

# 8 prinsipper for helsefremmende stedsutvikling

*Vi må ha folks helse og livskvalitet i tankene når vi former morgendagens lokalsamfunn*

---

Stedene vi bor, jobber og oppholder oss har stor betydning for vår helse og livskvalitet. Derfor er det viktig at vi utvikler lokalsamfunnene våre slik at de fremmer gode liv for innbyggerne.

WHO Healthy Cities, som Sunne kommuner er en del av, har i mer enn tre tiår jobbet aktivt for å styrke koblingen mellom folkehelse og stedsutvikling. Hvordan vi utformer omgivelsene våre påvirker innbyggernes hverdagsliv, og deres fysiske og psykiske helse. Valgene vi gjør innen stedsutvikling i dag kan ha konsekvenser for innbyggere i mange tiår fremover. Å prioritere helsefremmende kvaliteter i dagens stedsutvikling er derfor en langsiktig investering i folkehelsen.

Å fremme helse og trivsel er et lovfestet kommunalt ansvar i Norge. Med støtte fra Helsedirektoratet har Sunne kommuner – WHO's norske nettverk utarbeidet åtte prinsipper for helsefremmende stedsutvikling for å støtte kommunene i dette arbeidet. Prinsippene skal inspirere og bevisstgjøre beslutningstakere og styrke arbeidet med å utvikle gode lokalsamfunn.

Alle kilder er samlet til slutt. Bruk dem til inspirasjon i det videre arbeidet!



# 01

## Prioriter gående og syklende

### Tre viktige innsatser

- Iverksett trafikkdempende tiltak som å senke fartsgrensen og gjør flere arealer bilfrie
- Tilrettelegg for helhetlig, sammenhengende og trygg infrastruktur for gående og syklende
- Sikre et universelt tilgjengelig og godt utbygd kollektivtilbud

Å bygge omgivelser som fremmer økt hverdagsaktivitet og aktiv transport – det vil si aktivitet drevet av kroppen selv som gåing og sykling - er noe av det enkleste vi kan gjøre for å fremme økt fysisk aktivitet i befolkningen.

Gåing er den vanligste fysiske aktiviteten for alle aldersgrupper, og bevegelse ved reise er den aktivitetsformen som flest gjør regelmessig hver dag. Men aktivitetsnivået blant folk i Norge er generelt lavt, og mye av forklaringen ligger i mindre bevegelse i dagliglivet og økt bruk av bil. Så mye som rundt en fjerdedel av alle bilreiser er under tre kilometer.

Heldigvis er det ikke så mye som skal til for å øke den fysiske aktiviteten. Faktisk vil over halvparten av voksne og eldre oppfylle helsemessige anbefalinger dersom de daglig er ti minutter mer aktive. Og det er et stort potensial for å erstatte korte bilreiser med gange eller sykling.

Et av de viktigste tiltakene er å begrense bilavhengigheten. **Start med å iverksette trafikkdempende tiltak.** Reduser fart ved å ha lavere fartsgrenser og fartsdempende infrastruktur, gjør plasser og gater bilfrie og steng dem for gjennomgangstrafikk, innfør avgifter og tenk over plasseringen av parkeringsmuligheter.

Når trafiksikkerheten oppleves som høy i et område, vil den fysiske aktiviteten også øke i samme område. Samtidig er det viktig å **tilrettelegge for helhetlig, sammenhengende og trygg infrastruktur for gående og syklende** som er enkelt å bruke for alle – hele året. Syklister og gående må være beskyttet fra trafikk, gis prioritet i travle kryss, og syklister må være adskilt fra gående sitt område. Kombinerer vi dette med å skape inspirerende og estetiske omgivelser med god plass til fotgjengere, etablering av grøntarealer og å bygge attraktive ruter i grønne områder inviterer vi innbyggerne til å gå eller sykle mer i hverdagen.

Å begrense bilenes dominans i nærmiljøet vil ha en positiv innflytelse på innbyggernes helse og livskvalitet av flere grunner enn økt fysisk aktivitet. For det første vil det gjøre nærmiljøene våre mer barnevennlige, og kan dermed lede til at flere barn får økt bevegelsesfrihet og vil oppholde seg mer ute. Mindre bilbruk vil også gi bedre luft og mindre støy – to viktige kilder til dårlig folkehelse. Og gåvennlige nabolag kan bidra til økt sosial interaksjon, da muligheter for at fysiske møter øker. Innbyggere i

nabolag hvor det er tilrettelagt for aktiv transport rapporterer ikke bare at de har bedre selvopplevd helse, de har også oftere større tillit til andre som bor i samme nabolag, sammenlignet med folk som bor i områder hvor det er vanskeligere å ferdes til fots.

Det er samtidig viktig å **sikre et universelt tilgjengelig og godt utbygd kollektivtilbud**. Kollektivreiser starter og slutter ofte til fots eller på sykkel. Et godt kollektivt transporttilbud er derfor en viktig del av arbeidet med å skape aktivitetsvennlige nærmiljø. Her er det også lurt å iverksette tiltak som legger til rette for å kombinere sykkel og gange med kollektivreisen, særlig i tilfeller hvor den opplevde avstanden blir stor.



# 02

## Inkluder ulike menneskers behov

### Tre viktige innsatser

- Gjør universell utforming til en premiss for all planlegging
- Inkluder ulike menneskers behov og perspektiver tidlig i områdeplanleggingen
- Tilpass boliger og nærmiljø for ulike livsfaser

Skal vi skape sosialt bærekraftige steder som er inkluderende og tilgjengelige for alle må nærmiljøene også tilpasses og tilrettelegges for ulike menneskers behov. Alle har rett til å bevege seg i og bruke det offentlige rom, men hvis vi ikke tar hensyn til og planlegger for behovene til ulike målgrupper, som for eksempel barn, eldre, kvinner og funksjonsvarierte kan vi risikere å hemme deres bevegelsesfrihet eller rett og slett ekskludere dem fra å bruke deres eget nærmiljø.

***Derfor er det viktig å gjøre universell utforming til en premiss for all planlegging, samt sikre en inkluderende***

områdeutvikling hvor ***ulike innbyggers behov og perspektiver vektlegges***. Hvorvidt et nabolag oppleves trygt, attraktivt og tilgjengelig varierer gjerne ut ifra hvem du spør, men ulike brukergruppers perspektiver har ikke vært prioritert godt nok i planleggingsarbeidet. For eksempel har by- og stedsutvikling tradisjonelt sett vært dominert av menn, som blant annet har ført til mangel på kvinners perspektiv. Og det er et stort sprik mellom barn og unges lovfestede rettigheter om involvering og praksis i stedsutviklingsarbeidet.

Bedre inkludering vil gi oss nye perspektiver: Sykkelveier brukes gjerne mest av menn, men når sykkelveiene er trygge og sammenhengende øker bruken blant kvinner. For å sikre at et område er barnevennlig må man se hele området fra barnas øyne, og ikke bare bygge egne lekeplasser. Mange barn ønsker trygge nabolag som inviterer dem til å gå ut og utforske omgivelser som er engasjerende, stimulerende og lekende. Slik kan vi gi barn økt bevegelsesfrihet i sitt eget nærmiljø, og la dem være en naturlig del av samfunn. Mange eldre ønsker et nærmiljø hvor det er hyggelige møteplasser, gangavstand til daglige gjøremål, samt enkel og lett tilgang til gode stier og gangveier med benker for hvile.

Behov og preferanser endrer seg med tiden og alderen, **og derfor bør vi tilpasse nabolagene til i et livsløpsperspektiv.** Et viktig tiltak her vil være å sikre at et nabolag har ulike boligtyper tilpasset innbyggere i ulike livsfaser. Det skaper stabilitet, trygghet og variasjon i hvem som bor i området, og gir personer mulighet til å flytte innad i samme område når livet endrer seg – og dermed også bygge sosiale relasjoner over tid.



# 03

## Involver innbyggerne tidlig

### Tre viktige innsatser

- Gjennomfør medvirkning med innbyggerne tidlig i planprosessen
- Tilpass medvirkningsmetodene til målgruppen – prøving og feiling er lov
- Sikre forankring for medvirkning hos politisk og administrativ ledelse

Medvirkning er et viktig prinsipp i både folkehelseloven og plan- og bygningsloven. Å involvere innbyggerne i stedsutviklingsprosessen kan bidra til å skape engasjement, legitimitet og eierskap, og øke bruken av et område. Medvirkning er også viktig for å kunne tilpasse stedsutviklingen til lokale behov, og sikrer et godt kunnskapsgrunnlag for planarbeidet og ikke minst et bedre beslutningsgrunnlag for politikerne.

Mange utfordringer er universelle, men samtidig er hvert lokalsamfunn og dets innbyggere unike. Medvirkning kan sikre at tiltak er forankret i innbyggernes reelle behov, samt

at løsninger og tiltak tilpasses lokale forhold og menneskene som bor der. For å sikre en god medvirkningsprosess må ulike interessenter og aktører identifiseres, **og involveringen starte tidlig i planleggingen – når påvirkningsmulighetene er størst.** Lokalbefolkningen sitter på nyttig kunnskap og ressurser, og en god tilnærming kan være å starte nedenfra og opp, og invitere innbyggerne til å være med på å forme prosessen fra start.

**Når vi inviterer innbyggerne inn i utviklingsarbeidet må vi også sørge for å tilpasse metodene ut ifra målgruppen.** Her hjelper det hvis vi har en innstilling om at det er lov å prøve og feile, og ikke

minst sørge for en god forventningsavstemning. En god tilgang kan være styrkebaserte metoder, det vil si at man fokuserer på området og lokalbefolkningens styrker og udekkede behov, i stedet for utelukkende problemer. En slik tilnærming kan også bidra til å styrke og ansvarliggjøre innbyggerne i utviklingen av deres nærmiljø.

Det er nyttig å sammen definere en felles visjon for området og samtidig invitere innbyggerne til å se nærmiljøet fra andre menneskers perspektiv. For eksempel kan det å se nabolaget fra barn eller eldre sitt perspektiv, eller et helse- og trivselsperspektiv, bidra til å være en døråpner for endringer.

**Vellykket innbyggermedvirkning krever forankring hos administrativ og politisk ledelse.** Forankring kan bety at medvirkning er inkludert i visjoner og mål, og prinsipper for medvirkning er inkludert i overordnede planer. Dessuten krever gjennomføring av medvirkning nøye planlegging og ressurser, og en plan for hvordan innspillene tas imot og håndteres.



# 04

## Skap trygge nærmiljø med gode sosiale møteplasser

### Tre viktige innsatser

- Lag inkluderende og varierte møteplasser i nærmiljøet, med aktiviteter og muligheter for opphold uten kostnad
- Prioriter opplevd trygghet for alle i utformingen av omgivelsene
- Samarbeid med lokale aktører for å sikre ressurser til vedlikehold, renovasjon og opprydning

Sosialt samvær er essensielt for folks helse og trivsel. Trygge nabolag med et variert tilbud av inkluderende møteplasser er viktig for å styrke det sosiale limet i nærmiljøet. Det kan styrke tilhørighet, identitet og samhold i lokalsamfunnene, og dermed bidra til å gjøre lokalsamfunnene mer attraktive og trygge med større grad av sosial støtte og tillit.

**Det er særlig viktig å sikre at det finnes gode møteplasser i folks nærmiljø**, som gir et variert tilbud av aktiviteter, naturopplevelser og møteplasser for ulike målgrupper. Å skape plasser hvor innbyggerne kan møtes naturlig og uforpliktende, og uten at

det koster noe, bidrar til å senke terskelen for deltakelse. Det samme gjør avstand. Jo lenger det er til en aktivitet, jo mer synker motivasjonen for deltakelse.

Å tenke flerbruk når vi utvikler møteplasser kan gjøre det enklere å gi et større tilbud av aktiviteter i nærområdet, noe som kan være særlig nyttig på mindre plasser. Det er for eksempel mulig å bruke biblioteket som en aktiv møteplass, bruke offentlige rom som samlingsplass (f.eks. med overbygde sittemuligheter, ildsted og grillplasser), gjøre skolen om til en nærmiljøarena og bruk flerbrukshaller som samlingssted for flere generasjoner.



Mange møteplasser kan med fordel tilpasses målgruppen bedre. Tilrettelegging av skolegården tilpasset kjønn og aldersgrupper kan ha særlig stor effekt på økt fysisk aktivitet på ungdomstrinnet. Lek og kreativitet er nødvendig for barns utvikling og læring, noe som kan fremmes gjennom bedre variasjon i uteområdene slik at de er tilpasset ulike aktiviteter og lek. For barn er det særlig viktig å ha omgivelser det er mulig å utforske, og som vekker kreativitet og nysgjerrighet. Mange av dagens lekeplasser gir ikke rom for dette. Det gjør derimot naturen og naturbaserte løsninger med variasjon – som også gjerne er barnas foretrukne lekeområde.

Å føle seg trygg og ha frihet til å bevege seg ute er ikke bare grunnleggende behov hos mennesker, men også en forutsetning for å bruke nærmiljøet aktivt. Dette gjelder spesielt for kvinner, barn og eldre, og derfor er det særlig viktig å inkludere deres perspektiver i utviklingen av nærmiljøet. For eksempel kan kvinner gjerne ha en annen oppfatning enn menn om hvorvidt omgivelsene oppleves som trygge grunnet frykt for overfall og trakassering.



### ***Flere grep kan tas for å øke innbyggernes opplevde trygghet.***

Levende lokalsamfunn med sosiale møteplasser, variasjon i tilbud og mer aktiv transport vil i seg selv bidra til økt trygghetsfølelse takket være mer tilstedeværelse av og samhandling mellom mennesker. Andre tiltak er å bygge åpne og inkluderende fasader og aktive førsteetasjer med publikumsrettet aktivitet og virksomhet. Belysning, visuelt overblikk og mulighet for å orientere seg i det offentlige rom er også essensielt.

Vedlikehold av nærmiljøet er viktig for å sikre bruk og trygghet. Når et område blir godt ivaretatt, har det ofte en positiv innvirkning på oss og kan gi økt trygghetsfølelse. Omvendt kan manglende vedlikehold ha motsatt effekt. Hvis et sted strever med kriminalitet, og nedslitte og forsøplede områder kan nabolaget lett havne i en negativ spiral der små negative endringer stimulerer mer antisosial oppførsel og kriminelle handlinger. En utfordring i mange kommuner i dag er at behovet for vedlikehold og renovasjon er større enn de tilgjengelige ressursene. ***Utover å planlegge for vedlikehold, kan kommunen forsøke å etablere samarbeid med private, lokale aktører for å sikre ressurser til arbeidet.***

# 05

## Prioriter arkitektur, estetikk og nærhet til grønne områder

### Tre viktige innsatser

- Sikre tilstedeværelse av natur, vegetasjon og grønne områder i nærmiljøet
- Legg til rette for varierte brukskvaliteter i parker og grønne områder, som innbyr til lek, rekreasjon og aktivitet
- Vektlegg estetikk, arkitektur av god kvalitet og inspirerende omgivelser i offentlige rom

Grøntområder og natur i nærmiljøet er essensielt for innbyggernes psykiske og fysiske helse. Det gir folk bedre muligheter til både å være i aktivitet ute og bidrar til økt sosialisering. Å kunne drive med fysisk aktivitet i naturen og i nærmiljøet skårer høyest når det gjelder hva folk i Norge ønsker å gjøre mer av i hverdagen, og bedre tilgang øker sannsynligheten for økt bruk.

**Når vi skal planlegge for natur og grønne områder er nærhet til innbyggerne viktig.** Undersøkelser viser at det fra bolig eller oppholdssted ikke bør være lenger enn 200 meter til små grønne områder og 500 meter til større grønne områder for at områdene

skal få funksjon som friluftslivsområde i hverdagen. Bruken faller ved økende avstand, og det gjelder særlig barn og eldre. Opplevd avstand bør også tas hensyn til, og derfor bør innbyggernes opplevelse av tilgjengelighet undersøkes.

Tilstedeværelsen av vegetasjon i omgivelsene er viktig for vår helse og trivsel, og selv et tre ved busstoppet kan ha en positiv effekt på folk. Et enkelt grep for å skape helsefremmende omgivelser er derfor å plante flere trær. I tillegg til å stimulere til økt trivsel kan grønne offentlige rom og uteområder bidra til å dempe effekten av eventuelle negative faktorer i omgivelsene.

**Brukskvalitetene i en park eller et grønt område er svært viktig for å stimulere til aktivitet.** Grønne områder bør ha gode estetiske og funksjonelle kvaliteter, og oppleves trygge, inkluderende og tilgjengelige. Større parker brukes oftere enn mindre parker, og gir bedre mulighet til å tilrettelegge for ulike aktiviteter. Variasjon i omgivelser og fasiliteter bidrar til økt bruk, og derfor er det lurt å legge til rette for områder tilpasset lek, rekreasjon, organisert og egenorganiserte aktiviteter. Disse områdene bør også utformes med tanke på helårsbruk, det vil si at man tar hensyn til vær og vind. Og ikke minst må vi sikre rydding, merking og vedlikehold av turstier i nærområdet – Norges mest brukte aktivitetsarena.



**Det er viktig å vektlegge estetikk, arkitektur av god kvalitet og inspirerende omgivelser når vi utvikler lokalsamfunnene våre.** En by eller et steds arkitektur, kulturminner, historie og andre menneskers oppfatning av området kan påvirke hvordan vi opplever vårt eget lokalsamfunn. En positiv stedsidentitet kan bidra til å tiltrekke folk, og skape tilhørighet og trivsel. Og folk som er mer tilknyttet til lokalsamfunnet er ofte mer motivert for å delta og involvere seg. Videre påvirker estetisk utforming av det offentlige rom vår motivasjon til å bevege oss i området, både i urbane og rurale strøk.

Det er flere grep vi kan ta i det bygde miljø for å gjøre at vi trives bedre ute. Oversiktlige og inspirerende omgivelser, med fascinerende og innbydende fasader og designelementer skaper nysgjerrighet og vekker sansene våre. Bygninger og strukturer bør har en størrelse og utforming vi mennesker føler at vi behersker og har et forhold til, og ikke føler avmakt overfor. Tekniske og estetiske kvaliteter som har varig verdi, synes å være viktig for menneskers trivsel.

# 06

## Sikre nærhet til tjenester og fasiliteter

### Tre viktige innsatser

- Tilstreb at nødvendige tjenester og fasiliteter ligger i gangavstand fra folks boliger
- Sørg for å samle viktige offentlige, sosiale og kulturelle funksjoner i lokale sentra
- Fortett med kvalitet: plass til lek, grønne områder og sosiale møteplasser er særlig viktig i fortettingsområder

Når viktige tjenester og fasiliteter ligger i folks nabolag, som nødvendige butikker og tjenester man trenger i hverdagen, **øker sannsynligheten for at folk velger å gå eller sykle for å gjøre sine daglige gjøremål**. Denne avstanden bør ikke være lenger enn en gåavstand på 20 minutter.

**Samtidig må vi kombinere dette med å etablere bykjerne og lokale sentra** hvor ulike tjenester og fasiliteter, butikker, boliger, arbeidsplasser og sosiale møteplasser er plassert i nærheten av hverandre. Å samle viktige offentlige, sosiale og kulturelle funksjoner gjør det enklere å benytte seg av tilbudene, og skaper et levende sentrum.

Godt utbygget offentlig transport, kombinert med infrastruktur for gående og syklende til sentrumskjernen er viktig for å skape insentiver for aktiv transport og sikre at området blir brukt. Det vil også styrke tilknytning og tilgjengelighet til omkringliggende områder, og motvirke sosial og fysisk isolasjon. Fortetting rundt knutepunkter for kollektivtrafikk gjør det enklere å skape nærhet til ulike funksjoner og minsker bilavhengigheten.

**Det er viktig å være oppmerksom på at kompakt stedsutvikling**

**forutsetter at det fortettes med kvalitet.** Når vi bygger tettere må vi ivareta bolignære arealer og muligheter for lek, fysisk utfoldelse og gode sosiale møteplasser, samt et mangfold av tilbud for alle aldersgrupper. Vi må ha fokus på god kvalitet på grøntområder og offentlige rom, og sikre tilgjengelighet for alle. Mindre spredt boligbygging vil også kunne være en kvalitet for barn ved at det gir nærhet til andre barn, samt økt bevegelsesfrihet hvis det tilrettelegges for gåing, sykling og trygg bruk av kollektive transportmidler.

Det er viktig å være oppmerksom på at feilslått fortetting kan ha negative effekter på folkehelsen. Det kan skje hvis fortettingen for eksempel fører til redusert tilgang på offentlige rom som grønne områder, parker og torg, økt biltrafikk og mindre boareal.



# 07

## Sørg for en helhetlig, langsiktig og tverrfaglig planlegging

### Tre viktige innsatser

- Utarbeid en felles visjon, og skap strukturer for samarbeid på tvers
- Innarbeid helsefremmende stedsutvikling i forpliktende planer og budsjett, og sett av midler til prøveprosjekter
- Styrk samarbeidet mellom ulike fagdisipliner, som planleggere, folkehelsekoordinatorer, arkitekter, m.m.

Ulike sektorer og forvaltningsnivåer har ansvar for ulike deler av stedsutviklingen. For å lykkes med å skape helsefremmende nærmiljø må det sikres en helhetlig og langsiktig planlegging i kommunen. Her bør kommunen ta en ledende rolle og ikke kun fungere som godkjennende instans til utbyggeres enkeltprosjekter.

***I tillegg er det viktig å skape strukturer som sikrer samarbeid på tvers av sektorer, nivåer og ulike aktører i privat og frivillig sektor.***

Helse- og trivselsperspektivet i stedsutviklingen må ivaretas i samfunns- og arealplanleggingen på regionalt og lokalt nivå for å

sikre at folkehelselovens prinsipp om «helse i alt vi gjør» ivaretas. Å utarbeide en felles visjon kan bidra til at alle jobber i samme retning.

***Målsettinger og intensjoner bør være tydelig formulert og danne grunnlag for langsiktige planer.***

Kommunen kan også ta initiativ til at ulike sektorer utarbeider strategier for deres bidrag til helsefremmende stedsutvikling i kommuneplanens samfunnsdel. Dette bør forankres i forpliktende planer og budsjett, slik at fokus på helse og livskvalitet løftes inn fra start i en plan- og stedsutviklingsprosess.

Når vi skal gjøre endringer i folks nærmiljø er en god tilnærming er å **starte med prøveprosjekter, eksperimenter og midlertidige installasjoner**. Sett derfor gjerne av midler til test og tiltak i liten skala, samt ressurser til å undersøke effektene av tiltakene.

**Stedsutvikling er og bør være en arena for tverrfaglig**

**arbeid**, og flere fagdisipliner må involveres på et tidlig stadium i planprosessen for å sikre at ulike perspektiver blir ivaretatt.

Derfor bør vi jobbe for å styrke samarbeidet mellom flere fagfelter som folkehelse, planlegging, oppvekst, kultur, arkitektur, design, antropologi, psykologi m.m.

For å sikre at det helsefremmende perspektivet ivaretas i planleggingen må vi også jobbe for at flere fagdisipliner har kunnskap om folkehelse og sosiale determinanter for helse, samt styrke folkehelsekoordinatorer kompetanse innen planlegging. I tillegg er det viktig at politikere og administrativt ansatte har kunnskap om stedsutvikling og hvordan omgivelsene påvirker vår helse og trivsel. Det kan bidra til at helsefremmende stedsutvikling blir en politisk prioritet.



# 08

## Vær oppmerksom på at goder og byrder fordeles rettferdig

### Tre viktige innsatser

- Vurder hvordan planlagte tiltak vil påvirke sosial ulikhet i helse i et langtidsperspektiv
- Bruk planarbeidet til å skape eller gjenopprette en rettferdig fordeling av goder og byrder
- Prioriter møteplasser og vedlikehold i områder med mye trangboddhet og levekårsutsatte områder

Omgivelsene våre kan bidra til å forsterke eller motvirke sosial ulikhet i helse. Attraktive bo- og nærmiljø med god tilgang til rekreasjons- og grøntområder, stille nabolag og ren luft er på mange måter skjevfordelt i byer og tettsteder. Høyinntektsgrupper bor gjerne i mer attraktive strøk enn dårligere stilte. Å jobbe med å skape gode lokalsamfunn handler altså også om å sikre økt sosial rettferdighet i fordelingen av goder og byrder. **Når vi iverksetter nye tiltak må vi derfor vurdere hvordan planlagte tiltak vil påvirke sosial ulikhet i et langtidsperspektiv.**

Sosialt bærekraftige og helsefremmende lokalsamfunn har en rettferdig fordeling av goder som grønne områder, trygge og vedlikeholdte nabolag, gode nærmiljøanlegg, og byrder, som lager- og industrivirksomhet og forurensende infrastruktur.

**Gjennom planprosessene kan kommuner få oversikt over og legge til rette for en god fordeling av goder og byrder**, og sette inn særskilte innsatser i mindre attraktive områder. Dette må det jobbes med i et langsiktig perspektiv – å skape helsefremmende og sosialt bærekraftige nabolag tar tid.



For å motvirke sosial ulikhet i helse er det også viktig å redusere eksisterende ulemper i mindre attraktive bo- og nærmiljøer. Dette kan gjøres ved å sette i verk infrastrukturtiltak som reduserer støy og forurensning og ved å skape inkluderende møteplasser, sikre grønne lunger, samt stier og adkomst til friområder og nærturterreng.

**Sosiale møteplasser av høy kvalitet og vedlikehold** er viktige i alle områder, men særlig viktig (og typisk neglisjert) i områder med mye trangboddhet og levekårsutsatte områder. Gode offentlige uteområder er ikke minst betydningsfullt for barn og unge som bor i små boliger uten egne utearealer. Her kan grønne områder og møteplasser med gode aktivitetstilbud spille en større rolle enn det gjør for dem som bor i boliger med egne hager.



# Kilder

## Bøker

### Planlegging for helse og trivsel

*Øyvind Larsen, Gunnar Ridderstrøm, Magne Nylenna*

### Shaping neighbourhoods - For local health and global sustainability

*Hugh Barton, Marcus Grant, Richard Guise*

### Urban playground – How child-friendly planning and design can save cities

*Tim Gill*

## Rapporter og publikasjoner

### Integrating health in urban and territorial planning

*WHO and UN Habitat*

<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240003170>

### Helsefremmende stedsplanlegging

*Øyvind Larsen, Gunnar Ridderstrøm, Magne Nylenna*

<https://www.michaeljournal.no/article/2019/12/>

### Helsefremmende-stedsplanlegging

### Fra universelt utformede bygg til inkluderende områdeutvikling

*Sintef*

[https://www.sintefbok.no/book/index/1195/fra\\_universelt\\_utformede\\_bygg\\_til\\_inkluderende\\_omraadeutvikling](https://www.sintefbok.no/book/index/1195/fra_universelt_utformede_bygg_til_inkluderende_omraadeutvikling)

### 10 prinsipper for helsefremmende stedsutvikling i Tønsberg kommune

*CITITEK*

[https://www.tonsberg.kommune.no/\\_f/p1/i255cd9f2-fe2d-4793-b368-a02fd4fbccc6/helsefremmende-stedsutvikling\\_norsk.pdf](https://www.tonsberg.kommune.no/_f/p1/i255cd9f2-fe2d-4793-b368-a02fd4fbccc6/helsefremmende-stedsutvikling_norsk.pdf)

### NAL Håndbok i aldersvennlig stedsutvikling

[https://www.arkitektur.no/media/jzhpn2i2/aldersvennlig-stedsutvikling-haandbok-28-10-21\\_red-1.pdf](https://www.arkitektur.no/media/jzhpn2i2/aldersvennlig-stedsutvikling-haandbok-28-10-21_red-1.pdf)

### Sosialt bærekraftige lokalsamfunn - en litteraturstudie

*By- og regionsforskningsintituttet NIBR, OsloMet*

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/2767557/2021-7.pdf?sequence=1>

### Nærmiljø og lokalsamfunn som fremmer folkehelse

*Høgskulen i Volda*

<https://bravo.hivolda.no/hivolda-xmlui/handle/11250/2617619>

## Omgivelsernes betydning for fysisk aktivitet

*Sundhedsstyrelsen*

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2019/Omgivelsernes-betydning-for-fysisk-aktivitet-litteraturstudie.x?la=da&hash=4028412C0FDC767CCCCA188BC9A2965F0FE3C7C5>

## Healthier and happier cities for all

*WHO Healthy Cities*

[https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/361434/consensus-eng.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/361434/consensus-eng.pdf)

## Studie av kommunal og fylkeskommunal planlegging for nærtur

*NMBU*

<https://www.nmbu.no/aktuelt/node/35845>

## Stortingsmeldinger, handlingsplaner og strategier

---

Meld. St. 19 (2018–2019). Folkehelsemeldinga – Gode liv i eit trygt samfunn -regjeringen.no

Meld. St. 34 (2012–2013). Folkehelsemeldinga — God helse – felles ansvar -regjeringen.no

NOU 2020: 16. Levekår i byer — Gode lokalsamfunn for alle - regjeringen.no

Sammen om aktive liv. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020-2029

Handlingsplanen for friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet 2018

## Veiledere og lignende

---

Veileder i systematisk folkehelsearbeid

*Helsedirektoratet*

Universell utforming i planlegging

*Regjeringen.no*

Sjekkliste for kommuner som vil skape gode nærmiljøer

*Helsedirektoratet*

## Lover, forskrifter og retningslinjer

---

Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven) - Lovdata

Lov om planlegging og byggesaksbehandling (plan- og bygningsloven) - Lovdata

Nasjonale forventninger til regional og kommunal planlegging – 2019-2023