Oslo, 19.april 2023

**Innspill til høring i helse- og omsorgskomiteen på folkehelsemeldingen.**

**Fysisk aktivitet og friluftsliv er en nøkkel til bedre folkehelse**

**Alt for mange i Norge i dag er for lite fysisk aktive, og stadig flere sliter med psykiske utfordringer. Samtidig vet vi at friluftsliv er den aktiviteten som flest kan tenke seg å gjøre mer av, og vi vet at bare en kort tur ut i naturen gjør godt for den psykiske helsen. Naturen er også landets mest tilgjengelige aktivitetsarena, og best av alt, den er gratis. Det er derfor uforståelig at regjeringen i den nye folkehelsemeldingen ikke er tydelig på friluftslivets potensial for å bedre folkehelsen.**

Inaktiviteten øker

I Norge er mer enn 70 prosent av voksne mindre aktive enn de statlige anbefalingene. Også barn har et fallende aktivitetsnivå, som starter fra ni års alder. Allerede fra ungdomsårene av er de fleste nordmenn stillesittende de fleste av sine våkne timer. Helseproblemene dette medfører, koster samfunnet milliarder av kroner hvert år. Inaktivitet øker faren for flere alvorlige sykdommer, som hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, fedme og diabetes type 2. Mye stillesittende tid på skjerm bidrar også til at altfor mange barn i Norge har dårlige motoriske ferdigheter. Barna blir rett og slett klossete, fordi de beveger seg og leker for lite.

Undersøkelsen «Befolkningens friluftslivsvaner» fra februar 2022, viser at antall barn som leker ute 5-7 ganger i uka har blitt redusert fra 41 prosent i 2015 til 18 prosent i 2022. Dette er bekymringsfullt både når det gjelder folkehelsen og utviklingen av friluftslivskulturen på lang sikt.

Organisert friluftslivsaktivitet minsker sosial ulikhet

Det overordnede målet med folkehelsemeldingen er å minske den sosiale ulikheten i helse. Blant annet vil regjeringen videreutvikle fellesarenaene i samfunnet som gir aktivitet, fellesskap, engasjement og opplevelser for alle. De ønsker blant annet åpne tilgjengelige aktivitetsarenaer nær der folk bor, mer fysisk aktiv læring i skolen, og at det skal gjennomføres et Friluftslivets år i 2025.

Dette er gode tiltak. Friluftslivets organisasjoner savner likevel konkrete grep som kan bidra til at flere tar i bruk naturen som aktivitetsarena oftere. Tidligere undersøkelser har vist at dette er noe mange ønsker, men at særlig de lavaktive ikke tror at de klarer det selv, og ønsker noen å være aktive sammen med. Da er det underlig at regjeringen ikke har foreslått tiltak som styrker rollen frivilligheten har i folkehelsearbeidet, verken nasjonal eller lokalt.

Barn av foreldre med lavere utdanning har lavere deltakelse i de aller fleste aktivitetstilbud. Men akkurat i friluftslivsorganisasjonenes aktiviteter er denne gruppen overrepresentert. Speideren, 4H, barnas turlag, skileik, sommercamper, og lokale jakt- og fiskeaktivteter bidrar altså til verdifull sosial utjevning. Dette bør myndighetene støtte opp om, og heie fram, hvis de skal nå sine oppsatte mål i folkehelsemeldingen.

Sosial støtte og sosiale nettverk virker positivt på den psykiske helsen

For å øke trivsel og fremme god psykisk helse, er det viktig å oppmuntre til å skape og delta i sosiale nettverk og organisasjoner, både som deltaker og som frivillig. Friluftslivsorganisasjonene er allerede en viktig ressurs for dette, men de trenger mer ressurser for å kunne tilby aktiviteter som er åpne for alle. Ildsjelene stiller opp, men frivilligheten må koordineres og gis opplæring og kompetanse til dette kreves det ansatte ressurser.

**Norsk Friluftsliv mener følgende tiltak må til:**

* At sentrale og lokale myndigheter tar kontakt med de frivillige friluftslivsorganisasjonene når det skal utvikles helsefremmende tiltak. Organisasjonene har kompetanse og nettverk som burde gjøre dem til naturlige samarbeidspartnere, men muligheten benyttes i liten grad i dag.
* At det må etableres møteplasser for dialog og medvirkning i kommunene, for å dele erfaringer mellom organisasjonene, og mellom kommunene og organisasjoner. Dette kan for eksempel gjøres ved etablere aktivitetsråd i kommunene.
* At friluftslivets organisasjoner blir representert i det nasjonale folkehelsepolitiske rådet som skal etableres.
* At naturen må få større betydning i arealplanleggingen, for å sikre at alle har god tilgang til turområder der de bor Stadig færre har i dag tilgang til trygg nærnatur, på grunn av nedbygging og fortetting.
* At naturen i større grad må benyttes som aktivitets- og læringsarena når det innføres 1 times daglig fysisk aktivitet i skolen. I tillegg må det sikres gode uteområder i skole og barnehage, ved å innføre arealnormer for uteområdene.
* Skolen skal bli mer aktiv og variert, da må lærere få tilbud om kompetanse slik at de føler seg trygge når mer av undervisningen flyttes ut.
* At spillemidler kan benyttes til å bygge gode, åpne og inkluderende aktivitetsanlegg på skoler. Slike anlegg er viktige for nærmiljøet, og som vil kunne benyttes både i og utenfor skoletiden.
* At alle barn og unge må ha mulighet til å delta jevnlig i minst én organisert fritidsaktivitet sammen med andre, uavhengig av forutsetninger og foresattes ressurser, i tråd med Fritidserklæringen. Skal målet nås, må alle kommuner ha tilgjengelige ordninger for å dekke kostnader til fritidsaktiviteter for barn i familier som har behov for dette. Relevante førstelinjetjenester i kommuner og organisasjoner som jobber med barn og unge må involveres i arbeidet.
* At friluftslivsorganisasjonene må få re-startmidler, på lik linje med idretten. I 2022 rapporterte friluftslivsorganisasjonene at de slet med å rekruttere og hente tilbake frivillige etter pandemien. Resultatet er avlyste aktiviteter, og dårligere fritidstilbud til barn og unge. Ved inngangen til 2023 oppgir organisasjonene at dette fortsatt er en utfordring. Det kan virke som pandemien har langsiktige, negative rekrutteringseffekter både når det gjelder frivillige og medlemmer.

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv

 

Bente Lier Siri Meland

Generalsekretær fagsjef samfunnskontakt