rett forbi
 - Tett trafikk i området
 - Mye trafikk i nærheten
 - Nær mye trafikk
 - Mye biler
 - Trikkelinje rett forbi
 - Tett trafikk i området rundt
 - For mye trafikk
 - Nær bilvei
 - Bilvei i nærheten
 - Trafikkert vei i nærheten
 - For mange biler, trafikk
 - Tett avstand til gatetraffic
 - Park for tett opp til trafikk/gate
 - For mange biler rundt
 - Mye trafikkstøy/bilstøy
- 2) "Mye harde flater":
 - Mye asfalt
 - Asfalt grunn
 - Steder med grått
 - Betong og asfalt
 - For mye asfalt
 - Grått og kjedelig
 - Mur
 - For mye stein, heller, grus og brostein
 - Altfor urbant
 - For mye grått
 - For mye bruk av stein
 - Mye brostein
- 3) "Dårlig skjermet":
 - Asfalt
 - For mye asfalt og stein
 - For mye stein/betong
 - Mye betong
 - Mye asfalt, betong
 - Mye stein/asfalt
- 4) "Lite gress":
 - For åpent
 - Beliggenhet ifht skjerming for trafikken
 - For åpne plasser
 - For åpne og store parker
 - Åpne plasser
 - Uten skjulesteder
 - For store, åpne plasser
 - At det var for åpent slik at alle kunne se inn
 - Ikke skjermet område
 - Åpent ut mot trafikk
 - Følte at jeg satt på "utstilling" i de parkene
 - Åpent ut til trafikk
 - Altfor åpne plasser
 - For åpent, lite mulighet for å gjemme seg bort
 - Påvirket og åpent mot trafikk, støy og stress
- 5) "Lite gress":
 - Lite grønt
 - Lite gress
 - Mindre grønt
 - At det var lite gress
 - Lite grønt areal
 - Mangel på grønt
 - Ikke gress
 - For lite gress
 - For lite grønt

- 5) "Manglende vedlikehold":
- Uryddige omgivelser
 - Ikke velholdt sted
 - Ustelt
 - Rotete
 - Slitne
 - Ustelt gress
 - Uryddig park
 - Eller at det var stygt det som var å feste blikket på
 - Ustelt plen
 - Overgrodde planter
 - Uryddig og uflid
 - Veldig ustelt
 - Dårlig vedlikehold
 - Slitent preg
 - Forfalne
 - Slitte og gamle omgivelser

- 6) "Få og ukomfortable benker":
- Ikke benker
 - Ingen steder å sitte
 - Slitte benker
 - Lite benker
 - Vonde benker
 - Lite gode sitteplasser
 - Ikke mulighet for å sitte behaglig
 - Lite benker og tydelige sitteplasser
 - Mangel på benker
 - Skitne benker
 - Få plasser å sitte på
 - Få sitte/liggemuligheter

- 7) "Mye folk":
- Mye folk
 - Barn/folk
 - Ikke kunne sitte alene
 - Mye mennesker
 - For mye folk
 - Dårlig med steder en kan sitte for selv
 - Graden av hvor mye andre folk kunne forstyrre
 - Mye barn (bråk)
 - Folk som tok opp plassen
 - Mange mennesker

- 8) "Mange og stygge bygninger":
- Rotete bygninger
 - Mye blokker
 - Høye hus rundt, spes. med moderen arkitektur
 - Mye bygninger/blokker
 - Stygge bygninger
 - Stygge bygninger rundt
 - Om det var mye hus
 - For mye bygninger
 - Se stygge bygninger som dominerer synsfeltet

- 9) "Lite blomster og planter":
- Lite blomster
 - Lite planter
 - For lite vegetasjon
 - Uten beplantning
 - Lite vegetasjon

- 10) "Mye støy":
- Støy
 - Støyende elementer
 - Mye forstyrrelser
 - Mye støy fra fontenene
 - Ser for meg at det er en støyende plass
 - Mye støy i nærheten
 - Støy rundt

- 11) "Park størrelse":
- At det var trangt, mørk, lite hyggelige omgivelser
 - Små arealer med mulighet til aktivitet
 - For liten
 - Noen plasser er litt klaustrofobiske
 - Liten størrelse på plassen
 - Liten park
 - Trangt mellom trafikk og hus

- 12) "Mye forstyrrende elementer":
- Stygge skilt
 - Sjøppelkasser
 - Tegn til bygge- eller veiarbeid

- Forstyrrende synsinntrykk
- Mye krimskrams

13) "Ukoselig park":

- Der parkene som mer ut som pynt enn hygge
- At parkene var så strengt stilisert at jeg følt meg ukomfortabel
- Ukoselig
- Ingen planlegging for kos
- Firkantede, åpne i enden og trær rundt, for kaldt/geometrisk/veldig planlagt

14) "Lite busker og trær":

- Lite trær
- Få trær
- Ikke trær

15) "Lukkede parker":

- Lukkede parker
- Inngjerdinger

16) "Lite å se på":

- Lite å feste blikket på
- Lite å se på

17) "Plassering av benker mot trafikk":

- Benker vendt ut mot vei/bråkete område i stede for natur
- Benker vendt ut mot trafikk

18) "Ikke vann"

- Ikke vann

19) "*Stygg utsikt*", "*Ikke mulighet for skygge*", "*Ser ikke ut som en får ro*", "*At det så øde ut/folketomt*", "*Noen diffuse mennesker*" og "*Ikke pent/estetisk*"

Vedlegg 4

Ord som er nevnt flere ganger under hver kategori, blir kun skrevet en gang.

Alle ordene for variabelen Veldig mye:

1) "Mye gress":

- Gress
- Plen
- Mye grønt, spesielt gress er viktig
- Mye grønt
- Store grønt områder
- Masse grønt/grønt tak
- Gressplen
- Mye grønt gress
- Fine areal med gress
- At det var grønt og fint
- Grønt
- Grønne plener
- Store fine gressplener der man kan ligge og slappe av
- Muligheter for å sitte på pledd
- Grønt gress å sitte på
- Mer grønt
- Mye grønt areal
- Alt som ikke er urbant
- Flater med gress
- Hovedsakelig natur/grønt
- Store muligheter til å ligge på gresset og utfolde seg
- Grønt arealer
- Mye gress
- Mye gress overalt

2) "Mye blomster og planter":

- Skjermet med blomster/beplantning
- Blomster
- Mye blomster og gjerne overgrodd
- Mye planter
- Masse blomster
- Fine farger på blomster
- Fin vegetasjon
- Planter
- Variasjon i vegetasjon

3) "Vannelementer"

- Innslag av vann/fontene
- Ofte fontener
- Vann
- Fontener
- Elementer av vann
- Fontene/dam er så beroligende
- Dammer

4) "Mye busker og trær":

- Mye trær
- Store trær
- Fine trær og busker
- Busker og fine vekster
- Fine trær
- Trær

5) "Skjermet/lukkede rom"

- Lukkede områder
- Små intime parker
- Avgrenset plass
- Lunt
- Skjermet fra omgivelsene, men ikke folketomt
- Tunge trær rundt som skjermer for forstyrrelser utenfra
- Store trær/hekker som "beskytter"
- Ikke for åpent
- Skjermet område
- Skjerming bidro til mer hvile
- Frodige "lukkede" rom
- Litt skjerma
- Avgrenset hekk
- Intim atmosfære
- Lukket rom: uten full utsikt til by bildet
- Skjermet område er avslappende
- Lukket park
- Tildekket rundt, men åpent i midten

- 6) "Rolig atmosfære"
 - Typiske idylliske omgivelser
 - Stille og rolig
 - Ikke søppel
 - Hvilede mennesker
 - Ro
 - Rolig
 - Rolig omgivelser
 - Behaglig atmosfære
 - Hyggelig
 - Avslappende atmosfære
 - Rolig plass
 - Stillhet
 - Mindre støy
 - Innbyr til ro
 - Atmosfære er avgjørende

- 7) "Lite trafikk"
 - Avstengt fra trafikk og mas
 - Koselig park uten trafikk
 - Avskjernet fra trafikk
 - Mer avslappende og kunne trekke seg unna støy
 - Lite eller ikke noe trafikk
 - Skjernet for trafikkstøy
 - Litt skjult for vei
 - Langt til hus og bilveier
 - Lukket for mye trafikk
 - Litt avstand til trafikk
 - Lite trafikk
 - Vei/trafikk langt unna
 - Skjernet fra trafikken – gjerne hekk eller trær rundt

- 8) "Benker og gode sitteplasser"
 - Gode sittemuligheter
 - Pene benker
 - Mange sitteplasser
 - Benker
 - Benk
 - Behaglige stoler
 - Sitteplasser
 - Behaglige sitteplasser
 - Benker med avstand fra hverandre
 - Få benkeplasser
 - Benker en kan sitte overfor hverandre

- Et sted å sitte er viktig
- Gode sitteplasser
- Mange benker og sitteplasser spredt

- 9) "Kunne sitte alene"
 - Sitte bortgjemt
 - Når plassene så mindre befolket ut
 - Ikke mye folk
 - Der du kan være alene
 - Plass til å være i ro for andre folk
 - Bortgjemt
 - Tilbaketrukket fra gaten
 - Mulighet for å være alene
 - Får plass til å sitte for seg selv
 - Sitte litt for seg selv
 - Gjemt, koselig
 - Et sted og "gjemme" seg bort
 - Få sitteplasser

- 10) "Godt velholdt":
 - Stelt hekk/gress
 - Pent og velholdt
 - Penere beplantet
 - Godt vedlikeholdt
 - Velholdt
 - Visuelt attraktiv
 - Ikke rotete
 - Vakre detaljer i arkitektur/landskap
 - Ryddig
 - Velstelt

- 11) "Åpne rom":
 - Steder med stor plass
 - Parkene mer åpne
 - Åpen plass
 - Runde plasser
 - Større, åpne plasser
 - "Litt plass på seg"
 - Stort, åpent
 - Åpne plasser med mye lys
 - Åpent og luftig

17) "Noe som skjermer bak benken(trær, hekk, mur o. muligheter for aktivitet", "langt fra bymiljø"

12) "God design"

- Organiske former, variasjon, ulike høyde på trær og busker
- Naturlig vilt voksende
- God balanse mellom natur og stein/mur
- Estetisk utformet
- Spennende elementer
- Viltvoksende og koselig
- Et godt forhold mellom elementene som er brukt
- Ikke for striglet

13) "Pen utsikt"

- Fine steintrapper
- Mye å titte på
- Spennende "utsikt" som eks fontener
- Noe vakkert(og grønt/blomster) å feste blikket på
- Fine omgivelser som fikk meg til å ønske at jeg var der
- Fin utsikt
- Mye naturlig liv (barn)

14) "Gode solforhold"

- Lyst (sol)
- Lyse bilder
- Litt skygge
- At det slippes nok lys til

15) "Vakre bygninger"

- Vakre bygninger
- Pene bygg rundt
- Vakre hus i nærheten

16) "Plassering av benk mot natur"

- Benker som er plassert slik at du blir skjermet fra byen innhyllet i naturen
- Benker vendt vekk fra vei etc og mot åpent "landskap"
- Benker/sitteplasser plassert så en ser mot det grønne eller vannet

Vedlegg 5

Ord som er nevnt flere ganger under hver kategori, blir kun skrevet en gang.

Alle aktivitetene som ble nevnt:

1) "Slappe av/filosofere"

- Slappe av
- Filosofere
- Koble av
- Hvile
- Sitte på benk
- Ligge på gresset og slappe av
- Ligge på gresset og sove
- Ta en pause fra eks handling
- Ligge på gressbakken
- Meditere
- Observere omverdenen
- Tenke
- Høre på naturen
- Nyte stillheten
- Ligge og tenke
- Slappe av på en benk mens en ser på /opp i trer eller på vann
- Ikke gjøre noen ting
- Sitte med ryggen mot et tre og dagdrømme
- Se på mennesker
- Bare ligge stille å høre på de rundt
- Ligge på gresset og se på folk og lytte til lyden av byen
- Sitte å tenke gjennom dagen + ting
- Få inspirasjon til studiene
- Bare sitte og se utover på livet eller vann/vekster
- Sove på plenen
- Se på folk
- Sitte og tenke
- Ligge på benken for en liten lur
- Sitte på benk og slappe av
- Slappe av (med eller uten bok)
- Sitte stille
- Slappe helt av

2) "Lese /skrive"

- Lese bok
- Lese avis
- Skrive

3) "Spise og drikke"

- Spise
- Piknik
- Grille
- Drikke øl
- Drikke kaffe
- Spise lunsj
- Is

4) "Spill/fysiske aktiviteter"

- Spille kort
- Strikke
- Volleyball
- Gå tur
- Boccia
- Mulighet for ball lek
- Kaste frisbee
- Spille med venner (kubb)
- Spille ball med venner
- Spille golf
- Gruppetrening/yoga eller thai chi
- Fotball
- Spille ball
- Spille croquet
- Sosiale aktiviteter, kaste ball/frisbee
- Spille boccia eller kubb

5) "Være sosial"

- Prate
- Være sosial
- Treffe venner
- Snakke med venner
- Prate i telefon
- Samtale

- Sitte og snakke med noen
 - Prate med venner
 - Være med venner
 - Samtale med venner
- 6) "Sole seg"
- Sole seg
- 7) "Høre på musikk"
- Høre på musikk
 - Høre på ipod
 -
- 8) "Være med barn"
- Leke med barn
 - Ta barn
- 9) "Studere smådyr og planter"