

Helse- og omsorgsdepartementet

7. september 2018

INNSPILL FOLKEHELSEMEDLINGA

Friluftsrådenes Landsforbund (FL) viser til det pågående arbeid med ny Folkehelsemelding, og vil med dette fremme våre innspill til arbeidet. Vi deltok også på innspillsmøte 3. september, og det forberedte innlegget med noen spissa synspunkter vedlegges også.

FL er paraplyorganisasjon for 27 interkommunale friluftsråd og har som hovedoppgave å arbeide for å styrke det allmenne friluftslivet gjennom egne initiativ og ved å støtte arbeidet til tilsluttede friluftsråd. Våre medlemsfriluftsråd har 231 kommuner som medlemmer og i disse kommunene bor 67 % av landets befolkning.

Friluftslivets betydning for folkehelse

Stortinget har nylig behandla Friluftsmeldinga; «Friluftsliv. Naturen som kilde til helse og livskvalitet» (Meld.St. 18 (2015-2016)), og regjeringa la i sommer fram Handlingsplanen som konkretiserer og utfyller en rekke av tiltakene og føringene i stortingsmeldinga og samtidig inneholder nye tiltak og føringer for å styrke friluftslivsarbeidet. Regjeringa fastslår i Handlingsplanen: «Det er grundig dokumentert at naturopplevelser og fysisk aktivitet i naturen har betydelige positive virkninger for både psykisk og fysisk helse.

FL mener Folkehelsemeldinga må bygge videre på Friluftsmeldingas og den tilhørende Handlingsplanens utgangspunkt om friluftslivets store betydning for folkehelse. Friluftsliv gir gode muligheter for lavterskel og variert fysisk aktivitet som enkelt kan tilpasses den enkeltes ferdighetsnivå. Naturopplevelser, ro og stillhet har stor betydning for psykisk helse. For andre gir friluftslivet utfordringer som er viktige for psykisk balanse i livet. I tillegg er friluftsliv en god sosial arena og en god arena for integrering. Alle kan oppleve mestring gjennom friluftsliv. Samvirkning mellom alle disse positive sidene ved friluftsliv gjør friluftsliv til et unikt virkemiddel i folkehelsearbeidet.

FL mener den kunnskapen vi har om friluftslivets betydning for folks trivsel og folkehelse, må føre til at friluftsliv får en sentral plass i Folkehelsemeldinga. Det må legges vekt på tiltak for den gruppa som er mindre aktiv enn anbefalingene fra Helsedirektoratet.

I dette brevet tar vi opp friluftslivets betydning for folkehelse. Mange av de samme momentene er aktuelle når en vurderer friluftsliv i forbindelse med både rehabilitering og behandling av en rekke sjukdommer og lidelser.

Friluftsrådernes rolle i kommunenes folkehelsearbeid

Friluftsrådene er interkommunale samarbeidsorgan som styres av medlemskommunene, og har etablerte samarbeidsordninger med kommunene. Dette gjør at kommunene kan bruke friluftsrådene som viktige redskap i folkehelsearbeidet. Vi har tidligere gjennomført en fellessatsing og møteserie mellom friluftsrådene og kommunenes frisklivssentraler der vi møtte ca 100 kommuner. På bakgrunn av den kontakten som ble etablert, gjennomføres det både tilretteleggings- og aktivitetstiltak for deltakere på Frisklivssentralenes tilbud. Frisklivssentralene fikk økt kompetanse i bruk av friluftsliv i sitt arbeid og friluftsrådene økt innsikt i brukernes behov. I dette arbeidet er vi opptatt av å samarbeide med frivillige organisasjoner og kan i noen sammenhenger være koordinatorene. Naturlosturer er et slikt eksempel.

FL mener det er et betydelig potensiale i økt bruk av friluftsrådene i kommunenes folkehelsearbeid. Frisklivssentralene er en viktig samarbeidsarena.

Betydningen av ro, stillhet og naturopplevelser for psykisk helse – konsekvenser for arealbruk

Friluftslivets positive betydning for fysisk helse har lenge vært kjent og godt dokumentert. Etter hvert har det også kommet mer og mer kunnskap om friluftslivets betydning for psykisk helse. Naturopplevelser – det å se grønne trær og planter, kjenne samhørighet med naturen mm – har stor betydning for trivsel og velvære. Den ro og stillhet som naturen gir, mangler i hverdagslivet til mange. Friluftsliv fritt for støy og stress blir da viktig.

Det store antall mennesker med ulik grad av psykiske utfordringer i kombinasjon med den kunnskap vi har om betydningen av naturopplevelser, ro og stillhet for psykisk helse, tilsier at en i arealplanlegging legger stor vekt på å ivareta nærfriluftsområder. Det er også viktig at en vektlegger naturområder uten støy. Kulturminner knytter oss til fortidas bruk av områdene og gir mange viktig tilhørighet og forankring.

FL mener friluftsliv må tillegges økt vekt i arbeidet med psykisk helse. Det må få større betydning for arealplanlegging. Folk må ha enkel tilgang til nærfriluftsområder og andre naturområder som gir mulighet for avkobling, avstressing, naturopplevelser, opplevelse av kulturminner, ro og stillhet.

Gange - viktigste aktivitetstiltak

En hovedutfordring i folkehelsearbeidet er at folk er for lite fysisk aktive. Gange er den mest grunnleggende formen for aktivitet. FL mener tilrettelegging for og stimuleringa til

gange, både til transport og som fritidsaktivitet, må være en hovedsatsing i folkehelsemeldinga.

Den Norske Turistforening og FL har siden 2015 hatt samarbeidet «stisatsing» som innebærer et bredt faglig og politisk samarbeid for å fremme friluftslivets ferdselsårer, om tilrettelegging av alle typer ferdselsårer for friluftsliv og stimulering til bruk av disse. Det sammenfaller godt med at regjeringa gjennom handlingsplan for friluftsliv lanserer igangsetting av flerårig prosjekt i 2019 med formål å fremme planlegging, opparbeiding, skilting og merking, og kartfesting av et sammenhengende nettverk av stier i kommunene.

FL er opptatt av at denne satsinga på tilrettelegging for gange gjennom friluftsliv kombineres med samferdselsmyndighetenes og kommunenes planlegging for gange som transportform. Gode stier, turveier og gang- og sykkelveier må gjøre det lett å velge disse til barnehage, skole, jobb og andre daglige gjøremål. Gjennom en storstilt satsing på gange i hverdagen, vil en vesentlig del av befolkningen kunne nå minimumsmålet om 30 minutter fysisk aktivitet om dagen. Historien viser at holdningsendringer er mulig. Vi mener at offensiv tilrettelegging for gange i kombinasjon med informasjons- og stimulerings tiltak, kan gi vesentlig effekt i form av økt gå-aktivitet i befolkningen – som transport og fritidsaktivitet. Folkehelsemeldinga er en gylden anledning til å ta dette politiske grepet.

FL mener regjeringas satsing i Handlingsplan for friluftsliv på flerårig prosjekt for å etablere nett av stier i kommunene, må forankres også i Folkehelsemeldinga og gis en tydelig folkehelseforankring. FL mener en gjennom Folkehelsemeldinga må koble friluftslivssatsinga på stier og gange med tilsvarende satsing på gange som transportform. Fysisk tilrettelegging må kombineres med informasjons- og stimulerings tiltak.

Grunnleggende friluftslivsferdigheter

Utøving av friluftsliv krever noen grunnleggende ferdigheter og kompetanse. Det dreier seg om helt enkle ting som å føle trygghet i naturen, ferdes på ujevnt underlag, kjenne allemannsretten, kunne kle seg etter vær og føre m.m. Dette må læres og erfares. Grunnlaget for at friluftslivstradisjonene holdes ved like og friluftsliv videreføres som aktiviteter så godt som hele befolkningen tar del i, er at grunnleggende friluftslivsferdigheter formidles til nye generasjoner og nye landsmenn. Dette skjer dels gjennom familie og venner, dels gjennom frivillige organisasjoner og dels gjennom barnehage og skole. Friluftsrådene har en rekke aktivitetstilbud som ivaretar nettopp dette, bl.a. Friluftsskolen for barn og unge og introduksjon til friluftsliv for innvandrere.

FL mener det er viktig at Folkehelsemeldinga fastslår betydningen av at nye generasjoner og nye landsmenn introduseres til friluftsliv og får grunnleggende friluftslivsferdigheter.

Dette er en forutsetning om friluftsliv fortsatt skal være en bærebjelke i folkehelsearbeidet.

Fysisk aktivitet for alle i skolen

Det er all grunn til å fokusere særskilt på utfordringene knytta til at en stor del barn og unge er mindre fysisk aktive enn helsemyndighetenes anbefalinger, og særlig det dramatiske fallet i aktivitetsnivå som skjer i ungdomsårene. Dette er alvorlig for utvikling og mestring både i ungdomsåra og seinere i livet. Gjennom skolen når en alle barn. Det er et særlig viktig moment i folkehelsesammenheng fordi det er så viktig å nå de minst aktive. Disse er normalt lite aktive fordi familie-, venne- og organisasjonsliv ikke gir dem nødvendig aktivitet.

FL mener at forskning og erfaring viser at fysisk aktivitet i skolehverdagen ivaretar læring, gir gode sosiale relasjoner og naturkontakt i tillegg til fysisk aktivitet. Det er vanskelig å finne vektige grunner til at det ikke innføres krav om et minimum av fysisk aktivitet i skolen. Stortingsflertallet har da også vedtatt innføring av 1 time fysisk aktivitet hver dag.

FL mener at 1 time fysisk aktivitet i skolen er så fundamentalt viktig for barn og unges helse og utvikling at det må stadfestes i Folkehelsemeldinga og iverksettes snarest mulig.

Fysisk tilrettelegging må kombineres med informasjon og aktivitetstiltak.

Lavterskel aktivitetstilbud som TellTur, Naturlos m.fl.

Mye tyder på at fysisk tilrettelegging for friluftsliv må kombineres med informasjons- og stimuleringsstiltak for at en skal nå fram til nye brukere. De siste årene har vi sett hvordan facebook kan gi nærmest eksplosjonsaktig økning i ferdselen til naturattraksjoner, visninger på turportaler og turplanleggere er enormt og det er stor deltakelse på ulike turregistreringsopplegg og organiserte turer. I folkehelsesammenheng er lavterskel friluftstilbud som kan brukes i hverdagen viktigst. Friluftsrådenes satsinger i denne sammenheng er bl.a. turportalen GodTur, turregistreringsopplegget TellTur, StikkUt m.f., organiserte Naturlosturer og vi skal revitalisere prosjektet Friluftsporter. Friluftsporter er nærfriluftsområder med muligheter for naturopplevelser, aktivitet og med sosiale møteplasser, som samtidig er innfallsport til større turområder. Digital utvikling gjør det stadig enklere å nå ut til befolkningen med lett tilgjengelig informasjon. Turportaler og turplanleggere er viktige virkemiddel for å nå ut til mange med enkel informasjon og inspirasjon om friluftslivsmuligheter.

FL mener det er viktig å utnytte trender i befolkningen og de muligheter som digitale medier gir for informasjon, til å motivere til aktivitet og deltakelse. I utgangspunktet har nok organisasjonene og brukerne sjøl større potensial for å spre entusiasme enn offentlige myndigheter, og det bør tas med når kampanjer og andre tiltak planlegges.

Friluftsliv som mestringsarena

Både mennesker som trenger ekstra utfordringer i hverdagen og mennesker som har behov for å lykkes med dagligdagse gjøremål, kan finne mestringsarenaer i naturen. Klatring, toppturer, elvepadling m.m. gir rike muligheter til å tøyne grenser for de som har behov for særskilte utfordringer. Det er gode eksempler på bruk av utfordrende friluftslivsaktivitet i bl.a. rusbehandling. I den andre enden av skalaen gir friluftslivet muligheter for å lykkes og mestringsfølelse når det helt enkle turmålet nås, en får fyr på bålet eller plukker nok blåbær til syltetøy til brødiskiva.

FL mener det er viktig at friluftslivets store potensial som variert mestringsarena synliggjøres og tas i bruk.

Friluftsliv som inkluderings- og integreringsarena

Friluftsliv har en enestående plass i nordmenns liv. Det gjør at det er viktig for å kunne ta del i og bli inkludert i det norske samfunn at en kan utøve vanlig friluftsliv. Friluftsliv er også innfallsporten til bruk av norsk natur og kulturlandskap. Samtidig er friluftsliv en god arena for sosial kontakt. I naturen er vi alle mer like enn ellers, og det er tradisjon for å hilse og omgås mer på likefot enn i mange andre settinger. Det viser seg også at friluftsliv er god arena for språktrening, begrepslære og for å lære og forstå viktige deler av det norske samfunnet.

Det er ikke gitt at mennesker som kommer fra land med krig, uten allemannsrett, et helt annet omfang av farlige dyr eller helt andre klimatiske forhold, enkelt tar del i norsk friluftsliv. Det trengs introduksjon og opplæring i grunnleggende friluftslivsferdigheter, jf eget kapittel om dette. Samtidig skal vi være åpne for at mange har viktige friluftslivstradisjoner og tradisjoner for bruk av naturen, som kan styrke og utvikle norsk friluftsliv. Friluftsrådene har i en årrekke hatt introduksjonsopplegg og opplæringstiltak for nye landsmenn. I 2017 deltok mer enn 8.000 på slike tiltak som friluftsrådene var ansvarlig for.

FL mener at friluftsliv må ha en tydelig plass i integreringsprogrammer om en skal lykkes med integrering.

Friluftsliv som sosial arena

Ensomhet har stort omfang i alle deler av befolkningen, og kan lett virke inn på både fysisk og psykisk helse. Det er krevende å løse ensomhetsutfordringene gjennom statlige tiltak, men Folkehelsemeldinga må ta opp problematikken og drøfte løsninger. Vi mener friluftsliv kan gi viktige bidrag også til denne samfunnsutfordringen. Naturen gir en «ufarlig» ramme for sosial kontakt, vi blir alle mer «like» ute i naturen og vi har en tradisjon for å hilse, smile og kanskje utveksle hyggelige ord ute på tur. Bålet er en unik arena for sosialt fellesskap.

Turvann-konseptet er i ulike varianter tatt i bruk av mange, og en satsing i regi av Røde Kors og DNT får øremerka midler over statsbudsjettet. Erfaringene er positive og

støtteordningen bør gjøres organisasjonsuavhengig. Flere friluftsråd har gode erfaringer med åpne «friluftskvelder» - fast møteplass, ulike aktiviteter og mat og drikke – gjerne rundt et bål.

FL mener friluftsliv må brukes som et virkemiddel for å motvirke ensomhet. Gode erfaringer må spres og friluftsråd og friluftslivsorganisasjoner stimuleres til målrettede tiltak.

Dyrk friluftsliv – høst helse

FL har lenge brukt slagordet «Dyrk friluftsliv – høst helse». Mesteparten av det vi har skrevet tidligere i dette brevet bygger opp under dette. I tillegg vil vi peke på den mer bokstavelige sammenhengen. Friluftslivets høstingstradisjoner har et ekstra folkehelseelement når en høster og spiser sunne bær og sopp. Og sjølfiska fisk får som regel de største fiskeskeptikere til å like fisk.

FL mener det er viktig i folkehelsesammenheng å koble friluftslivets betydning for fysisk og psykisk helse med gode og sunne matvaner og ivaretaking av høstingstradisjonene.

Lyst til friluftsliv – sommertid hele året

Til tross for utbygging av lysløyper og utvikling av gode hodelykter, er det lettere og mer attraktivt å være i aktivitet utendørs i dagslys. Dagslyset har også en helseeffekt i seg sjøl. Undersøkelser viser også at folk har lyst til å drive friluftsliv – altså være i aktivitet ute – om de skal øke aktivitetsnivået. Det er derfor uheldig og et paradoks at vi i vinterhalvåret har vintertid som innebærer at det blir mørkt en time tidligere om ettermiddagen når folk kommer hjem fra barnehage, skole og jobb.

FL mener det bør innføres sommertid hele året.

Eldre som målgruppe

Med en forventet sterk økning i antall eldre i befolkningen og de helseutfordringer som naturlig følger med aldring, er det viktig at eldre er en prioritert målgruppe i folkehelsemeldinga. De fortrinn som friluftsliv har med hensyn til fysisk aktivitet, opplevelseskvaliteter, mestring og som sosial arena gjelder i stor grad for eldre. Eldre kan også være en ressurs i friluftslivsarbeidet både med praktiske dugnader med tilrettelegging av stier, turruter og områder, og som ledere for aktivitetstiltak. Det har stor verdi for alle parter. Mange eldre må etter hvert ha godt tilrettelagte turveger for å ferdes ute. Vi ser for oss at det bør bli økt vekt på å anlegge turveger der eldre bor.

Studenter som målgruppe

Vi har denne uka fått alarmerende meldinger om studenters velferd der stress og ensomhet er sentrale stikkord. Uten at vi har de konkrete tiltakene, vil vi peke på friluftslivets potensielle kvaliteter også for denne målgruppa. I tidligere tider var studenterhyttene i marka viktige sosiale møteplasser for mange. Det er friluftsgupper ved mange universitet og høyskoler – dels frittstående og dels knyttet til DNT og andre

friluftslivsorganisasjoner. Kanskje bør etablering av friluftsgupper for studenter stimuleres ytterligere. Utfordringene bør tas opp i Folkehelsemeldinga.

Noen utfordringer

Noen utviklingstrekk i samfunnet gir utfordringer når en i større grad skal nyttiggjøre seg av friluftsliv i folkehelsearbeidet:

- **Utstyrsutviklingen – eller utstyrshysteriet.** Det er trender i retning av at selv for det enkleste friluftsliv med gåturer i hverdagen, så gis det inntrykk av at en må ha eget tøy og sko. For å delta på en rekke aktiviteter som overnatting, padling, skigåing m.m. kreves det mye og dyrt utstyr. Økte sosiale forskjeller med bl.a. økt barnefattigdom gjør dette til viktige utfordringer i et folkehelseperspektiv. Holdningsskapende arbeid – «hverdagstøy» er greit til «hverdagsfriluftsliv», og etablering av utstyrssentraler for utlån av friluftslivsutstyr kan bøte på dette.
- **Nærnaturen og andre viktige friluftslivsområder bygges ned.** Det skjer en omfattende bosettingsendring som fører til arealpress rundt byer og tettsteder. Nærfriluftsområder utsettes for utbyggingspress, og omfattende vegutbygging fragmenterer natur- og friluftslivsområder. Enkelte steder fører omfattende hyttebygging, vindkraftutbygging m.m. til at viktige friluftslivsområder bygges ned eller endrer karakter. FL ønsker at friluftsliv bl.a. ut fra betydningen for folks trivsel og helse, tillegges økt vekt i arealplanlegginga.
- **Økt motorisert ferdsel i naturen.** Liberalisering av regelverket for bla. snøskuter og vannskuter fører til økt motorisert ferdsel i utmark. Det gir folkehelseutfordringer i form av økt støy i friluftslivsområder og mindre fysisk aktivitet. FL mener det er viktig at en fastholder at friluftsliv i foregår ikke-motorisert, og at en vektlegger kvalitetene ved ro og stillhet.

Det koster

Bruk av naturen til friluftsliv er gratis i vårt land med allemannsrett. Men tilrettelegging og stimulering til friluftsliv for den delen av befolkningen som ikke er tilstrekkelig aktiv, er ikke gratis. Hvis en vil bruke friluftsliv som et offensivt og aktivt virkemiddel i folkehelsearbeidet, må bevilgningene til friluftsliv over statsbudsjettet økes.

Friluftsrådenes Landsforbund står gjerne til disposisjon for nærmere utdyping og konkretisering av ovenstående – bare ta kontakt.

Vi ønsker lykke til med arbeidet og ser med forventning fram til resultatet.

Vennlig hilsen
Friluftsrådenes Landsforbund
Steinar Saghaug (S)
Styreleder



Morten Dåsnes
Daglig leder

Notat med innlegg

Innspillsmøte Folkehelsemeldinga 3. september 2018

Takk for at vi fikk komme hit i dag og gi vårt bidrag.

Friluftsrådenes Landsforbund møter fordi vi er overbevist om at friluftsliv er viktig i folkehelsearbeidet. Regjeringa slår det sjøl fast i handlingsplanen for friluftsliv «Det er grundig dokumentert at naturopplevelser og fysisk aktivitet i naturen har betydelige positive virkninger for både psykisk og fysisk helse». Sjelden har vi vært så enig med noen regjering.

Tre minutter gjør det nødvendig å prioritere. Du skal derfor få to hovedutfordringer, tre prioriterte målgrupper og en hovedsatsing.

Hovedutfordring 1 – psykisk helse

Vi veit mye om betydningen av fysisk aktivitet og folkehelse, og at friluftsliv passer for svært mange mennesker som trenger å bli mer fysisk aktive. Likevel sa mitt styre på fredag – vi skal nå løfte fra fram betydningen av friluftsliv for psykisk helse. Det gjør vi fordi naturkontakten, opplevelsene, mestringmulighetene og de sosiale arenaene friluftslivet gir, er så viktige for den store delen av befolkningen som sliter med lettere og moderate psykiske lidelser – herunder ensomhet.

Tre hovedmålgrupper, - barn, innvandrere og eldre

- Barn og unge, som må få mulighet til å tilegne seg grunnleggende friluftslivsferdigheter. Familiene, det offentlige gjennom barnehage, skole og SFO og de frivillige organisasjonene har alle ansvar og oppgaver. Vi trenger en skole som forstår betydningen av fysisk aktivitet og naturen som læringsarena - i stedet for å bruke kreftene på å kjempe mot stortingsvedtak. Gjennom Friluftsskoler, leirer og turer skal vi gjøre vårt for at alle barn får friluftslivsmuligheter på fritida. Utvikling av utlånsentraler er viktig – alle skal ha råd til å drive friluftsliv.
- Innvandrere, som på samme vis må introduseres til friluftsliv, men som også kan gi noe tilbake gjennom sitt friluftsliv. Slikt blir det inkludering av. Akkurat nå samler Oslo og Omland Friluftsråd tre tusen av våre nye landsmenn til friluftsfest på Sognsvann.
- Eldre som gjennom friluftsliv kan mestre og være til nytte, som kan treffe andre, som kan bruke tilrettelagte turveier, få frisk luft og opplevelser som gir livskraft. Vi har et stort potensial i å legge bedre til rette for eldre i friluft.

En hovedsatsing – ut å gå

Skal vi prioritere, er det ett tiltak som peker seg ut. Vi må få en nasjonal satsing på å gå. Jeg tror faktisk det er nøkkelen til å lykkes i folkehelsearbeidet. I handlingsplanen for friluftsliv vil regjeringa starte et flerårig prosjekt for å utvikle stinettet i alle kommuner. I tillegg må vi utvikle gå-mulighetene i alle lokalsamfunn slik at det blir attraktivt å gå til de dagligdagse gjøremålene.

Andre og siste hovedutfordring: Samarbeid for holdningsendring

Alle er enige i at folkehelsearbeidet er viktig. Akkurat som alle er enige om at friluftsliv er viktig. Helt til det kommer i motsetning til en nærings- eller utbyggingsinteresser, eller det skal bevilges penger. Da er ikke verken folkehelse eller friluftsliv så viktig lenger – og det kan i alle fall utøves et annet sted, og bevilgningene får vi heller ta et seinere år. Det gjør at vi står fast i «velviljens hengemyr».

Hvis vi vil løfte friluftslivs- og folkehelsearbeidet slik at det monner på befolkningsnivå, må det en holdningsendring til.