

Helse- og omsorgsdepartementet

Oslo, 15. april 2024

Høringsinnspill til nasjonal strategi om livskvalitet

Norsk Friluftsliv representerer de 18 største frivillige friluftslivsorganisasjonene i Norge med til om lag 1 million medlemskap og rundt 5.000 lokale lag og foreninger. En av hovedoppgavene for Norsk Friluftsliv er å ivareta allemannsretten og det enkle og naturvennlige friluftslivets vilkår i Norge. Friluftsliv er Norges desidert største fritidsaktivitet og er en svært viktig del av norsk kultur. Mulighetene for et rikt og variert friluftsliv er svært viktig for det norske folks livskvalitet og helse.

Vi er glade for at regjeringen har tatt initiativ til å legge frem en strategi som skal bidra til gode liv og som skal sikre en jevnere fordeling av livskvalitet. En fremtidig styringsmodell som ikke kun fokuserer på økonomisk vekst, harmonerer godt med bærekraftsmålene og noe Norsk Friluftsliv støtter opp om.

Litt om oppbyggingen av innspillet:

I vårt hørings svar fokuserer vi på: friluftsliv, natur, frivillighet og utdanning. Under hvert punkt beskriver vi utfordringen, og gir en eller flere forslag på politiske løsninger, som harmonerer med planens målsetning og departementets ønske med høringen.

Friluftslivets betydning for livskvalitet:

Effekten av aktivitet i natur både fysisk og mentalt gjør at den bør få en fremtredende plass i strategien. Vi vet at friluftslivet er nordmenns viktigste kilde til fysisk aktivitet, og den formen for mosjon flest kan tenke seg å gjøre mer av.

Barn som er sosiale, fysisk aktive og er med i organisert aktivitet gjør det bedre på skolen og i høyere utdanning, viser forskning. Voksne som har vært aktive som barn rapporterer også selv bedre mental helse og er mer tilfredse med livet.

Forskning har gjentatte ganger dokumentert de positive virkningene av friluftsliv på livskvalitet. Studier har vist at tid brukt utendørs i naturen kan føre til redusert stressnivå, forbedret mental helse og økt fysisk aktivitet. For eksempel har Kaplan (1995) og Hartig et al. (2014) påvist de gjenopprettende fordelene ved kontakt med naturen, inkludert reduksjon av angst og depresjon samt forbedret mental klarhet og velvære.

Regjeringen har tydelige mål om å få ned inaktiviteten i Norge, men foreløpig er det lite som tyder på at målene vil nås. På oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet har Vista Analyse kartlagt de største barrierene for å få på plass effektive tiltak som får flere til å være fysisk aktive. Deres vurdering er at det ikke er noen sammenheng mellom dagens politiske mål og ressursinnsatsen som legges inn. De konkluderer brutalt med at «Dersom det ikke er politisk vilje til å øke ressursinnsatsen, bør ambisjonsnivået reduseres».

At fysisk aktivitet og friluftsliv har et stort potensial viser Helsedirektoratets rapport som kom i april med nye tall på helseeffekter av fysisk aktivitet. Det vises til omtalen av samfunnsøkonomiske perspektiver, og myndighetene stadfester i lanseringen at det ikke er mulig å reparere seg ut av den økende inaktiviteten – det må satses på forebygging. Rapporten viser at fysisk aktivitet har stor helseeffekt, og enda større enn tidligere anslått.

SSB trekker frem at organisert friluftslivsaktivitet rekrutterer flere barn som har foreldre med lav inntekt og utdanning, og at det er en høyere andel barn med innvandrerbakgrunn enn med norsk bakgrunn i organisert friluftslivsaktivitet.

Det er en stor bekymring at barn leker mindre ute enn tidligere. Fra 2013-2023 viser forskning fra NINA at uteleken har gått ned fra 47% til 30%. Samfunnsutviklingen gjør at barn og unge trenger å være robuste. Aktivitet og lek i natur innebærer ofte mye fysisk aktivitet, og barna blir handlingsdyktige og selvstendige av å prøve seg på, og mestre utfordringene de møter på. Kontrastene er store, og til sammen bidrar opplevelsene til å bli kjent med egne følelser. Dersom barna er for lite robuste, kan det innebære å ha liten evne til å håndtere vanskelige situasjoner i livet.

Dette er noen av grunnene til hvorfor myndighetene bør stimulere til mer friluftsliv generelt og spesielt organisert friluftsliv.

Politiske løsninger:

- Innføre en indikator for barn- og unge som avdekker hvor mange som har en fritidsaktivitet ukentlig/jevnlige.
- Øke aktivitetsmidlene som fordeles over statsbudsjettet til friluftslivets organisasjoner, slik at enda flere kan delta. Ønsker myndighetene et mangfold av friluftslivsorganisasjoner som tilrettelegger for et bredt spekter av aktiviteter og arrangementer, og som inkluderer tilbud som er åpne for alle, må disse midlene økes. Vi vil presisere at dette er midler som ikke primært benyttes til aktiviteter for medlemmer, men til aktiviteter som har som mål å rekruttere flere inn i friluftslivsaktiviteter. Midlene er kuttet kraftig siden 2017, og vi er bekymret for at aktivitetstilbudet i regi av friluftslivsorganisasjonene skal bli mindre synlig, og derved får færre barn- og unge et forhold til naturen og friluftslivet.
- På miljøstatus finnes det flere indikatorer for friluftsliv og natur blant annet:
 - Andelen av befolkningen som deltar i friluftslivsaktivitet
 - Andelen barn og unge (5-15 år) som deltar i friluftsliv.

Lenke til aktuelle artikler/forskning:

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/idrett-og-friluftsliv/artikler/friluftsliv-i-norge.status-og-historisk-utvikling>

Forskning fra NINA, Barn er mindre aktive i naturen: <https://www.klikk.no/foreldre/barn/barn-leker-mindre-ute-i-naturen-tap-for-barndommen-7390993>

Miljøstatus indikatorer friluftsliv: <https://www.miljodirektoratet.no/sok?q=indikator%20friluftsliv>

Det er godt dokumentert at det er sterk sammenhengen mellom regelmessig fysisk aktivitet og god livskvalitet. Dette kommer tydelig frem i rapporten; Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018
https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf

Frivillige organisasjoner betydning for livskvalitet

Frivillig sektor bidrar med store verdier til samfunnet, er samfunnsbyggende og spiller en viktig rolle i den nordiske demokratiske modellen. Frivillige organisasjoner er viktige for demokratiet. De er pådrivere og viktige kanaler for interessegrupper og engasjerte innbyggere.

De frivillige friluftslivsorganisasjoner er både en skole i demokrati, men også god ledertrening. Gjennom frivillig arbeid ytes det også en betydelig arbeidsinnsats, men vel så viktig er rollen frivilligheten har som inkluderende møteplass, og arenaer for hygge, læring, mestring og nærdemokrati.

Frivillig arbeid bidrar til lykke på flere måter. For den frivillige eller deltaker gir det mer sosial kontakt, men bedrer også sjansen for å bli kjent med andre utover det frivillige nettverket, fordi det forbedrer folks sosiale evner.

Det frivillige arbeidet i landet skjer i stor grad lokalt. Noen kommuner har også utviklet en egen frivillighetspolitikk. Dette er viktig da kommunen har en sentral rolle i å styrke samhandlingen med frivilligheten.

Politiske løsninger

- Frivillighetsarbeid er en uvurderlig samfunnsforsterkning til offentlige myndigheters ansvar og roller i folkehelsearbeidet. Frivilligheten må få plass, anerkjennes og rammebetingelsene styrkes. Samarbeid må prioriteres, og nyskapende arenaer for dialog og innspill må komme på plass.
- Stimulerer til at alle kommuner utvikler en frivillighetspolitikk. I dag er det svært få av Norges kommuner som har dette. Dette er en forutsetning for samskaping og dialog med frivilligheten lokalt.

Lenker til aktuelle artikler/forskning:

<https://www.nmbu.no/fakulteter/fakultet-landskap-og-samfunn/i-slike-nabolag-trives-barna-best>

Naturens betydning for livskvalitet

Skog, vann og hav, parker og nærnatur er viktige friluftslivsarenaer, og har derfor stor betydning for folks livskvalitet, identitet, bolyst og folkehelse. Det er derfor svært viktig å forvalte naturen på en måte, som i tillegg til å ivareta og forbedre den økologiske tilstanden, også ivaretar friluftslivets interesser og de opplevelseskvalitetene som er knyttet til naturen. Disse interessene er i stor grad sammenfallende.

Å ha god tilgang til natur og grøntarealer i oppvekstmiljøet kan også knyttes til psykisk helse senere i livet med betydning for forekomst av psykiske symptomer og psykiske lidelser, atferd, kognitiv funksjon og opplevd velvære. Å ha tilgang til natur i barndommen beskrives som en forebyggende faktor for en rekke ulike variabler knyttet til psykisk helse hos voksne som affekt, angst og depresjon.

Ny rapport fra folkhälsomyndigheten i Sverige viser at å vokse opp med mye vegetasjon og natur innenfor drøyt 200 meter fra boligen frem til tiårsalderen, reduserer risikoen for flere former for psykiske plager og lidelser, mens de med dårligst tilgang til grøntområder og natur har hele 55 prosent høyere risiko for å bli påvirket negativt.

80 prosent av Norges befolkning bor i dag i byer og tettsteder- og tallet øker. Den økte befolkningstettheten i byer og tettsteder gjør at den nære naturen er under stort press, derfor bør det innføres markagrenser/utbyggingsgrense. De nære friluftslivsområdene er de viktigste. Da er terskelen for å drive friluftsliv lavere, og det blir lettere å delta, spesielt for personer som fra før er lite aktive. Kommunene har et særlig ansvar for å ta vare på disse områdene.

Norge har også gjennom den internasjonale naturavtalen forpliktet seg til å ta vare på 30 prosent natur. Generelt er det slik at mange av valgene som påvirker naturområdene våre foregår på kommunenivå. Det å innføre en langsiktig utbyggingsgrense vil være et viktig skritt i riktig retning, både for folkehelsa og for å følge opp det vi har forpliktet oss til internasjonalt.

Til slutt bidrar friluftsliv til en dypere forbindelse til naturen og miljøet, noe som igjen styrker vår følelse av formål og ansvar. Ved å engasjere seg i naturlige omgivelser blir mennesker mer bevisste på og verdsetter naturens skjønnhet og ressurser (Hartig et al., 2014). Denne bevisstheten kan føre til pro-miljøatferd og en sterkere følelse av engasjement i bærekraftige praksiser, noe som er avgjørende for å sikre en bærekraftig fremtid for kommende generasjoner.

Politiske løsninger:

- Vi støtter at livskvalitet blir vurdert inn i plan- og bygningsloven for å sikre livskvalitetsperspektivet i lokal- og regional planlegging.
- Alle norske kommuner med bynær natur bør innføre egne markagrensere, for å sikre tilgang til nærnatur også for kommende generasjoner. Miljøstatus oppgir at 70–80 % av grønnstrukturen som fantes i byer og tettsteder på 1950-tallet er borte.
- I tråd med NRK's avdekking av dårlig kommunale beslutninger innen arealsaker i artikkelen «Norge i rødt, hvitt og grått», og tv-programmet «Oppsynsmannen» må det bli en økt satsing på kompetanse og kapasitet i kommunene innen arealforvaltning, natur, klima og friluftsliv, i tråd med alvoret i naturkrisen og for livskvaliteten til kommende generasjoner.
- Arealnøytralitet må være et overordnet mål i all arealplanlegging. For å oppnå dette, må det utvikles og innføres nasjonale, regionale og kommunale arealregnskap, slik at vi vet hva vi har og eventuelt hva vi mister. Per nå er det ikke bevilget tilstrekkelig med midler for å få dette tiltaket ferdig innen 2030.
- Indikator på miljøstatus.no: Andel av befolkningen som har trygg tilgang til leke- og rekreasjonsarealer innen en avstand på 200 meter.
- Indikator på miljøstatus: Andelen av befolkningen som har trygg tilgang til nærnaturterreng innen avstand på 500 meter. Kun halvparten av innbyggerne har trygg tilgang til nærnaturterreng iflg SSB.
- Indikator på miljøstatus: Andel tilgjengelig strandsoneareal
- Indikator på miljøstatus.no; Store sammenhengende naturområder
- Indikator på vernet natur – vi har i Naturavtalen er krav om at 30% skal vernes i dag er 17,6% vernet

Lenker til aktuelle artikler/forskning:

<https://www.forskning.no/arkitektur-forskeren-forteller-helse/forskeren-forteller-hva-betyr-gronne-omgivelser-for-helsa-var/288347>

Hvordan planlegge for å skape aktivitet:

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-023-15170-4>

Grøntområders kvaliteter for barns helse (Folkhälsomyndigheten):

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/g/gronskans-kvaliteter-och-barns-halsa/>

Miljøstatus indikatorer: <https://miljostatus.miljodirektoratet.no/>

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. Annual review of public health, 35, 207-228.

White, M. P., Alcock, I., Wheeler, B. W., & Depledge, M. H. (2013). Would you be happier living in a greener urban area? A fixed-effects analysis of panel data. *Psychological science*, 24(6), 920-928.

Skole

En av utfordringene er å få flere elever gjennom hele skoleløpet, nå satser myndighetene på mer aktiv læring og praktiske fag som sløyd. Dette er bra, men krever store investeringer. En rimeligere løsning er å ta i bruk naturen som klasserom i alle fag. Friluftslivet kan være en nøkkel til god livskvalitet livet gjennom, men det kommer ikke av seg selv. Som så mye annet, er også friluftsliv en kulturell kompetanse som må læres. I dette arbeidet spiller skolen og frivillige friluftslivsorganisasjonene en helt sentral rolle.

Barn som trives på skolen og opplever mestring har et mye bedre utgangspunkt for å lykkes senere i livet. Skolen har en viktig oppgave i å skape mestring og motivasjon hos hver enkelt elev, og for å klare dette må lærerne bruke ulike metoder og tilnærminger for å oppnå læringsmålene. Stoltenberg-utvalget skrev i sin rapport at gutter har underprestert skolen i lang tid. Resultatene skriker etter alternative undervisningsmetoder.

En oversikt over forskningen på friluftsliv i naturen blant barn og unge viste at natur-opplevelser er viktig for blant annet selvfølelsen, selvtillit, selvregulering, og akademiske og kognitive prestasjoner og det kan være positive koblinger til selvoppfatning og problemløsning. Økt fysisk aktivitet har positive effekter på andre områder så som læring og læringsmiljø i skolen og nærmiljøet.

Tilgjengelige grønt-arealer bør ligge innenfor 500-800 meter fra der folk bor. Natur og grøntområder som ligger i nærmiljøet har stor betydning for barn og unges bruk senere i livet.

Norsk Friluftslivs prosjekt «*Suksessfulle tiltak i skole, barnehage og SFO*» har kartlagt barrierene for å bruke naturen som læringsarena i skolen. Kartleggingen viste at en av de viktigste barrierene er at lærerne mangler kompetanse og erfaring med bruk av uteskole som metode. For å forandre dette trengs et kompetanseløft på uteskoledidaktikk for alle lærere i Norge.

Politiske løsninger

Når vi vet at gutter under-presterer i norsk skole og har gjort dette over tid, og forskningen er så tydelig på hva uteskole kan bidra til bør det bli en økt satsning på en mer praktisk og variert undervisning ved å ta i bruk naturen som læringsarena:

- 1) Uteskoledidaktikk blir en del av alle grunnskolelærerutdanninger.
- 2) Uteskoledidaktikk blir et satsningsområde i etter- og videreutdanningen av lærere.
- 3) Innføre kvalitetskrav til uteområdene når nye skoler bygges, både arealkrav og krav til å bruke naturmaterialer som stimulerer til mer lek.

Lenker til aktuelle artikler/forskning:

<https://www.forskning.no/barn-og-ungdom-ny-pedagogiske-fag/elever-ble-mer-engasjerte-etter-en-time-i-naturen/294073>

Med bakgrunn i disse fordelene er det tydelig at tilgangen til natur og friluftsliv spiller en viktig rolle for å forbedre livskvaliteten til alle. Derfor bør nasjonale strategier for livskvalitet aktivt fremme og støtte tilgangen til natur og deltakelsen i friluftsliv for alle, uansett bakgrunn. Ved å prioritere friluftsliv kan vi bidra til å skape et sunnere, mer sammenhengende og ansvarlig samfunn, som i sin tur vil styrke livskvaliteten for alle.

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv

Siri Meland

Siri Meland

Fagsjef myndighetskontakt

