



Frisk i naturen

Ett nordiskt projekt

Lisa Bergström och Harald Tronvik

Frisk i naturen
Ett nordiskt projekt
Lisa Bergström och Harald Tronvik

TemaNord 2012:522
ISBN 978-92-893-2349-9
<http://dx.doi.org/10.6027/TN2012:522>

© Nordiska ministerrådet

Denna rapport är utgiven av med finansiellt stöd från Nordiska ministerrådet. Innehållet i rapporten avspeglar inte nödvändigtvis Nordiska ministerrådets synpunkter, åsikter eller rekommendationer.

www.norden.org/sv/publikationer

Det nordiska samarbetet

Det nordiska samarbetet är ett av världens mest omfattande regionala samarbeten. Det omfattar Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige samt Färöarna, Grönland och Åland.

Det nordiska samarbetet är politiskt, ekonomiskt och kulturellt förankrat och är en viktig partner i europeiskt och internationellt samarbete. Den nordiska gemenskapen arbetar för ett starkt Norden i ett starkt Europa.

Det nordiska samarbetet vill stärka nordiska och regionala intressen och värderingar i en global omvärld. Gemensamma värderingar länderna emellan bidrar till att stärka Nordens ställning som en av världens mest innovativa och konkurrenskraftiga regioner.

Nordiska ministerrådet

Ved Stranden 18
1061 Köbenhavn K
Telefon (+45) 3396 0200

www.norden.org



Frisk i naturen

Ett nordiskt projekt

Lisa Bergström och Harald Tronvik

Frisk i naturen
Ett nordiskt projekt
Lisa Bergström och Harald Tronvik

TemaNord 2012:522
ISBN 978-92-893-2349-9

© Nordiska ministerrådet

Tryck: Kailow Express ApS

Printed in Denmark



Denna rapport är utgiven av med finansiellt stöd från Nordiska ministerrådet. Innehållet i rapporten avspeglar inte nödvändigtvis Nordiska ministerrådets synpunkter, åsikter eller rekommendationer.

www.norden.org/sv/publikationer

Det nordiska samarbetet

Det nordiska samarbetet är ett av världens mest omfattande regionala samarbeten. Det omfattar Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige samt Färöarna, Grönland och Åland.

Det nordiska samarbetet är politiskt, ekonomiskt och kulturellt förankrat och är en viktig partner i europeiskt och internationellt samarbete. Den nordiska gemenskapen arbetar för ett starkt Norden i ett starkt Europa.

Det nordiska samarbetet vill stärka nordiska och regionala intressen och värderingar i en global omvärld. Gemensamma värderingar länderna emellan bidrar till att stärka Nordens ställning som en av världens mest innovativa och konkurrenskraftiga regioner.

Nordiska ministerrådet

Ved Stranden 18
1061 Köbenhavn K
Telefon (+45) 3396 0200

www.norden.org

Innehåll

| | |
|---|----|
| Inledning | 7 |
| Sammanfattning..... | 9 |
| Målsättning och problembeskrivning | 11 |
| 1. Projektbeskrivning..... | 13 |
| 1.1 Historik och bakgrund..... | 13 |
| 1.2 Syfte..... | 14 |
| 1.3 Målgrupp | 15 |
| 1.4 Organisation..... | 15 |
| 1.5 Fyra fokusområden..... | 17 |
| 1.6 Fem mål i fokus | 18 |
| 2. Arbejdsmetoder..... | 19 |
| 2.1 Hur vi arbetat och vad vi gjort..... | 19 |
| 3. Kunskapsöversikt..... | 21 |
| 3.1 Grönområden..... | 21 |
| 3.2 Utomhuspedagogik..... | 22 |
| 3.3 Promotion/prevention..... | 24 |
| 3.4 Mental Hälsa..... | 27 |
| 3.5 Nätverksbyggande | 30 |
| 4. Friluftsliv och friluftspolitik i Norden | 33 |
| 4.1 Danmark..... | 35 |
| 4.2 Finland..... | 37 |
| 4.3 Island..... | 39 |
| 4.4 Norge..... | 41 |
| 4.5 Sverige..... | 44 |
| 4.6 Nordiska drag..... | 48 |
| 4.7 Samhällsekonomisk nytta..... | 48 |
| 4.8 Nordisk nytta? | 49 |
| 5. Några tankeställare..... | 51 |
| 6. Naturkontakt och hållbar utveckling..... | 53 |
| 7. Resultat..... | 55 |
| 7.1 Är de 5 målen uppnådda?..... | 55 |
| 7.2 Synergieffekter..... | 57 |
| 7.3 Konkreta verktyg..... | 59 |
| 7.4 Statistik | 61 |
| 7.5 Workshopen 9–10 maj Holmenkollen | 62 |
| 8. Lärdomar | 65 |
| 8.1 Förslag till uppföljning med utgångspunkt från de 5 övergripande målen..... | 66 |
| 9. Visioner för framtiden..... | 69 |
| 9.1 Nordisk informationscentral..... | 69 |
| 10. Förslag till en Nordisk handlingsplan..... | 77 |
| Källangivelser | 79 |
| Abstract..... | 81 |

| | |
|---|-----|
| 11. Bilaga 1..... | 83 |
| 11.1 Referat/intervjuer från huvudföreläsarna..... | 83 |
| 11.2 Workshopen den 9–10 maj 2011, Holmenkollen, Norge..... | 88 |
| 12. Bilaga 2..... | 105 |
| 12.1 Kunskapspartners..... | 105 |

Inledning

”Frisk i naturen” är ett Nordiskt samarbetsprojekt mellan friluftslivets nationella paraplyorganisationer (eller motsvarande) och hälso- och miljö sektorerna i Danmark, Finland, Island, Norge och Sverige.

Projektet stöds bl.a. av Nordiska ministerrådets arbetsgrupp för Terrestra Ekosystem (TEG) och den tvärsektoriella kommittén för uppföljning av den Nordiska handlingsplanen för kost och motion. Förutom dessa parter så går varje referensgrupps medlemsorganisation in med egna resurser (dvs. NGO och berörda myndigheter). Utöver det så har FRIFO, som huvudansvarig för projektet, åt det Nordiska friluftslivsnätverkets vägnar, gått in med ytterligare ekonomiskt tillskott.

Huvuduppgiften för projektet är att lyfta friluftslivets roll som en resurs i folkhälsoarbetet – en resurs som är relativt outnyttjad idag. Att fysisk aktivitet är bra både i förebyggande och behandlande hälsovård är numera en självklarhet, vilket är bra, *men* vilka hälsovinster kan *naturen* erbjuda – till och med *utan* fysisk aktivitet? Detta är en av de frågor projektet besvarar.

”Frisk i naturen” är ett samarbetsprojekt om dokumentation, information och påverkan. Projektet skall dokumentera och synliggöra sammanhanget mellan det unika nordiska friluftslivet och god folkhälsa. Detta skall förmedlas genom informationsspridning över nationella, yrkes och sektoriella gränser och därmed utgöra en kunskapsbas för att kunna påverka viktiga beslutfattare.

Projektet har sin förankring i två Nordiska handlingsplaner:

- Ett bättre liv genom mat och motion – en Nordisk handlingsplan för bättre sundhet och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet
- Det Nordiska miljöhandlingsprogram 2009–2012



Källa: Friluftsrådet, dk

Sammanfattning

”Frisk i naturen” är ett Nordiskt samarbetsprojekt mellan friluftslivets nationella paraplyorganisationer tillsammans med hälso- och miljö sektorn i varje Nordiskt land. Projektet startade i augusti 2009 och avslutades i december 2011.

Huvudsyftet med projektet var att synliggöra den Nordiska evidensbaserade kunskapen fram till idag kring kopplingen mellan natur och folkhälsa. Det finns ett behov av att förpacka om kunskapen och göra den mer synlig för olika aktörer, att på ett enkelt, pedagogiskt och tydligt sätt få ut kunskapen, samlat till framför allt politiker och beslutsfattare på olika nivåer i samhället. Friluftslivet bör få ökad politisk uppmärksamhet som en resurs för folkhälsa. Ett ökat politiskt engagemang är viktigt i många aspekter till exempel när det gäller att säkra och öka tillgång till natur- och kulturmiljöer, planering av markanvändning, tätortsnära natur och integrering av friluftsliv i olika samhällssektorer så som skola, hälso-sjukvård och som ren preventions åtgärd.

”Frisk i naturen” utgår från fyra olika fokusområden/arenor; grönområden, utomhuspedagogik, prevention/promotion och mental hälsa.

Projektet har fastställt fem mål:

- Utveckla och synliggöra Nordiskt friluftspolitik med tydlig folkhälsoprofil
- Etablera kontakter mellan friluftorganisationer och hälsosektorn i varje land och med relevanta kommittéer inom Nordiska ministerrådet
- Delge goda exempel
- Förmedla relevant forskning och dokumentation – på ett lättbegripligt sätt
- Bidra med att minska sociala olikheter i folkhälsan

En av grundpelarna i projektet är hemsidan www.friskinaturen.org. Där kan man finna den evidensbaserade kunskap som plockats fram inom respektive land. Det är forskningsöversikter, forskningsrapporten, artiklar, bra länkar, kontakter med nyckelpersoner, goda exempel, kunskap om vilka utbildningar som finns i respektive land, litteratur, uppdateringar om vilka konferenser som är aktuella och ”nyheter”. På hemsidan finner du även olika konkreta ”verktyg” så som en argumentations broschyr, Power Point presentationer och olika marknadsföringsprodukter för projektet i sig så som ”flyers” och en informationsbroschyr. ”Frisk i naturen” har i skrivandes stund också planer på att ta fram en informa-

tiv kortfilm som enkelt kan sprida kunskapen på ett lättillgängligt och professionellt sätt.

Projektet samverkar över nationer, sektorer och över olika yrkeskategorier. "Frisk i naturens" roll har blivit en sammanhållande länk och en gemensam drivkraft för natur och hälsa i Norden. Ett nav eller ett "kitt" som håller "vardagsfriluftslivet" samman.

Målgrupp

Målgruppen är främst politiker och beslutfattare på olika nivåer i samhället, men även olika yrkeskategorier som arbetar *praktiskt* med friluftsliv/natur och folkhälsa, alltså de som skulle kunna nyttja naturen som resurs på ett effektivare sätt för att uppnå bättre folkhälsa. Det handlar om planerare av grönområden, pedagoger, folkhälsosamordnare, Fysisk aktivitet på recept samordnare, hälso- och sjukvårdspersonal etc.

Projektet är som tidigare nämnt förankrat i två Nordiska handlingsplaner – här nedan presenteras kopplingarna mer konkret;

- Ett bättre liv genom mat och motion – en Nordisk handlingsplan för bättre sundhet och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet. Där konstaterades (nov 2005) bl.a att:
 - 50 % av invånarna i Norden följer inte rekommendationen för fysisk aktivitet dagligen
 - 40 % av den vuxna befolkningen är överviktig
 - Närmare 20 % av barn och unga är överviktiga
 - Det råder stora sociala skillnader
 - Kostnad för denna ohälsa är ca 1–2 % av BNP
 - Det finns lite dokumentation/forskning på området
- Nordisk *miljöhandlingsprogram* 2005–2008 och 2009–2012
Nordiska ministerrådet vill se följande:
 - Öka kunskapen och synliggörande av landskapets och kulturarvets betydelse för god livskvalitet
 - Stimulera till ett miljövänligt friluftsliv för nya och gamla friluftskraftörer
 - Synliggör och dokumentera kopplingen mellan friluftsliv och hälsa
 - Bidra genom samarbete till att den europeiska landskapskonventionen blir genomförd

Projektets resultat

Projektet har synliggjort vikten av en starkare koppling mellan nordiskt friluftsliv och folkhälsa.

- Det har etablerats kontakter mellan friluftorganisationerna samt hälso- och miljö sektorn i varje land
- Det har utbytt erfarenheter och "best praxis" i varje land
- Det har förmedlats relevant forskning och dokumentation på ett begripligt och lättöverskådligt sätt

- Projektet har bidragit med att belysa friluftslivets roll för att minska sociala olikheter – friluftslivet är en av den aktivitet som bäst motiverar till fysisk aktivitet, friluftslivet appellerar till alla åldersgrupper oavsett kön eller etniskt tillhörighet. Friluftsliv gör störst nytta bland de socioekonomiskt svaga grupperna i samhället. Det finns fortfarande mycket arbete att göra, projektet belyser bara att friluftslivet är en bra resurs för att jämna ut och minska sociala olikheter

Rekommendationer och fortsatt arbete

Här nedan följer några korta nerslag från rapporten om framtiden.

- En Nordisk evidensbaserad informationscentral om natur/folkhälsa är snart verklighet. Ett pilotprojekt är just i dagarna (feb 2012) påbörjat med utgångspunkt i Danmark på Skov og landskap i nära samarbete med det nordiska projektet "Frisk i naturen"
- Projektet har påbörjat en nordisk handlingsplan för natur och folkhälsa – den bör fullföljas och verkställas, ett önskemål från den workshop som arrangerades i Holmenkollen, maj 2011
- Nordiska nätverk i var och ett av projektets fokusområden bör formars och det är viktigt att det även i fortsättningen finns/skapas arenor för möten kring hur vi bättre kan nyttja den enorma resurs naturen besitter – både för folkhälsan, miljön och för ett hållbart samhälle
- Förändringsarbete och förankringsarbete tar tid och bör ses på minst ett decenniums sikt
- Norden har en starkare röst tillsammans – låt oss fortsätta samarbetet
- Natur och hälsa ligger helt rätt i tiden, det forskas, det konfereras och diskuteras runt om i hela världen. Norden har något unikt att erbjuda i det här sammanhanget och det vore synd att inte fortskrida det arbete som vi nu satt igång

Målsättning och problembeskrivning

Målsättningen med projektet var att ta fram den evidens baserade kunskap som finns i Norden kring naturkontaktens koppling till hälsa och synliggöra den för beslutsfattare på olika nivåer i samhället.

Problemet är att friluftslivet/naturkontakten inte får ta samma självklara plats i folkhälsoarbetet som t.ex. idrotten har fått, varför är det så? Idrotten bidrar i högsta grad till ökad fysisk aktivitet och det är ingen fråga om antingen eller utan både och. Både idrotten och friluftslivets organisationer fyller en funktion och breddar tillsammans utbudet av aktiviteter men det är inte den bild som avspeglas i verkligheten när det gäller resursfördelningen.

En annan verklighet är att friluftslivet sällan kommer till tals när det gäller strategiska dokument, handlingsplaner etc. i våra Nordiska länder. Naturen i sig har mycket att tillföra i form av mervärden när det gäller

fysisk aktivitet men den har också ett hälsovärde i sig själv, även utan aktivitet, denna aspekt belyses sällan.

Friluftsföråfrågan berör många olika samhällsdimensioner och berör således olika departement så som miljö, utbildning, social- och hälso- departement. Frågan försvåras på grund av att den är just tvärsektoriell rent politiskt. Dessutom är det en fråga som sträcker sig över olika yrkeskategorier och där en del kanske inte ens är medvetna om att de har möjlighet att påverka *folkhälsan* i sitt yrkesutövande. T.ex. pedagoger, planerare av grönområden, hälso- och sjukvården etc.

Rent generellt så är viljan till att arbeta förebyggande låg och då uppstår en hälsoskuld för samhället och en förlust av hälsa hos befolkningen. Alla är förlorare, såväl befolkningen med sämre hälsa som våra skattefinansierade institutioner som får ökade kostnader till följd av ohälsa.

Trenden måste brytas, samhället har inte råd att ta hand om alla som blir sjuka på grund av sin livsstil och dessutom blir människor allt äldre. Att satsa på friluftsliv och natur i ett förebyggande hälsoperspektiv kan bidra *avsevärt* till förbättrad folkhälsa (läs projektets argumentations broschyr).



Källa: FRIFO

1. Projektbeskrivning

Som tidigare nämnt är "Frisk i naturen" ett samarbetsprojekt kring dokumentation, information och påverkan. Förmedling av information är viktigt. Det handlar om kommunikation mellan nationer men även mellan olika yrkeskategorier. Yrkeskategorier som inte alltid är medvetna om att de har stor betydelse för folkhälsan. Dessa yrkeskategorier är t.ex. som vi nämnt tidigare pedagoger, landskapsarkitekter, vårdpersonal m.fl.

Rätt information till rätt enhet, eller som ett språkrör till en enhet (sjukvården, skolan, planeringsenheter etc.). Tanken är inte bara att förenkla och paketera om kunskapen, hitta genvägar till viktig information, få rätt kontakter i respektive land utan det handlar också om att tillhandahålla verktyg till, framförallt till ideella organisationer, men även till rätt personer inom kommun och landsting, som eventuellt behöver hjälp med att övertyga andra i sina led om naturens vikt för folkhälsan. Det är inte enkelt att argumentera på egen hand. Det finns evidensbaserad kunskap inom ämnet även om vi självklart inser att det behövs mer, det viktiga är att vi inser att vi har tillräckligt på fötter för att agera. Vi kan inte luta oss tillbaka och invänta mer kunskap. Det finns ingen tid till det och tillsammans, via det nordiska samarbetet är vi starkare. *Det* är vårt budskap.

Avsaknaden av en enklare väg till kortfattad, informativt evidensbaserat forskningsmaterial kring varför naturen är bra för folkhälsan, av genvägar till goda personliga kontakter på olika universitet/forskningsinstitutioner, av dagfärs information om vad som händer på området natur/folkhälsa och om vilka konferenser som är aktuella, var anledningen till att projektet kom till. Det som saknades finns nu på projektet hemsida www.friskinaturen.org

1.1 Historik och bakgrund

Nordens paraplyorganisationer för friluftsliv har sedan 1993 ett eget nätverk. De samarbetar med olika frågor varav friluftsliv och hälsa är en av dem. Nätverket etablerade en egen arbetsgrupp för friluftsliv och hälsa 2006. Deltagarna i arbetsgruppen för folkhälsa upptäckte, på var sitt håll, bristen på det utrymme friluftslivsfrågorna fick i folkhälsoarbetet över lag – både i varje enskilt land men också i det nordiska samarbetet genom det Nordiska Ministerrådet (NMR). I den första presentationen av förslaget till det "Nordisk handlingsplanen för bättre levnadsvanor genom kost och fysisk aktivitet", var friluftslivet inte ens nämnt.

Detta togs upp av representanter från nätverket, och i det slutliga förslaget var friluftslivets aktivitet med som ett verktyg. Att friluftslivet var utelämnat i det första utkastet var en bidragande orsak till att projektet startade. Tanken från början var att anordna en nordisk workshop i ämnet natur och hälsa. Dåvarande arbetsgrupp i Nordiska Ministerrådets, NFK grupp (natur-friluftsliv -kultur) önskade emellertid att hälsosektorn fick en starkare position i upplägget. I april 2008 möttes representanter för friluftslivsorganisationerna och hälsosektorn i de olika nordiska länderna i ett seminarium i Göteborg, där man tillsammans utarbetade en plattform för att arbeta med friluftsliv och folkhälsa. Detta resulterade i en ansökan till Nordiska Ministerrådet om ett treårigt projekt kring friluftsliv och folkhälsa.(2009–2011). Den norska paraplyorganisationen för friluftsliv, Friluftslivets fellesorganisasjon (FRIFO), blev av nätverket tillfrågad om att åta sig uppdraget att leda projektet för nätverkets vägnar. Det tog tid att få igenom ansökan via Nordiska Ministerrådets arbetsgrupp, och därefter att få på plats en projektledare så först från och med den 1 augusti 2009, satte projektet full fart.

En annan bidragande orsak till att projektet startade var ett pågående Nordiskt miljöprojekt "Friluftsliv og psykisk helse" (2007–2008) som drevs av Espen Koksvik, senior rådgivare på Miljøverndepartementet i Norge. "Frisk i naturens" projektkoordinator Lisa Bergström satt med i deras referengrupp och Espen Koksvik satt länge med i "Frisk i naturens" referensgrupp. Det har varit en framgångsfaktor att vi på så vis byggt broar över projekten och behållit engagemanget och kunskapen till att vidareutveckla och *fortsätta* det arbete som redan var påbörjat. Espen Koksviks projekt resulterade i en forskningsrapport vid namn; "Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse" (den går att beställa på www.friskinaturen.org).

Vid samma tidpunkt som projektet startar (hösten 2009) tog arbetsgrupp för Terrestra Ekosystem (TEG) fram en friluftsstrategi utifrån Nordiska ministerrådets miljöhandlingsplan för 2009–2012. Det är ett intern strategiskt dokument för att TEG skall kunna arbeta mer målinriktat och planmässigt inom detta ämne – ett steg i rätt riktning som ger framtidstro.

1.2 Syfte

Målsättningen med projektet är att lyfta den kunskap som redan finns, inom Norden, kring hur naturkontakt/vardagsfriluftsliv kan förbättra folkhälsan och att presentera det, framför allt, till politiker och andra beslutsfattare på olika nivåer i samhället. En viktig del i arbetet ligger i de informella kontakter och nätverk som bildas, över nationer och yrkesgränser.

1.3 Målgrupp

Det finns en hel del forskning på området natur/folkhälsa i våra respektive nordiska länder. Projektets uppgift är att belysa och göra den kunskapen mer lättillgängligt för politiker och beslutsfattare på olika nivåer men även för de myndigheter som berör natur och hälsa så som departement, styrelser och direktorat.

”Frisk i naturen” vänder sig också till de yrkeskategorier som hör de fyra olika fokusområdena till dvs. pedagoger, planläggare, landskapsarkitekter, hälso- sjukvårds personal, folkhälsoplanerare m.fl. Slutligen är även Nordiska Ministerrådet och det Nordiska Rådet själva, både dess politiker och administrativ personal en målgrupp i sig. Nordiska ministerrådet är en viktig part i att samordna olika projekt som berör varandra men också genom att sprida den information som projektet belyser vidare där de finner det lämpligt.

1.4 Organisation

Tre viktiga parter har suttit med i referensgruppen – den ideella sektorn tillsammans med hälso- och miljösektorn. Genom att dessa tre parter har suttit ner runt samma bord och arbetat konkret med ett projekt om natur och folkhälsa så införlivades ett av våra fem mål direkt på startlinjen. ”Etablera kontakter mellan friluftorganisationer och hälsosektorn i varje land”

Huvudansvarig för drift och administration av projektet, åt det Nordiska friluftslivsnätverkets vägnar, var FRIFO, Friluftslivet Fellesorganisation i Norge. En projekt ledare/koordinator anställdes i augusti 2009. Lisa Bergström är utbildad Folkhälsovetare/Hälsopedagog på Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm. Hon har tidigare arbetat på Svenskt Friluftsliv och på Karolinska institutet med folkhälsa både strategiskt och operativt. På Svensk Friluftsliv satt hon bl.a. med i den nationella samrådsgruppen kring Fysiska aktivitet på recept.

Miljösektorn var först med som kunskapsparter i respektive land men sent 2010 bjöds dem in till referensgruppen (med undantag från Norges Miljöverndepartement där Espen Koksvik var med från början och sedermera lämnade över till Elisabeth Sathre på Direktoratet för Naturförvaltning) De borde självklart varit med från början.

Island kom med i projektet först hösten 2010, efter en del övertalning, men är idag en mycket engagerad deltagare.

Referensgruppens medlemmar

Lisa Bergström

Projektkoordinator

Harald Tronvik

Huvudansvarig från FRIFO

| Deltagare | Organisation/ myndighet | Land | Tidigare medlemmar |
|--------------------------------|---|---------|---|
| Morten Dåsnes | Friluftsrådernes Landsforbund | Norge | |
| Olov Belander | Helsedirektoratet /Fysisk aktivitet | Norge | |
| Elisabeth Sathre | Direktoratet för Naturförvaltning | Norge | Espen Koksvik Miljövern. dep. |
| Ulf Silvander | Svenskt Friluftsliv | Sverige | |
| Kent Nilsson | Folkhälsainstitutet | Sverige | Henrik Beyer, Kalle Lockner, Sandra Lagerqvist |
| Ingvar Junden | Naturvårdsverket | Sverige | Ingegerd Ward |
| Panu Könönen | Sumen Latu ry | Finland | Raija Laukkanen |
| Antti Uutela | National Institute for Health and Welfare | Finland | |
| Ida Kryger | Friluftsrådet | Danmark | |
| Charlotte Sloth Lassen | Naturstyrelsen | Danmark | |
| Tue Kristensen | Sundhedsstyrelsen | Danmark | |
| Gigja Gunnarsdóttir | Folkhälsainstitutet | Island | |
| Kristján Þór Magnússon | Folkhälsainstitutet | Island | |
| Skuli Skularsson | Utivist SAMUT | Island | |
| Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir | Department for Natural Resources | Island | |

Referensgruppen har träffats ungefär 1–2 ggr/ år alternativt haft telefonmöten. Det är under dessa möten som färdplanen för projektet satts upp, diskussioner om övergripande innehåll hållits och planläggning av den workshop som projektet arrangerade den 9–10 maj 2011 på Holmenkollen i Norge gjordes.

Projektets ledare, Lisa Bergström, har från början haft tät kontakt med alla i referensgruppen via telefon, mail och nyhetsbrev. Nyhetsbrevet innehöll löpande statusrapporter så att alla hade möjlighet att känna sig delaktiga i projektet från dag ett. Kommunikationen kunde också innebära delegering av arbetet eller uppmaningar att rapportera in nationell information.

Utöver referensgruppen har ”kunskapspartner” och ”nyckelpersoner” varit involverade i projektet i respektive land. Kunskapspartners kan t.ex. vara universitet, forskningsenheter eller dyl. som har bidragit med relevant information till hemsidans informationsbas. Nyckelpersoner är oftast en känd person inom ämnet friluftsliv/natur/hälsa som besitter stor erfarenhet nationellt.

1.5 Fyra fokusområden

- Grönområden (urbana)
- Prevention (fysisk aktivitet på recept/ förebyggande och behandlande hälsovård)
- Utomhuspedagogik
- Mental hälsa

1.5.1 *Grönområden*

Detta fokusområde handlar främst om planläggning av tätortsnära natur. Närmare 80 % av Nordens befolkning bor i eller i närheten av en större stad. Utan gröna områden i vår närhet så finns det ingen möjlighet att bedriva vardagsfriluftsliv. Vi vill visa på den evidensbaserade forskning som finns om vad som händer fysiologiskt och psykologiskt när vi vistas i grönområden.

1.5.2 *Prevention (förebygga sjukdom) och Promotion (främja hälsa)*

Detta fokusområde relaterar till "Fysisk aktivitet på recept" som är ett verktyg som används mer frekvent idag inom hälso- sjukvården. Om detta ämne kan man läsa mer i rapporten "Fysisk aktivitet på recept i Norden – Erfarenheter och rekommendationer" av Lena Kallings. Att fysisk aktivitet är bra för hälsan börjar bli odiskutabelt, vilket är bra, det vi vill lägga till är vad *utomhus miljön* kan bidra med t.ex. genom en ökad fysisk aktivitets grad, ökad motivation, ökad koncentration, bättre immunförsvar osv. Dessutom vill vi visa på att det är bra för hälsan att "bara" vistas i naturen även *utan* fysisk aktivitet.

1.5.3 *Utomhuspedagogik*

Detta fokusområde är viktigt ur många aspekter, dels för att det är en arena där alla människor passerar under livet gång. Även de barn som inte har föräldrar som introducerar dem för friluftsliv kan nås via skolans värld. Dels är utomhuspedagogiken viktigt för själva inlärningen och för den fysiska och psykiska hälsans skull. Det har visat sig att det är mindre konflikter utomhus både barn sins emellan men också mellan lärare- elev. Att vara ute mycket är också viktigt för den egna hälsans skull dvs. smittospridningen är mindre, barnen får dagsljus som är så viktigt i våra nordiska länder (D vitamin ökar, immunförsvaret förbättras och sömn kvalitén ökar) osv.

1.5.4 Mental hälsa

Detta fokusområde går hand i hand med "prevention/promotion" då det fysiologiska och psykologiska är intimt förknippade med varandra. Naturen har en extra dimension/ påverkan på just den mentala hälsan. I naturen finns något spirituellt, den anknyter till vårt inre och skapar sammanhang i tillvaron, samtidigt som man får ett intryck av att vara del av något större. Naturen kan ge själslig styrka och friluftsliv kan bidra till att få perspektiv på livet i såväl vardag som i svårare stunder av sorg eller kris. Trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar har en egen roll här. Det här fjärde fokusområdet knyter även an till det ursprungliga projektet: "Friluftsliv og psykisk helse".

1.6 Fem mål i fokus

Projektet har fem uttalade mål och dessa är följande:

- Utveckla och synliggör Nordisk friluftspolitik med tydlig folkhälsoprofil
- Etablera kontakter mellan friluftorganisationer och hälsosektorn i varje land och med relevanta kommittéer inom Nordiska ministerrådet
- Delge "best praxis"
- Förmedla relevant forskning och dokumentation – begripligt.
- Bidra med att minska sociala olikheter i folkhälsan

2. Arbejdsmetoder

2.1 Hur vi arbetat och vad vi gjort

”Frisk i naturens” bas är en informativ hemsida/ webbportal, www.friskinaturen.org, här finns den relevanta kunskap som är kopplat till folkhälsa i våra Nordiska länder. Där finns evidensbaserad forskning, forskningsöversikter, rapporter, goda exempel, länkar, utbildningar, aktuella böcker, ”bra kontakter”, ”goda argument”, men även kunskap om relevanta konferenser i respektive land och ”Nyheter”.

Projektet har en egen Facebook sida där informationsflödet är något snabbare och i viss mån interaktivt.

En annan viktig del har varit att bygga nätverk nationellt, som kopplats till projektet. Det har också tagits fram konkreta verktyg som andra skall kunna använda i diskussioner, i framtagandet av strategiska dokument, i arbetsgrupper kring t.ex. ett ”hälsosamt åldrande” eller rent generellt för att underlätta att föra budskapet vidare i sina egna organisationer eller beslutande instanser lokalt. Projektet har också haft en hel del internationella kontakter med andra nätverk.

Några konkreta aktiviteter under projektets gång

- Dr. Raija Laukkanen, ”Director, Sport Science” tillika styrelsemedlem i Soumen Latu, i uppdrag att ta fram en litteraturstudie av forskning på området ”friluftsliv/folkhälsa” på global nivå. Titeln på denna rapport är; ”Grön motion, fysisk aktivitet och hälsa- vetenskapliga bevis för vad friluftsliv och fysisk aktivitet gör med vår hälsa med utgångspunkt i utvalda studier”. Den finns på vår hemsida
- Det etablerades mötesplatser och samarbeten mellan friluftslivsorganisationer och hälso- och miljösektorn i de enskilda länderna
- Det etablerades kontakt med relevanta kommittéer på nordisk nivå så som; arbetsgruppen för Terrestra Ekosystem (TEG), den tvärsektoriella kommittéen för uppföljningen av den Nordiska handlingsplanen för kost och motion och med sekretariatet för Nordiska ämbetsmannakommittén för fiske och vattenbruk, jordbruk, livsmedel och skogsbruk (ÅK-FJLS Livsmedel) på Nordiska minister rådet
- Medverkan på olika seminarium/ konferenser/workshops i hela Norden (även inom EU) och på en politisk paneldebatt i Sverige
- Det Nordiska projektet ”Friluftsliv og psykisk helse” har via detta projekt förvaltats och vidareutvecklats

- Samarbete har skett med andra nordiska initiativ/projekt så som; MJS projektet med överskriften "Utevistelsens betydelse för hälsa, friskvård och rehabilitering", "Nordisk nettverk for fysisk aktivitet, mat og sundhet", vi bjöd in oss själva till en Nordisk konferens om Fysisk aktivitet på recept (FaR) som hölls i Danmark (1–2 december 2010) och sedan deltog vi på konferensen; "The Nordic Movement Solutions" för att ta några exempel
- Artiklar/ intervjuer har skrivits och publicerats i olika tidningar och på andras hemsidor
- Projektet höll i en session om "Natur och hälsa" på en forskningskonferens i Umeå, Sverige
- Informationsmaterial har tagits fram, så som en roll up, flyers och en kort informativ folder (översatt till de fem nordiska språken) för att informera om projektet
- En Power Point presentation av projektet är framtaget
- En kortfattad och informativ argumentations broschyr har tagits fram, med svar på frågan "Varför är naturen bra för folkhälsan?" baserat på den forskning som finns
- En kort "Power Point film" med utgångspunkt i argumentations broschyren har tagits fram
- Projektet arrangerade en interaktiv Nordisk workshop med namnet "Frisk i naturen – en grön gränsöverskridande möjlighet"

Utöver det så finns det framskridna planer på hur informationsspridningen skall fungera i framtiden – dvs. hur informationen blir lättbegripligt, lättåtkomlig och hur den snabbare skall komma ut till de personer som kan använda kunskapen i praktiken (läs mer under rubriken Nordisk informationscentral).

3. Kunskapsöversikt

3.1 Grönområden



Källa: Friluftsrådet

Grönområden har stor betydelse för hälsan. Forskningen visar att de som har tillgång till grönområden inom en kilometer radier lever längre och håller sig friskare. Detta samband är ännu tydligare när det gäller socioekonomiskt svaga grupper och barn.

Avståndet till grönområdet från bostaden är viktig för besöksfrekvensen och framför allt de regelbundna besöken. Man ser en nedgång i besök redan vid 100 meter avstånd men det blir särskilt tydligt vid 600 meter. Då minskar den dagliga dosen av besökare rejält.

Förutom avståndet till grönområden där man bor är det även viktigt med deras kvaliteter och innehåll. Det mest väsentliga är storleken (helst över 5 ha, dvs. "klassiska" parker), bra stigar och leder med god belysning, vackra utsikter, många stora träd, vatten, lugn och ro och känslan av trygghet.

En norsk undersökning visar också att närheten till naturen påverkar *trivseln* positivt i ett bostadsområde.

Urbana grönområden är en förutsättning för ett tätortsnära friluftsliv och därmed för alla argument i projektets argumentations broschyr (se www.friskinaturen.org).

3.2 Utomhuspedagogik



Källa: Friluftsrådet, dk

Morgondagens vuxna och beslutsfattare formas idag och skolan är en viktig arena. Evidensen för bästa skolresultat talar för att alla sinnen bör aktiveras i lärandeprocessen. Med utomhuspedagogik tillgodoses kroppens behov av rörelse och hjärnans tankearbete stimuleras av de olika intrycken. Utomhuspedagogik är ett viktigt komplement till lärandet i klassrummet och kan levandegöra läroplanernas intentioner i de flesta ämnen och teman. Den optimala skol/förskolegården är 5 000 kvadratmeter stor. Den bör ha en variationsrik, naturpräglad utomhusmiljö och bör uppfylla åtminstone fem av följande kriterier; rofylldhet/ rymlighet, kultur, artrikedom, det vilda, lekfullt, ett "grönt torg", festligt. Vi behöver lära oss att växelverka mellan ute och inne pedagogik. Motivationen och kreativiteten hos elever ökar, sociala relationer förbättras både mellan elever och lärare/elev emellan. Det finns många fördelar med att lära ute ändå är utomhuspedagogik inte obligatorisk i t.ex. svensk lärarutbildning, begreppet nämns inte i den nya läroplanen. "Sverige riskerar att hamna i det pedagogiska bakvattnet". De hårda orden är Anders Szczepanskis. Han är chef för Nationellt centrum för utomhuspedagogik vid Linköpings universitet där Sveriges enda masterutbildning i utomhuspedagogik ges.

Anledningen till att utomhuspedagogik är bra är flera här nedan följer några argument.

Naturen...

- *förbättrar inlärningsförmåga*
Inläring genom alla de fyra sinnen ger en mer ihållande kunskapsinhämtning
- *förbättrar minneskapaciteten och koncentrationsförmågan*
Barn som vistas i naturpräglad variationsrik utomhusmiljö är bättre på att koncentrera sig än de barn som vistas i en mer naturfattig miljö
- *bidrar till mindre konflikter bland barn och bidrar till en bättre lärar/elev relation*
Barnen blir mer sociala, lärklimatet förbättras och benägenheten att samarbeta ökar
Glädjen att gå i skolan förstärks. Ljudnivåerna blir dessutom bättre ute
- *förbättrar motoriken*
Barn som vistas i en naturrik miljö visade sig vara friskare och mer motoriskt utvecklade än de som vistades i en mer naturfattig miljö, vilket i sig också ger starkare muskler
- *hjälp barn med diagnosen ADHD*
Barn som leker på gröna förskolegårdar med bra lekpotential är både lugnare och friskare än de som leker på en mer enförmig och naturfattig förskolegård. Barnen fungerade bättre *efter* vistelse, lek och promenader i naturen. Ju mer naturlig lekmiljö desto lindrigare blev graden av uppmärksamhetsstörning
- *ger friskare och lugnare barn*
Naturen verkar som en lugnande medicin – "ett naturens valium" eller en "grön Losec"
- *förbättrar elevernas prestationsförmåga*
I standardiserade kunskapstester i språk och matematik och minskar antisocialt beteende såsom våld, mobbing, skadegörelse och nedskräpning samt en nedgång i sjukfrånvaron
- *bidrar till en mer genusneutral lekplats*
Studier visar att pojkar och flickor leker mer lika lekar i skogen (hoppas på stenar, bygger kojor, klättrar i träd)
- *ger färre sjukdagar i skolan*
Redan 1998 visste vi att: 5–25 timmars vistelse i lärmiljön utomhus ger 7 sjukdagar/år medan mindre än 5 timmar utomhus ger 37 dagars sjukfrånvaro

3.3 Promotion/prevention

Förebyggande hälsovård både fysisk och psykisk



Källa: Svenskt friluftsliv

Det är viktigt att förstå den potential som ligger i att *förebygga* ohälsa samt *främja* hälsa, såväl ur ett individperspektiv som i ett samhällsperspektiv. Vi måste skifta vårt tankesätt från behandling till förebyggande insatser. Samhällets förmåga att ta hand om alla som blir sjuka på grund av sin livsstil blir allt mer otillräcklig.

Utmaningen är bl.a. att få Hälso- och sjukvården att se friluftsliv/naturupplevelser som ett komplement till läkemedel.

Vad tror du har störst betydelse för din hälsa? Dr. Mikael Evans, ass. professor, i allmän medicin och folkhälsa vid Universitetet i Toronto har tagit fram en kort film som går ut på att tala om hur överlägsen fysisk aktivitet är som "medicin". Den heter "23 ½ timme". Beroende på dos så kan fysisk aktivitet bl.a. åstadkomma följande;

- 58 % reduktion av diabetes
- 48 % reduktion av ångest
- 30–47 % reduktion av depression beroende på dos

Listan kan göras lång och utöver den enorma effekt fysisk aktivitet har på vårt hälsotillstånd så ger den oss ökad livskvalitet och är den viktigaste medicinen för att bota trötthet. Den fysiska aktivitet han talar om är lågintensiv träning – t.ex. promenader. Vi behöver fler incitament/ verktyg som den här filmen och fler läkare och sjuksköterskor som för vår talan.

Länk till filmen:

- <http://www.youtube.com/user/DocMikeEvans?feature=watch#p/a/u/1/aUaInS6HIGo>

Här nedan följer ytterligare några argument för ökat vardagsfriluftsliv i ett folkhälsoperspektiv.

Naturen...

- *reducerar stress och förbättrar återhämtningen*
Naturen har lugnande inverkan på oss, stresshormonerna går ner och återhämtningen är effektiv. Även korta naturmöten på 4–5 minuter hjälper.(8) Kronisk stress är skadligt för oss och kan leda till livsstilssjukdomar såsom hjärt- kärl sjukdomar, diabetes, depression, demens och cancer
- *ger smärtlindring*
Bara åsynen av natur kan leda till att patienter mår bättre, oroar sig mindre, upplever mindre smärta och tillfrisknar snabbare
- *ökar motivationen till fysisk aktivitet (låg tröskel)*
Friluftsliv är den aktivitet som lättast motivera människor till ökad fysisk aktivitet
- *gör att man rör sig mer*
Vid samma typ av aktivitet rör man sig mer utomhus
- *stärker immunförsvaret*
Vi blir mindre sjuka ute på grund av att luftburna smittämnen får svårare att spridas. En annan orsak till färre infektioner är solens UVB- ljus som producerar D-vitamin i huden som i sin tur involveras i processer som gör immunförsvaret mer effektivt. Låga nivåer av vitamin D hör också ihop med fetma
- *bäst i test för äldre*
Äldre som lägger om sin livsstil från passiv till aktiv kan förlänga oberoendet och klara sig själva i ytterligare 8–10 år! Balans, koordination och rörlighet tränas bra i naturen. Äldre får även generellt en bättre livskvalitet, de återhämtar sig snabbare (bättre än genomsnittet) både efter ansträngning och efter sjukdom om de vistas i gröna områden. Bättre sömnkvalitet, mindre av ångest, minskad risk för akut hjärtåkomma och förbättrat socialt liv är andra positiva effekter

- *hjälp*er hjärnan att varva ner
Tankarna klarnar i naturen, vi upplever mer "spontan uppmärksamhet" och kopplar bort den "riktade uppmärksamheten" som kräver mental energi och stör vårt undermedvetna. Spontan uppmärksamhet stimuleras av mjuka sinnesintryck som skänker vila och återhämtning
- *ger bättre sömn*
Barn som är ute mycket om dagarna sover längre om natten än barn som är mer inomhus
Ju mer solljus som träffar tällkottskörteln desto lägre blir melatonin halten i blodet under dagen. När mörkret faller strömmar melatonin ut i kroppen. Melatonin är kroppens eget sömnmedel som också finns som läkemedel. Barn behöver troligen sova mer än de gör idag. För lite sömn kan också ge ökad vikt hos barn och vuxna. Under de senaste 10 åren har barns sömntid per dygn minskat

3.4 Mental Hälsa



Foto: Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir

Naturen är en kraftkälla, en reservoar som vi borde ta bättre vara på i folkhälsoarbetet i Norden. Naturen har en återuppbyggande och lugnande effekt på oss och är särskilt viktig för den mentala hälsan

Vårt ursprung

Vi är inte byggda för den moderna livsstil som vi lever i. Homo sapiens har levt på jorden i minst 50 000 år och vårt biologiska arv har bara förändrat sig 0,003 % sedan istiden dvs. då Norden befolkades (Silbley et al 1990).

Under bara de sista 50 åren har det hänt extremt mycket med vår omgivning. Allt går fortare, allt effektiviseras, vi har elektroniska hjälpmedel som snabbar på processerna, vi är alltid "uppkopplade", alltid anträffbara etc. Den negativa stressen har ökat och den gör oss sjuka. Vår tids största sjukdomar är relaterade till vår livsstil. Hjärt- kärlproblematik, diabetes, depressioner etc. De flesta av oss kommer uppleva psykiska problem under livets gång. Det kan vara lättare depressioner till allvarigare psykoser. WHO har gjort en studie av utvecklingen utav globala sjukdomar framöver. Den säger att det kommer ske en tydlig övergång till de icke smittsamma sjukdomarna. År 2020 kommer de mentala sjukdomstillstånden vara den näst största hälsoutmaningen globalt sätt. Naturen är vårt ursprung och ger oss lugn och harmoni. Känslan av att man mår bra i naturen känner många säkert igen sig i, men man förstår inte alltid varför. Det är viktigt att vi lyfter fram de erfarenheter och den kunskap som numera finns kring natur och hälsa, tack vara forskningen. En ökad medvetenhet skulle troligen leda till att fler tar sig ut och drar nytta av denna kostnadsfria, biverkningsfria och ständigt tillgängliga resurs som finns utanför husknuten. En ökad med-

vetenhet på samhälls nivå skulle kunna bidra till ökad satsning på natur-områden, friluftaktiviteter etc. och genom det en förbättrad folkhälsa bland befolkningen och besparingar på de allmänna finanserna.

Fysisk aktivitet

Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi skall må bra är de flesta överens om idag och det behöver vi inte argumentera så mycket för längre. Vi använder fysisk aktivitet både i behandlande och förebyggande syfte inom sjukvården i Norden (även om man skulle kunna använda det mycket mer). Sedan ett par år tillbaka finns boken "FYSS" (en Svensk version men motsvarigheten finns i Norge och Danmark) att luta sig emot. "FYSS" står för "Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling". En motsvarighet till medicinernas "FASS" (en svensk uppslagsbok om läkemedel). "FYSS 2008" är en evidensbaserad uppslagsbok kring vad fysisk aktivitet kan åstadkomma i olika sjukdomstillstånd och eventuella kontraindikationer. Däremot står det inget om vad naturen och utomhusmiljön kan göra för hälsan!

Vad säger forskningen?

Forskningen började relativt sent kring natur och hälsa. De senaste 20–30 åren har forskningen både utomlands och i Norden tagit fart och gett en fördjupad bild av hur människan påverkas av att vara i naturen. Att naturen kan hjälpa till vid bla stresshantering, smärtlindring, depressioner, mental återhämtning har nu fått stöd i fakta.

Naturen är återuppbyggande (Kaplan & Kaplan). I vardagen dominerar den riktade uppmärksamheten, som tar väldigt mycket energi. Det är den uppmärksamhet som är påslagen i vardagen när vi översköls av information/sinnesuttryck. Om den belastas för mycket under lång tid kan det leda till mental utmattning. Naturen däremot bjuder på vil samma sinnesintryck och hanteras med spontan uppmärksamhet, vilket i sin tur ger vila och återhämtning.

En annan viktig aspekt som professor Roger Ulrichs visade på var vad blotta anblicken av natur kunde åstadkomma. Han studerade gallstenspatienters tillfrisknande. Den gick ut på att patienterna bara genom att *titta* på naturen fick en positiv inverkan på tillfrisknandet genom färre komplikationer, färre klagomål och dessutom betydligt färre sjukhusdagar.

En annan studie av Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter visade att tillgång till grönska (om det så bara är utanför fönstret eller i form av en krukväxt), gör att man blir mindre stressad, kan koncentrera sig bättre och kreativiteten ökar.

Ingmar Norling visar i sina studier att naturbaserade fritidsaktiviteter verkar ha starkast allsidig effekt när det gäller psykisk hälsa. Naturen för med sig en känsla av egenkontroll, av frihet och av att kunna nyttja sin egen kompetens. Vi får en känsla av att ingå i en helhet. Oavsett prestationsnivå kan vi i naturen uppleva "flow" (Dr. Björn Tordsson, Högsolan i Telemark).

En allt vanligare diagnos är ADHD hos barn. Många av dessa patienter får ofta ångest och lider av depressioner. Det har visat sig i studier att en "grön dos" för barn med diagnosen ADHD har reducerat deras symptom om man jämför med likande aktivitet inomhus.

Forskare har försökt visa på i vilken grad naturen har särskilt rekreerande effekt och har då kommit fram till fyra egenskaper; upplevelsen att komma bort, upplevelsen av totalitet eller sammanhang, fascination och föreningen mellan person och miljö/natur.

Här nedan följer ytterligare några argument tagna från den argumentations broschyr som tagits fram just när det gäller den mentala hälsan.

Naturen...

- *är balsam för själen*
I naturen finns något spirituellt, den anknyter till vårt inre och skapar sammanhang i tillvaron, samtidigt som man får ett intryck av att vara del av något större. Naturen kan ge själslig styrka och friluftsliv kan bidra till att få perspektiv på livet i såväl vardag som i svårare stunder av sorg eller kris
- *har bättre effekt på de utsatta grupperna i samhället*
Barn från fattigare familjer är i högre grad beroende utav de kvaliteter som finns i deras närmiljö och det verkar också som om naturens effekter får ett större genomslag på hälsan när utgångsläget är sämre, både bland vuxna och barn
- *ger sinnesfrid och lyckorus*
Bara att vistas i naturen inger lugn i oss, den är vår ursprungsmiljö och vi kan uppleva en känsla av frid. När vi hör *ljudet* av vatten, fåglar som kvittrar eller suset i löven så ger det oss ny energi
- *ger en förstärkt känsla av sammanhang och högre hälsovinster*
Den sociala aspekten av friluftsliv är viktig och ger människor en känsla av sammanhang som förstärker ens självbild vilket i sig också ger bättre hälsa. Det ligger en hälsovinst i att bara vara i naturen. Effekterna påverkas inte av vilken typ av aktivitet, intensitet och varaktighet utan bara av utförandet av "grön motion"
- *minskar aggression*
Grönområden i sig själva är kopplade till minskad kriminalitet, aggression och våldsutövande. Bostadsområden blir tryggare och mer familjära
- *har effekt via trädgårdsterapi och annan grön omsorg*
Det finns begränsat *men* positiv vetenskapligt stöd för användning av trädgårdsterapi och annan grön rehabilitering och omsorg. Den visar att grön rehab minskar social isolering, förbättrar den mentala hälsa, underlättar återgång i arbete, ökar välbefinnandet och förbättrar individens sociala situation

3.5 Nätverksbyggande



Källa: FRIFO

3.5.1 Nationellt

Initiativet kom ifrån flera (främst Danmark, Norge och Sverige) av de nationella arbetsgrupperna på den nordiska workshopen "Frisk i naturen – en grön, gränsöverskridande möjlighet" som hölls i Holmenkollen, Norge, den 9–10 maj 2011.

Driver nätverket/ avsändare

De som driver nätverken ser lite olika ut i våra respektive länder. I Norge är det FL (Friluftsrådernes Landsforbund) och i Sverige är det för närvarande Svenskt Friluftsliv men ansvaret vilar på de som ingår i referensgruppen för det Nordiska projektet "Frisk i naturen" för Sveriges del dvs. – Svenskt Friluftsliv, Folkhälsoinstitutet (avd. för levnadsvanor och livsmiljöer) och Naturvårdsverket (Enheten för styrmedel naturresurser och kretslopp). Danmark, Finland och Island har ännu inte kommit igång.

Vem är deltagaren?

De som ingår i nätverket är personer som arbetar med folkhälsa på ett eller annat vis inom områdena – pedagogik, prevention och planering av grönområden inom kommun, landsting, universitet och/eller inom den ideella sektorn.

Syftet

Syftet med nätverken är att föra olika yrkeskategorier samman för kunskap och erfarenhetsutbyte och genom det stärka naturens vikt i folkhälsoarbetet nationellt.

Det kan handla om att väcka nya frågor, sprida kunskap om olika konferenser/seminarier/artiklar/forskning eller projekt som är på gång.

Hur sker kommunikationen?

- Via e-post
- Det är alla deltagares ansvar att nätverket är aktivt och att kommunikationen fungerar
- Informationen samlas in och vidarebefogas av driftansvarig
- Den viktigaste informationen läggs ut på www.friskinaturen.org under "Nationella nätverk"
- Via fysiska möten då det är möjligt
- Nätverket är helt ideellt och har inga ekonomiska medel för drift och underhåll utan bygger på gemensamt intresse

3.5.2 Norden

Ambitionen är att bygga vidare, fördjupa och bredda projektet med nya nätverk inom de fyra fokusområdena (grönområden, psykisk hälsa, prevention och utomhuspedagogik). "Frisk i naturen" får då en mer övergripande roll. Projektets referensgrupp fick tydliga indikationer på den workshop som hölls på Holmenkollen i Norge (maj 2011) att det finns en stark önskan om en vidareutveckling av projektet i den riktningen och att vi finner en permanent lösning via en gemensam plattform för vardagsfriluftsliv/natur och folkhälsa. "Frisk i naturen" skulle kunna vara ett "nav" / "en brygga" / en "sammansvetsad länk" mellan de olika nätverken. Här kan strategier och styrdokument växa fram med bred förankring i de olika yrkeskategorierna. Här kan kunskap lyftas och spridas på ett effektivt och synligt sätt. Här kan arrangeras arenor för möten. Norden får en starkare röst.

Ett gemensamt forum för vardagsfriluftsliv/natur och folkhälsa i Norden skulle sudda ut eventuella motstridiga krafter som kan verkar när det gäller utrymmet för frågorna och istället fokusera på att implementera genom att alla känner ägandeskap och delaktighet i den nordiska plattformen. Utgångspunkten är att friluftslivets frivillighetsorganisationer står som ytterst ansvariga men har kontinuerlig dialog och samarbete med både miljö och hälsomyndigheterna i respektive land, tillsammans med berörda universitetet, forskningsprogram etc. (dvs. "Frisk i naturens" kunskapspartners).

Andra nordiska projekt som påträffats under arbetets gång är; MJS projektet "Utevistelsens betydelse för hälsa, friskvård och rehabilitering" som Fredrika Mårtensson, var projektledare för. Fredrika Mårtensson är miljöpsykolog och forskare på SLU Alnarp i Sverige. Det projektet avslutades aldrig men Fredrika har varit delaktig i "Frisk i naturen" både som föreläsare och som "nyckelperson" för Sveriges del. Därigenom byggdes en bro över projekten.

"Nordic movement solution" var ett annat Nordiskt initiativ som hölls i Malmö i november 2010. Där fanns "Frisk i naturen" med via en posterutställning men något vidare samarbete blev det tyvärr inte.

3.5.3 Omvärlden

Projektet har under arbetets gång haft kontakt med andra liknande nätverk runt om i världen t.ex. "Health park healthy people", EUPHA, GAPA (Global Advocacy for Physical Activity) och deras erfarenheter med framtagandet av "The Toronto Charter" men även EU Projekt så som IMPALA och Europarc.

3.5.4 Yrkeskategorier

Ambitionen är att ha nordiska nätverk med utgångspunkt från varje fokusområden – utomhuspedagogik, grönområden, planering och prevention.

4. Friluftsliv och friluftspolitik i Norden



Källa: FRIFO

Vi har en gemensam förståelse och nära sammanfallande definition av friluftsliv i Norden, även om vi använder något annorlunda ord. I Sverige definieras friluftsliv "vistelse utomhus i natur- eller kulturlandskapet för välbefinnande och naturupplevelser utan krav på tävling."¹ I Norge definieras friluftsliv som "opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse." De andra nordiska länderna har beskrivningar av friluftsliv som liknar dessa.

Gemensamt är också vårt sätt att se på friluftslivets värde. Friluftsliv bidrar till ökad trivsel och bättre folkhälsa. Ett verktyg som är bra både för den enskilda individen och för samhället i stort. Friluftsliv föder också ett miljöengagemang som i sig är en förutsättning för en hållbar förvaltning av vårt natur- och kulturarv.

Norden är i många hänseenden unik, speciellt när det gäller statens roll i samhället, mest märkbar är detta i den så kallade nordiska välfärdsmodellen. Vi har en gemensam värdegrund för välfärdens utformning, som kännetecknas av lika möjligheter, solidaritet och trygghet för

¹ Naturvårdsverkets (S) definition

alla. Vi har det bra i Norden, de nordiska länderna ligger som regel ganska bra till i internationella jämförelser när det gäller välfärdsnivå, inte minst för kvinnor men även när det gäller barnadödlighet, utbildningsnivå etc. De Nordiska länderna har i mångt och mycket liknande kultur, väderingar, levnadssätt och vi delar också den speciella relationen vi har till naturen och friluftslivet. Vi är rika på "natur", skogen täcker t.ex stora delar av både Sverige, Finland och Norge. Vidder, vackra berg, vulkaner och varma källor finns det gott om på Island och Danmark har långa böljande slätter och nära till havet – vi är ett naturälskande folk. *Därför* känns det naturligt att vi borde samarbeta kring natur och hälsa, även i större utsträckning än vad vi gör idag och framföra allt mer permanent inte via enstaka projekt. Det som många av oss tar för givet håller på att suddas ut sakta men säkert. Vi har ett mångkulturellt samhälle vilket gör att självklarheten att tas sig ut i naturen inte är lika självklart för alla. Vi har generellt ont om tid vilket gör att vi inte tar oss tid att vara ute. Vi stressar och lever i ett datoriserat och ständigt uppkopplat samhälle där utemiljön inte har en naturlig plats osv. Det är viktigt att vi tillsammans hjälps åt att föra över kunskapen och motivationen till nästa generation om varför det är bra att vara ute.

Ca 80 % av danskar, norrmän och svenskar säger att anledningen till deras vistelse i natur, landskap och kulturmiljöer är just ökad livskvalitet.

Något annat som är typiskt Nordiskt är "Allemansrätten". Den är unik men det är inget *enhetligt* begrepp i Norden. *Innehållet* varierar länderna emellan. Ändå kan begreppet allemansrätt användas i samtliga nordiska länder som beteckning för den frihet allmänheten har att vistas i skog och mark inom ramen för vad lagarna tillåter och under förutsättning att markägaren inte hindras i sin verksamhet eller förorsakas olägenheter av annat slag. Ingenstans finns allemansrätten definierad, men den nämns i finsk, norsk och svensk lagstiftning, ungefär så beskriver Gunnar Zettersten i sin rapport "Allemansrätten i Norden" som skrevs 1996. Vidare skriver han att i Danmark är allmänhetens rörelsefrihet i naturen mer begränsad än i de övriga länderna genom markägarnas större råddighet över sina marker. Sedan 1999 finns allemansrätten med i lagstadgarna (lag nr44) på Island. Lagen säger att, på *bebodda områden* har markägaren rätt att förhindra fri rörlighet genom att sätta upp skyltar *men* den generella regeln är att allemansrätten ger tillträde till grönområden utan specifika tillstånd. Trots vissa skillnader så har vi alla någon typ av fri rörlighet som underlättar umgänget med naturen till skillnad från många länder i övriga Europa och andra delar av världen.

"Frisk i naturen" är en ansträngning eller ett startskott till att få ett mer hållbart samarbete – en Nordisk plattform för friluftsliv/natur/hälsa. Vi behöver redan från barnsben göra naturen till en självklar arena, vilket vi i och för sig är rätt duktiga på redan, men sen gäller det att hålla kvar den arenan under ungdomsåren och in i vuxen livet. Vi får inte släppa taget, vi måste ge alla en chans att själva känna vad naturen kan göra för hälsan.

Vad som blivit tydligt under projektets gång är att alla Nordens länder närmar sig kopplingen naturkontakt/folkhälsa på olika vis även om det också finns många likheter. Nedan följer några nerslag som tydligare belyser det, land för land.

4.1 Danmark

4.1.1 *Inställning till friluftsliv/ naturkontakt*

I Danmark är fokus främst på friluftsliv- och naturförmedlingsprojekt, där naturvägledning och utomhuspedagogik är en stor del. Utöver det så börjar den "gröna" och den "vita" sektorn närmar sig varandra och hittar olika samarbetsformer – här spelar folkhälsan självklart en nyckelroll. Cykeln är en viktig del i friluftslivets Danmark av många olika skäl – hälsa, miljö och funktionalitet är tre av dem.

4.1.2 *Frivillig friluftorganisation*

I Danmark finns Friluftsrådet som är en självständig, icke statlig, paraplyorganisation med 91 medlemsorganisationer. Friluftsrådet bildades 1942. Deras uppgift är att stötta och uppmuntra befolkningen till friluftsliv och naturförståelse med hänsyn till natur och miljö. Deras medlemsorganisationer har det gemensamt att deras aktiviteter handlar om natur, miljö eller friluftsliv, men därutöver kan de ha många olika intressen i att använda sig av eller uppleva naturen. Folkhälsa är inget uttalat mål men är en positiv följd av deras arbete.

Friluftsrådet arbetar med olika konkreta projekt t.ex. angående nationalparker, "naturrum", "övernattning i det fria" etc. men de står även bakom utbildningsmaterial så som Blå och Grön flagg, naturvägledning osv. De håller i konferenser och är en talesman för friluftslivet gentemot det politiska väsendet i Danmark.

Friluftsrådet roll är också att överklaga olika friluftsbeslut både centralt och lokalt. Friluftsrådets 23 kretsar består av frivilliga från medlemsorganisationerna. Kretsarna arbetar bland annat med naturpolitik, naturkampanjer och klagomål. De deltar i kommunernas "Grønne Råd" och även i Friluftsrådets projekt på lokal nivå.

Friluftsrådet har en egen avdelning som arbetar med friluftspolitik. Deras främsta kontakter är med landspolitiker i "folketinget" men de har även direkt kontakt med ledningen hos varje politiskt parti (deras miljöordförande och deras partiledare). De har också möten med ministrar, först och främst miljö och lantbruksministern men också barn och utbildningsministern, klimat och energiminister och ministern för landsdistrikten m.fl. I samband med dessa politiska kontakter diskuteras olika

aspekter av friluftsliv och i och med det kommer folkhälsoaspekten in *indirekt* men det är ingen prioriterad fråga hos Friluftsrådet.

4.1.3 Ekonomi

Friluftsrådet fördelar ut tips och lotterimedel till friluftaktiviteter. Dessa medel är 3,39 % av överskottet från Danska spel. Friluftsrådets betalade 2010 ut 61 miljoner. Bidragen kan vara allt från ett par tusen lappar till över en miljon kronor.

Det finns två stora paraplyorganisationer för idrotten i Danmark, dessa är Dansk Idrætsforbund (DIF) och Danmarks Idræts-Forbund (DGI) de är båda medlemmar i Friluftsrådet, dessutom är vissa medlemmar i DIF medlemsorganisationer också medlemmar i Friluftsrådet, det gäller framför allt Golfunionen, Dansk Orienterings Forbud och Kano- og Kajakforbundet. Idrotten hör till Kulturministeriet. Det finns alltså en nära koppling mellan idrotten och friluftslivet i Danmark. Idrotten får ca 600 miljoner via tipsmedel årligen.

4.1.4 Offentligt ansvar och förvaltning

Naturstyrelsen är en aktiv part i friluftslivsarbetet i Danmark där hälsa har en central roll med driften av 200 000 ha. statsägd natur. *Naturstyrelsen* är ett "ministerkontor" under miljöministeriet. De har ca 1 500 medarbetare varav 1 200 är spridda ute i landet på 21 olika lokala kontor, huvudkontoret ligger i Köpenhamn.

Naturstyrelsen genomför regeringens politik på natur och miljöområdet. Det är *Naturstyrelsen* uppgift att skapa förutsättningar för att människor skall kunna ha en bra naturkontakt både i städerna och ute på landet.

Sunhedsstyrelsen tillhanda har ett antal olika enheter och center som arbetar tillsammans, på tvären över de olika akademiska områdena. De arbetar för förebyggande folkhälsa och en del i deras satsning är kampanjen "Get Moving" som handlar om att barn och unga skall vara fysisk aktiva minst 60 minuter om dagen. Läs mer här www.getmoving.dk

Delaktighet i "Frisk i naturen"

Friluftsrådet, *Naturstyrelsen* och *Sundhedsstyrelsen* är medlemmar i projektets referensgrupp.

4.2 Finland

4.2.1 *Inställning till friluftsliv/naturkontakt*

I Finland är det främst fysisk aktivitet som står i fokus oavsett om det är i form av idrott eller friluftsliv. Finländarna tar skogen och utemiljön lite mer för givet och funderar inte så mycket över dess egna unika roll utan den ingår i ett större sammanhang. The UKK Institute, i Tampere, är en av de organisationer som arbetar med att föra fram ny forskning och kunskap kring fysisk aktivitet och hälsa i Finland.

4.2.2 *Frivillig friluftorganisation*

Suomen Latu (paraplyorganisationen för rekreation, sport och friluftsliv i Finland) med ett ursprung i längdskidåkningen – har ca 78 000 medlemmar i ca 220 medlemsföreningar. De är totalt 45 anställda varav 20 personer arbetar på deras kontor i Esbo och Helsingfors med att bedriva verksamhet. De andra 25 personerna arbetar på Suomen Latu's eget fjällhotell i Lappland. Där bedriver de olika aktiviteter och vinsten går oavkortat till organisationens dagliga drift.

Suomen Latu's huvuduppgift är att få det Finska folket mer fysiskt aktiva genom friluftsliv för ett friskare liv, värna om allemansrätten och genom att driva olika projekt. Bevarandet av allemansrätten är en mycket central fråga. Organisationen vänder sig framförallt mot allmänheten med konkreta aktiviteter etc men de arbetar också till viss del lobbying. Det kan handla om mer gröna ytor till friluftslivet så som nationalparker och dyl men även generellt bättre tillgång till utomhusaktiviteter för det Finska folket. Suomen Latu's mål och vision är att år 2015 ska det Finska folket bedriva mer fysisk aktivitet utomhus än inomhus och att det skall finnas större bredd på aktiviteterna än vad som finns idag. Folkhälsa finns inte med på Suomen Latu's verksamhetsplan men en vilja finns att få mer tid och ekonomisk möjlighet att arbeta med frågan.

4.2.3 *Ulkoilufoorumi (ett forum för friluftsliv)*

Detta finska friluftslivsforum grundades 2004. Tanken från början var att bilda ett liknande nätverk som både Sverige och Norge har dvs. motsvarigheten till Svenskt Friluftsliv alt FRIFO i Norge, men så blev det inte utan detta forum är både för friluftslivet och för idrotten. Dessa båda parter skiljs inte åt i Finland utan ses som en enhet från politiskt håll. De arbetar för att främja och bevara allemansrätten i Finland. Forumet är inte en officiell organisation och det har ingen officiell status i Finland, men erbjuder en plattform för de olika utomhusorganisationerna att nätverka, dela erfarenheter och bedriva opinionsbildning. Forumet leds av Suomen Latu och finska Scouterna.

4.2.4 Förbundet Folkhälsan

I Finland finns också "Förbundet folkhälsan" som består av landskapsföreningar i Åboland, Nyland, på Åland och i Österbotten. Deras verksamhetside är att verka för folkhälsan i Svenska Finland, dels genom allsidiga vetenskapliga undersökningar av befolkningens psykiska och fysiska hälsa, dels genom praktiska konkreta åtgärder.

De ser friluftslivet som en självklar del i folkhälsoarbetet och arbetar rent praktiskt med detta bl.a. via ett spel. Målet med spelet är att inspirera grupper att ta sig ut i skogen eller parken, röra på sig, uppleva naturen och ha roligt tillsammans. De har också en aktiv grupp på Åboland som arbetar med bl.a. utomhus- och äventyrspedagogik.

4.2.5 Ekonomi

Suomen Latus årliga budget ligger på ca 4,9 miljoner EUR. 20 % av finansieringen kommer främst från Utbildningsdepartementet men även från Miljödepartementet, Kultur och idrottsministeriet och Socialdepartementet. 80 % kommer från egen "fundraising" (vinst från deras hotell, sponsringavtal etc.).

I Finland finns ingen stark och sammanhållande paraplyorganisation inom varken idrotten eller friluftslivet, men ministeriet kan – när det så önskar – fungera som en sådan, eftersom ministeriet är den enda instans som kan överbrygga klyftorna inom den sektoriserade idrottsrörelsen/friluftsrörelsen. Friluftsrörelsen, dvs en stark talesman för friluftslivet, existerar egentligen inte utan fokus är främst på idrottslig verksamhet där friluftsliv ingår. Staten fördelar medlen till idrotten, 98 % av finansieringen är statlig.

Finlands Idrott som grundades i början av 1990-talet är ett forum, en samarbets-, service- och intresseorganisation för självständiga idrottsorganisationer (Heikkala 1998, 108). Alla idrottsorganisationer är medlemmar i Finlands Idrott, som emellertid saknar den ekonomiska eller påtryckande makten som Norskt idrottsförbund eller Riksidrottsförbundet i Sverige har över sina medlemmar. Alla ideella organisationer (NGO's) ansöker direkt till de olika departementen om sin egen finansiering oavsett om man tillhör idrotten eller friluftslivet. Det finns däremot en viss frustration kring att det inte satsas lika mycket resurser på bredidrotten dvs. aktiviteter med låga trösklar/ lågintensiva aktiviteter/ – där man finner de mest hälsobringande effekterna utan fokus ligger på tävlingsidrott och på prestationer.

4.2.6 Offentligt ansvar och förvaltning av friluftsliv

THL

Folkhälsoinstitutet och Stakes gick samman 1 januari 2009 och heter numera *"Institutet för Hälso- och välfärd"* (THL). THL arbetar bl.a. med levnadsvanor där motion är en viktig del. Friluftslivsfrågor eller frågor som berör naturkontakt generellt har ingen egen plattform.

Aktiviteter

En aktiv aktör i samhället är *"The Fit for Life Program"* (KKI på Finska) som vänder sig till personer i medelåldern och uppåt. Deras focus är att få folk fysiskt aktiva. Friluftsliv är en stor del i deras utbud. Lokala projekt kan söka om medel från det här nationella *"Fit for live"* programmet som i sin tur finansieras utav Utbildningsministeriet och Socialdepartementet.

Delaktighet i "Frisk i naturen"

Soumen Latu och THL är deltagare i projektets referensgrupp.

4.3 Island

4.3.1 Inställning till friluftsliv/ naturkontakt

På Island är friluftslivet en stor del av vardagen men ofta inkluderar det ett motordrivet fordon vilket inte är helt naturligt för de andra nordiska länderna. Deras intresse för kopplingen mellan natur- miljö och folkhälsa är väckt och de är i startgroparna att vidareutveckla det arbetet nationellt.

4.3.2 Frivillig friluftorganisation

Friluftslivet på Island har försökt att ha en gemensam organisation likt de andra nordiska länderna men det har inte fungerat så bra då de olika genrerna av friluftsliv inte har samma vision, önskemål och syn på frågor som berör friluftslivet. SAMUT heter (hette) den här organisationen och talesman för dem, och projektets främsta kontakt, har varit Utivist (researrangör för friluftsliv) men kommunikationen har på grund av ovan varit sparsam. Vi kommer förslå ett möte mellan de medlemmar som finns inom SAMUT som är icke motoriserade och se om det finns intresse till vidare samarbete oss emellan. Det handlar om organisationer så som t.ex. FI (The Iceland Touring Association) som kan liknas vid Norges DNT (Den Norske Turistforeningen), Utivist, *"The Icelandic Mountain Bike Club"*, *"The Icelandic Cyclists Federation"* och *"The Icelandic equestrian association"* (ridsportens paraplyorganisation) m.fl.

Den absolut största friluftorganisationen på Island är *"The motorized club 4x4"* därefter kommer *"FI"* (The Iceland Touring Association) och *"The Icelandic Mountain Bike Club"* tillsammans med *"The Ice-*

landic Cyclists Federation". Andra typiska aktiviteter för Island är havssimning både vinter och sommar och förstås islandshästen. "The Icelandic equestrian association" är en paraplyorganisation för alla ridklubbar på Island och den grundades 1949. De heta naturliga källorna och gejserna är förstås också något mycket speciellt för friluftslivet på Island.

4.3.3 Ekonomi

Att få kännedom om vad friluftslivet får i statligt stöd på Island är svårt eftersom staten inte definierar denna kategori inom sin budget. Två av de största friluftsförbundena är; Ferðafélag Íslands (FI) och Utivist – dessa båda finansieras primärt via medlemskap och via försäljning av böcker, kartor och dyl. Bara en ytterst liten del av deras budget kommer från statliga medel och dessa är oftast öronmärkta till olika projekt som t.ex. underhåll utav vandringsleder etc.

Under 2011 delades det ut 255 miljoner ISK (1,3 miljoner Euro) till idrotten, via den nationella olympiska och idrottsförening (ISI). ISI är också delvis finansierat genom det isländska lotteriet. Under de senaste 25 åren har vinsten varit 10.000 miljoner ISK (51 miljoner Euro) och då ISI´s andel i den isländska lotteriet är 47 % skulle man kunna uppskatta att ISI har fått en vinst på cirka 200 miljoner ISK (1 miljon Euro) per år.

4.3.4 Offentlighetens ansvar och förvaltning av friluftslivet

Direktoratet för naturförvaltning

Direktoratet för naturförvaltning värnar om naturskyddsområden. Vissa av deras skyddade områden har till mål att öka friluftslivet och miljömedvetenheten hos befolkningen.

En del skyddade områden har en förvaltare och personal som arbetar där året runt. De välkomnar besökare, underlättar tillträde till området genom att skapa stigar, vandringsleder, broar etc. och organiserar olika typer av promenader. De tar fram informativa skyltar och broschyrer osv. Utöver detta så har Direktoratet för naturförvaltning en skyldighet att garantera att "Allemansrätten" följs enligt deras naturskyddslag och de följer även upp arbetet lokalt ute i kommunerna när det gäller deras gröna statsplaner.

Helsedirektoratet

Folkhälsoinstitutet finns inte längre, institutet är numera en del av det Isländska Helsedirektoratet. En ny avdelning på direktoratet vid namn "Determinants of health" handhar många av Folkhälsoinstitutets tidigare uppgifter. De arbetar nationellt bl.a. gentemot förskolor/ skolor för hälsoförebyggande instanser där utomhusmiljön har en central roll. För närvarande är de också engagerade i utvecklingen av en online interak-

tiv webbplats, vars syfte är att tillhandahålla information om olika alternativ till fysisk aktivitet som finns i närheten av där man själv bor/arbetar. Detta verktyg är främst avsedd för dem som får fysisk aktivitet på recept från sin läkare. Det handlar om friluftslivs organisationer, idrottsföreningar och andra ideella organisationer som har lämpliga aktiviteter för ändamålet.

Aktiviteter

Folkhälsa ses som en naturlig och integrerad del av friluftslivet men Islänningarna arbetar inte målinriktat med frågan. Däremot ser de dess potential och bl.a. via det här projektet har de fått en vilja att arbeta mer fokuserat kring natur – miljö – folkhälsa i framtiden. De har planer på en workshop i ämnet under våren/ hösten 2012. Friluftsliv börjar dessutom bli mer synbart inom förskolans värld tack vare att utbudet av utomhusaktiviteter som lärs ut på lärarutbildningen vid Islands Univeristet under de senaste 10–15 åren har breddats och blivit fler.

Delaktighet i "Frisk i naturen"

Direktoratet för naturförvaltning och Helsedirektoratet är medlemmar i projektets referensgrupp.

4.4 Norge

4.4.1 Inställning till friluftsliv

I Norge så fokuserar friluftslivet på att få så många som möjligt ut i naturen, från alla samhällskategorier och oavsett var i landet man bor. Att gå på tur både till fots och på skidor är fortfarande en vanlig fritidssysselsättning och på helgerna åker många människor till sina "hyttor" för att bedriva friluftsliv. Vardagsmotionen och tätortsnära natur är något som både myndigheter och friluftslivets frivilligorganisationer arbetar mycket med. "Direktoratet for naturforvaltning" har en särskilt satsning på friluftsliv i närmiljö i samarbete med "Helsedirektoratet" utifrån ett folkhälsoperspektiv. Friluftsliv har tillsammans med kultur och idrott ett viktigt egenvärde som är väl känt av politiker och beslutsfattare.

Två olika propositioner har tagits fram och presenterats i Stortinget angående friluftsliv genom åren. Den första kom 1988 och resulterade bl.a. i ökade resurser till friluftslivet och att FRIFO även fick medel från det norska spelbolaget till aktiviteter för barn och unga. Den sista kom 2001 med titeln: "Friluftsliv. En väg till ökad livskvalitet" med ett eget kapitel om livskvalitet och hälsa. Det blev bl.a. föreslaget ett nytt nationellt Friluftslivets år 2005 (det första var 1993), som blev genomfört av Friluftslivets fellesorganisasjon, som projektansvarig. Ett brett samarbete resulterade i ett bra resultat med närmare 2000 arrangemang över hela landet. Det planeras ett nytt Friluftslivets år 2015.

4.4.2 Frivillig friluftorganisation

I Norge finns det två större nationella organisationer som arbetar med friluftslivsfrågor. Den ena är Friluftslivets fellesorganisation (FRIFO), som är en paraplyorganisation över friluftslivets organisationer i Norge och den andra är Friuftsrådets Landsforbund (FL). FL är ett landsomfattande samarbetsorgan för interkommunala friluftsråd. FL's huvuduppgift är att arbeta för att styrka det allmänna friluftslivet genom egna initiativ och genom stöttning av arbetet ute i friluftsråden. FL är en fristående enhet. Dessa båda har ett nära och gott samarbete.

Folkhälsa är en central del i båda friluftorganisationerna. FRIFO har folkhälsa med som en av sex huvudpunkter i deras verksamhetsidé och FL har "folkhälsa" som en egen pusselbit i sitt arbete. FRIFO har 15 medlemsorganisationer som tillsammans har 679 682 medlemskap och 3 852 lokala föreningar och klubbar i landet.

"Forum for natur og friluftsliv" (FNF) är ett samarbetsnätverk mellan natur och friluftslivsorganisationer på lokal/kommunal nivå. FNF skall bland annat arbeta för att natur och friluftslivs intressen blir tillgodosedda i aktuella frågor i enskilda kommuner.

Etableringen av FNF är ett samarbete mellan Friluftslivets fellersorganisasjone (FRIFO), Friluftsrådets Landsforbund (FL) och Samarbeidsrådet for naturvernsaker (SRN).

FRIFO och FL fördelar aktivitets-/projektmedel till sina medlemsorganisationer. Dessa medel kommer huvudsakligen från Direktoratet för Naturförvaltning och spelmedel till aktivitetsåtgärder från Kulturdepartementet.

FRIFO och FL koordinerar sitt arbete med att försöka få ökade tillslag av statsbudgeten till friluftslivet med god hälsa som huvudargument, men det går trögt. Regeringen arbetar med en skrivelse till Stortinget om idrottspolitiken. Om den får inverkan på friluftspolitiken är i skrivandes stund osäkert.

4.4.3 Ekonomi

2011 användes ca 116 miljoner NOK från Miljøverndepartementets budget till friluftsliv. Det var en ökning på ca 3 miljoner NOK från 2010. Av detta fick FRIFO ca. 16 och FL ca 9 miljoner NOK som i huvudsak fördelas till medlemsorganisationerna inom varje organisation. Utöver det mottog FRIFO och FL tillsammans 12 miljoner NOK från spelmedel till friluftaktivitet för barn och ungdom i regi av medlemsorganisationerna.

I Norge finansieras anslagen till idrotten helt med vinstmedel från det statliga spelbolaget. 2011 motsvarade detta 1 558 miljoner NOK. Varav hälften var stöd till idrottsanläggningar och hälften till idrottsorganisationerna.

4.4.4 Offentligt ansvar och förvaltning av friluftslivet

Miljøverndepartementet

Miljøverndepartementet har ansvar för friluftspolitik i Norge. Miljøverndepartementet förbereder en nationell handlingsplan på friluftslivsområdet.

Det var Miljøverndepartementet som höll i "Frisk i naturens" föregångsprojekt – det nordiska projektet "Friluftsliv og psykisk helse".

Kulturdepartementet

Kulturdepartementet har ansvar för kultur och idrottspolitik, och därigenom klara anknytningspunkter till friluftslivet genom att friluftslivet är en central del av norsk kultur och friluftsliv är viktigt för fysisk aktivitet.

Helsedirektoratet

Helsedirektoratet arbetar för ett aktivt liv för alla tillsammans med andra aktörer i samhället. Det gör de via informations spridning, drift av olika kampanjer och projekt, tillhandahållning av fakta och genom att erbjuda olika verktyg.

Samhandlingsreformen

Målet med "samhandlingsreformen" är att förebygga mer, behandla mindre och samverka bredare.

Patienter skall tidigare få god hjälp i närheten av där man bor. De kommer att få rätt behandling i rätt tid på rätt plats, genom omfattande samverkan mellan olika hälsovårdstjänster.

Viss del av sjukvården flyttas från statlig till kommunal verksamhet, med mer fokus på prevention och utvidgat ansvar för folkhälsa för kommunerna. Samhandlingsreformen startades den 1 januari 2012 med nya lagar och en hel del medföljande ekonomiska och tekniska incitament.

Frisklivscentralerna

Frisklivscentralerna har en strukturerad hänvisnings och uppföljningssystem för personer med behov av att ändra sitt hälsobeteende. Det handlar främst om fysisk aktivitet, kost och rökavvänjning. Personer kan bli hänvisade hit av sjukvårdspersonal eller så kommer de på eget initiativ. De behöver inte vara sjuka eller ha en diagnos.

Frisklivscentralerna samarbetar med andra aktörer i kommunen så som frivilligorganisationer, privata aktörer samt andra sektorer på olika nivåer. Frisklivscentralen kan fungera som en resurs och en mötesplats för andra hälsofrämjande åtgärder inom en kommun.

Dessa centraler är och kommer att bli ännu viktigare i samband med att samhandlingsreformen nu är på plats. Det stärker även friluftslivet roll som en aktiv aktör inom folkhälsoarbetet.

Folkehelseoven

”Folkehelseoven” blev antagen i stortingens den 24 juni 2011 och trädde i kraft 1 januari 2012.

Den nya ”folkehelseoven” syftar till att bidra till ett samhälle som främjar folkhälsan, fokuserar på prevention och som minska de sociala skillnader i samhället. Syftet med lagen är att göra något åt alla de påverkningsfaktorer i samhället som har inverkan på folkhälsan. Detta innebär att syftet inte är att vidta åtgärder för behandling utav sjukdomar utan att förebygga och undvika sjukdom.

Grundtanken i lagen är att implementera ”hälsa i allt de gör”.

Lagen ska se till att kommuner, landsting och statliga myndigheter vidtar åtgärder och samordnar sin verksamhet i folkhälsoarbetet på ett korrekt sätt. Lagen innehåller bestämmelser om ett långsiktigt och systematiskt folkhälsoarbete.

Även denna åtgärd stärker samhandlingreformen och arbetet med Frisklivscentraler.

Delaktighet i ”Frisk i naturen”

Miljøverndepartementet/Direktoratet for naturforvaltning, Helsedirektoratet, FL och FRIFO är med i projektets referensgrupp.

4.5 Sverige

4.5.1 *Inställning till friluftsliv/naturkontakt*

I Sverige har friluftslivet tagits för givet, det är först på senare år som framför allt Svenskt Friluftsliv med hjälp av Naturvårdsverket lyckat få upp ämnet på dagordningen. Svenskt Friluftsliv är väl medvetet om friluftslivets möjligheter som resurs för folkhälsan och arbetar med folkhälsobegreppet som argument för att lyfta friluftslivet i Sverige. Trädgårdsterapi och Grön Rehab är områden som har diskuterats flitigt i Sverige de senaste 10–15 åren. Fysisk aktivitet på recept (FaR) växer sig starkare och där har ”Frisk i naturen” en uppgift att fylla med att lyfta naturens läkande och motiverande resurser.

4.5.2 *Frivillig friluftorganisation*

Den ideella organisationen Svenskt Friluftsliv arbetar med att bevara och utveckla förutsättningarna för friluftslivet – värna allemansrätten, stärka den långsiktiga finansieringen för friluftorganisationerna och höja friluftslivets status i samhället. Svenskt Friluftsliv har under en period deltagit i en nationell samrådsgrupp kring fysisk aktivitet på recept (FaR) för att stödja friluftslivet och belysa naturens resurser, detta med hjälp av finansiering från Folkhälsoinstitutet. Men sedan ett par år tillbaka finns inte denna finansiering längre och engagemanget har fått avbrytas.

Svenskt friluftsliv är Sveriges paraplyorganisation och gemensamme talesman för friluftslivet. De har 23 medlemsorganisationer som tillsammans har ca två miljoner medlemskap, varav ca. 300 000 barn och ungdomar. Totalt finns närmare 10 000 föreningar och klubbar i landet.

4.5.3 Ekonomi

Under 2011 delades det ut 28 miljoner SEK i statliga bidrag till de ideella friluftsförbundena. Inga spelmedel tilldelades. Idrotten har en särstatus i fråga om spelmedlen i förhållande till andra sektorer i Sverige då man har ett sponsring avtal med Svenska Spel.

Svenskt Friluftslivs inställning är att friluftslivets organisationer bör likställas med idrottsorganisationer när det gäller all form av beskattning men även i resursfördelning av statliga medel. Friluftsrörelsen föreslår ett rejält "friluftslift" från 28 miljoner till 100 miljoner årligen, annars riskerar många friluftsförbund få lägga ner.

Idag får idrotten drygt 1,7 miljarder SEK i statliga bidrag. Riksidrottsförbundet (RF) samarbetar dessutom med bl.a. Svenska spel och under en treårsperiod (2009–2011) gav det RF totalt 60 miljoner SEK.

Enligt regeringsbeslut om riktlinjer för utformning utav satsningen av idrottslyftet i maj 2011 skriver Idrottsministern och kulturministern Lena Adelsohn Liljeroth följande: "Satsningen bör breddas till att även stödja andra typer av motionsaktiviteter än idrott, till exempel genom samverkan med friluftsförbund, och syfta till att nå fler barn och ungdomar, särskilt flickor samt barn med invandrarbakgrund." Summan för idrottslyftet var 250 miljoner under andra halvåret 2011.

4.5.4 Offentligt ansvar och förvaltning av friluftslivet

Naturvårdsverket

I juli 2010 antog den svenska regeringen Sveriges första friluftsförordning "Framtidens friluftsliv". Under december samma år antog även den svenska riksdagen samma förordning. I den uttrycks regeringens mål för friluftspolitik. I förordningen föreslås bl.a. en ny lag som innebär att uppgiften att fördela statsbidrag till friluftsförbund delegeras till Svenskt Friluftsliv från och med bidragsåret 2011. Detta är en viktig milstolpe för friluftslivet i Sverige att de liksom Riksidrottsförbundet och Folkbildningsrådet får möjligheten att fördela sina egna medel.

Vidare så står det i förordningen att "Friluftslivets *folkhälsoaspekter* och den förebyggande hälsovården är liksom kulturlivet och samhällsplaneringen centrala." I och med att förordningen kom på plats fick Naturvårdsverket i uppgift att komplettera politiken med mätbara mål. Uppdraget innebär att ta fram mätbara mål efter samråd med berörda myndigheter och organisationer.

Det bildades 10 friluftsnätverk, en för varje målområde, deras överskrifter är följande:

- Tillgänglighet
- Personligt engagemang och samverkan
- Allemansrätten
- Natur för friluftsliv
- Tätortsnära natur
- Landsbygdsutveckling och hållbar regional tillväxt
- Skyddade områden
- Skolan
- *Fysisk aktivitet och folkhälsa*
- Forskning och statistik

Folkhälsoinstitutet (FHI) uppdrag är bl.a. att vara ett nationellt kunskapscentrum för effektiva metoder och strategier och att följa upp och utvärdera folkhälsopolitiken. Däri ingår fysisk aktivitet som en metod varav friluftslivet är en del av den metoden.

Den Svenska regeringen planerar att under 2012 lägga fram en ny folkhälsoproposition. Vår förhoppning är att friluftsliv kommer med som en viktig aspekt på folkhälsa.

Friluftsliv i förändring

Den samlade forskningen kring friluftsliv fick en nystart genom att Naturvårdsverket beviljade medel för forskningsprogrammet "Friluftsliv i förändring". Programmet fick medel under en 6 års period 2006–2012. "Programmet är ett tvärvetenskapligt, nationellt forskningsprogram som studerar friluftsliv och naturbaserad turism i Sverige. Avsikten är att fånga friluftslivets bredd och dynamik i ett föränderligt samhälle. Programmet är ett nätverk av 18 forskare från sju olika universitet och högskolor runt om i landet." så står det på programmets hemsida www.friluftsfor forskning.se. Folkhälsa berörs inte som något eget tema eller fokusområde inom programmet. Man förklarar det genom att folkhälsodelen är så stor så den borde ha ett eget forum. Först under 2011 fick "Frisk i naturen" ordentlig kontakt med programmet och det resulterade i att vi fick en egen session på deras konferens i Umeå den 9–10 november. En session om natur och folkhälsa. Ett forum för folkhälsa/natur har vi dock inte sett till, däremot bearbetades relationen mellan natur och folkhälsa genom ett uppdrag om en rapport kring barn och deras utevistelse som Naturvårdsverket gav till en grupp forskare (F. Mårtensson, M. Strömberg m.fl.). Rapporten heter "Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för barns hälsa och miljöengagemang". Ett eget forum eller liknande engagemang lyser med sin frånvaro.

Aktiviteter

Mer friluftsliv.nu är en kampanj som Svenskt Friluftsliv satte igång 2008. "Mer friluftsliv – bättre folkhälsa" är titeln på den kampanjen som handlar om att öka förståelsen hos politiker för friluftslivets situation och för att få politikerna att bevilja mer medel till friluftslivet. Målet är att öka anslaget till 100 miljoner.

Svenskt Friluftsliv arbetar likt Danmark med direktkontakt med olika politiker och departement främst med miljö, social och kultur departementen.

Läs mer om kampanjen och listan på <http://www.merfriluftsliv.nu/kampanj>

Delaktighet i "Frisk i naturen"

Folkhälsoinstitutet, Naturvårdsverket och Svenskt Friluftsliv ingår i projektets referensgrupp.



Källa Friluftsrådet, dk

4.6 Nordiska drag

Vad som blivit tydligt under projektets gång är att alla de nordiska länderna har några likvärdiga problemställningar även om det är mer eller mindre uttalade.

Ett gemensamt drag är fördelningen av statliga resurser. Idrotten får avsevärt mycket mer pengar till sitt förfogande än friluftslivet. Varför är det så?

Det är de statliga resurserna till friluftslivet respektive idrotten som jämförs, inte de lokala eller de kommunala, utan bara första ledet och även om dessa inte fullt ut är jämförbara så ger det oss en tydlig indikation på skillnaderna, då dessa är stora.

Idrotten är viktig, det handlar inte om antingen eller utan om både och, varför denna snedfördelning av gemensamma resurser? Det är orimligt att våra nordiska länder inte satsar mer på vardagsfriluftslivet dvs. den tätortsnära natur som finns i närheten av där vi bor. Här kan vi göra störst nytta för folkhälsan. Friluftsliv är den aktivitet som lättast motiverar människor till ökad fysisk aktivitet enligt en norsk studie. Friluftsliv kan nyttjas av alla åldrar, är bra för miljön, har bäst inverkan på de som bäst behöver den (äldre, socioekonomiskt svaga grupper, omotiverade) etc. Varför syns inte det i budgeten?

Ett annat gemensamt drag är att friluftslivet tas mer eller mindre för givet. Vi verkar ha inställningen att det inte behövs läggas någon större tid eller engagemang för att bibehålla den eller att hjälpa befolkningen att hitta ut. Vi har också en förståelse om att den är gratis. Friluftslivets resurs för folkhälsan är en fråga som får hålla sig lite i utkanten av arbetsflödet, inom våra myndigheter men även ibland inom friluftslivets egna organisationer. Varför får inte naturens resurs för folkhälsa större utrymme?

4.7 Samhällsekonomisk nytta

Befolkningen blir allt äldre. Den psykiska hälsan försämras och livsstils-sjukdomarna belastar sjukvård och samhälle allt mer. Det går heller inte att bortse från att mental ohälsa och den kroppsliga (somatiska) ohälsan ofta är intimt förknippade med varandra. Urpo Kiiskinen har granskat kostnader av bristande motion i Finland år 2008 och han säger att det motsvarar ca 2,5 % av hälsovårdens totala kostnader, dvs. 200–250 miljoner euro. Norska beräkningar visar att om 10 000 människor går 10–15 minuter extra varje dag, kommer det innebära en välfärdsvinst på 250 miljoner NOK årligen. Ett kvalitetsjusterat levnadsår är i detta sammanhang värdesatt till 500 000 NOK. Det är oerhört angeläget att vi agerar *nu* både för den enskilde och för samhället i stort. Vi har tillräckligt med bevis för att satsa på naturen för folkhälsans skull och ingen tid att spilla på att invänta mer forskning även om den är välkommen. Sam-

banden mellan hälsa, naturbaserade aktiviteter och möjligheterna att bromsa vårdens kostnader och öka välfärden är starka.

4.8 Nordisk nytta?

Detta är inga nya frågeställningar, alla de nordiska länderna arbetar med kopplingen mellan natur och hälsa redan idag fast i olika grad. Vad får vi då, var och en av oss ut av att samverka? Bl.a. det här;

- All gemensam kunskap samlas under *ett* tak
- En starkare röst gentemot våra egna beslutsfattare
- Ett ömsesidigt lärande genom goda exempel etc.
- Onödiga misstag undviks
- Myndigheterna och frivilligorganisationerna får en förstärkt relation över nationers gränser. Det kan leda till synergieffekter på andra områden
- Projektet underbygger de övergripande handlingsplaner som redan plockats fram på nordisk nivå så som den nordiska handlingsplanen för bättre sundhet och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet och i det Nordiska miljöhandlingsprogram 2009–2012
- Kostnads effektivitet på grund av ovan nämnda punkter
- Tidseffektivitet



Källa: FRIFO

5. Några tankeställare

Hur prioriteras olika samhällsinsatser? I Sverige använder sig hälso- och sjukvården av behandlingsmetoder som kan kostar upp till 50 000 Euro per vunnet levnadsår. I det statliga trafiksäkerhetsarbetet sätts värdet till ett vunnet levnadsår till ca 100 000 euro! *För hälsofrämjande åtgärder, är samhällets betalningsvilja betydligt mer återhållsam. Varför?*

Det är förvånande. Särskilt när det står klart att psykisk ohälsa blir allt vanligare, även långt ned i åldrarna. Vällivnadssjukdomarna fortsätter att dominera hos en åldrande befolkning och kostnader för sjukvård och äldreomsorg väntas stiga kraftigt fram till 2050.

Genom den låga prioriteringen av hälsofrämjande åtgärder uppstår en hälsoskuld för samhället och en förlust av hälsa hos befolkningen. Alla är förlorare, såväl befolkningen med sämre hälsa som våra skattefinansierade institutioner som får ökade kostnader till följd av ohälsa.

Att satsa på naturen i ett förebyggande hälsoperspektiv kan bidra avsevärt till förbättrad folkhälsa.

Några betänkligheter

- 80 % av hjärt- och kärlsjukdomarna och diabetes typ 2 kan förebyggas och 40 % av cancerförkomsten!
- Årligen dör 35 miljoner människor av livsstilssjukdomar (hjärt- kärl, diabetes, cancer, fetma, psykisk ohälsa) världen över. 1,3 miljarder människor lider av övervikt
- Det moderna livet och våra basala behov går inte hand i hand. Det har uppstått ett gap mellan människans biologiska, sociala och psykologiska behov på ena sidan och den moderna livsföringen på den andra. Gapet får allt tydligare konsekvenser för såväl hälsa, samhälle och miljö
- Den mentala ohälsan är ett stort problem världen över. *Själv mord är en vanligare dödsorsak än trafikolyckor i Europa!* Dessutom är det alarmerande att unga personers (15–25 år) självmordsbenägenhet har ökat dramatiskt
- Övervikt och fetma har fördubblats på 30 år i Sverige och liknande siffror finns i de övriga nordiska länderna och i EU i stort. Trenden är tydlig
- Studier visar att det är viktigt att "fånga upp" barnen *innan 12 års* ålder. Därefter är det svårare att få dem intresserade av naturbaserade aktiviteter och därmed även miljöfrågor
- Friluftsliv till äldre lönar sig. Äldre personer med god hälsa har ofta en livsstil med stort inslag av friluftsliv. När en grupp inaktiva, över

75 år, aktiveras fysiskt, minskar hälsokostnaderna med en tredjedel.
Äldres koncentrationsförmåga förbättrades efter en timmes vila utomhus!

- "Vi sitter 62 % av vår vakna tid" visar en Norsk studie, i Australien finns det motsvarande siffror på 71 %. Redan nu kan forskarna se att tonåringars stillasittande kommer få konsekvenser för deras framtida hälsa
- Vi har en generation på oss!
Tiden är inte på vår sida. Om vi inte "räddar" den kommande generationen *nu*, så finns det långt färre kvar som kan vägleda unga människor ut i naturen och förstå dess värde

6. Naturkontakt och hållbar utveckling

Med ökad naturkontakt kan vi förvänta oss ett förbättrat hälsoläge hos befolkningen. Därmed uppnås positiva effekter på samhällsnivå i form av förbättrade studieresultat hos unga, ökad produktivitet och sysselsättning samt en dämpad kostnadsutveckling för vård och omsorg.

Genom att stärka den tätortsnära naturens ställning i samhällsplaneringen uppstår därtill en rad andra hållbarhetseffekter kopplade till detta bl.a. *främjandet av ekosystemtjänster*. Ekosystemtjänster är de tjänster som ekosystemen förser oss med, dvs. den nytta människor har direkt eller indirekt av ekosystemfunktioner. Ekosystemtjänster är gratis och tas ofta för givet. Det kan t.ex. vara;

- *”Reglerande funktioner:* Skydd mot skadlig kosmisk strålning (UV), reglering av atmosfärens kemiska sammansättning, koldioxidupptag, reglering av sediment osv.
 - *Bärande funktioner:* Ger utrymme/underlag för mänsklig bebyggelse och bosättningar, jordbruk och vattenbruk, energiomvandling osv.
 - *Produktionsfunktioner:* Syre, vatten, mat och näringsrika drycker, osv.
 - *Informationsfunktioner:* Estetiska upplevelser, andlig och religiös information, historisk information (arvsvärde) osv.”
- (<http://nyfikengron.com/tjanster/ekosystemtjanster>)

Tätortsnära natur motverkar ojämlik hälsa med dess negativa sociala och ekonomiska konsekvenser. Närheten till det gröna gör att fler har möjligheten att ta sig ut.

Närheten till naturen föder ofta miljöengagemang. De flest som är miljöengagerade idag har oftast varit ute mycket som barn. Tycker man om att vara i naturen har man också en benägenhet att vilja ta väl hand om den.



Källa: Friluftsrådet, dk

7. Resultat

Det Nordiska nätverket för friluftsliv har arbetat med naturkontakt/folkhälsa sedan 2006. Det är tydligt att det finns en ökad fokus på vikten av friluftsliv/fysisk aktivitet kopplat till folkhälsan i hela Norden. Det visar inte minst det nordiska samarbetet kring den nordiska handlingsplanen för fysisk aktivitet och kost. Det syns även i det Nordiska miljöhandlingsprogrammet där folkhälsas koppling till naturupplevelser också tas upp.

Med utgångspunkt från de fem mål vi satt upp för projektet, redovisas här nedan de resultat som projektet åstadkommit.

7.1 Är de 5 målen uppnådda?

7.1.1 *Utveckla och synliggör Nordisk friluftspolitik med tydlig folkhälsoprofil*

Det har synliggjorts hur friluftspolitiken är uppbyggd i de olika länderna, genom att visa på de processer/handlingsplaner/reformer som är på gång alternativt avsaknaden av samma sak. Samtidigt har det interna arbetet utvecklats inom varje nation med hjälp av att spegla hur de andra länderna gör, nätverka, erbjuda arenor att träffas på etc. Förändringsarbete tar tid, men vi har sått frön och visualiserat hur varje nation arbetar, vilket är ett startskott till förändring.

Genom projektet och inte minst genom workshopen i Oslo i maj 2011, så finns det en samsyn för att nyttja det unika nordiska friluftslivet på ett effektivare sätt i folkhälsoarbetet både nationellt och i det nordiska samarbetet.

7.1.2 *Etablera kontakter mellan friluftorganisationer och hälsosektorn i varje land och med relevanta kommittéer inom Nordiska ministerrådet*

Det har etablerats ett bra samarbete mellan hälso- och miljö sektorn och den ideella sektorn i varje enskilt land. Att personer från dessa olika sektorer samverkar och diskuterar/vidareutvecklar folkhälsoarbetet i Norden är relativt unikt i sig. De kommittéer som projektet haft kontakt med under arbetets gång är främst arbetsgruppen för Terrestra Ekosystem (TEG) och den tvärsektoriella kommittén för uppföljning av den Nordiska handlingsplanen för kost och motion.

7.1.3 Delge goda exempel

Goda exempel har förmedlats via hemsidan www.frisknaturen.org, som är basen för informationsspridningen. Under rubriken "Goda exempel" har varje land fyllt i de aktiviteter de önskat lyfta för sin nations räkning.

7.1.4 Förmedla relevant forskning och dokumentation – på ett lätthanterligt sätt

Via hemsidan har även forskningsöversikter, rapporter, enskilda studier etc. som vi funnit i ämnet inom Norden lyfts fram. Ambitionen har varit att göra det på ett smakfullt och pedagogiskt sätt med bilder på skrifterna och korta beskrivningar.

Det har tagits fram ett antal "verktyg" för att förenkla förmedlingen av budskapen, detta via Power Point presentationer, en argumentations broschyr och planer finns på ett framtagande av en kort informativ film.

Projektet har varit representerat på konferenser och seminarium runt om i Norden/ Europa, på så vis har budskapet om projektets existens nått ut. Vid några tillfällen har egna sessioner på ämnet "natur/folkhälsa" kunnat hållas i projektets regi på andras konferenser.

Det arrangerades en workshop – "En grön gränsöverskridande möjlighet" i maj 2011.

Det har utväxlats erfarenheter med internationella tilltag i ämnet natur/hälsa så som GAPA (The Toronto Chapter), Healthy park healthy people, EUPHA, IMPALA, "Healthy by nature" och Europarc (a working group for health and protected areas).

7.1.5 Bidra med att minska sociala olikheter i folkhälsan – låga trösklar

Det har rådigt tydlighet kring budskapet med att friluftsliv är tillgängligt, och ska även i framtiden vara tillgängligt för alla, oavsett vilken socioekonomisk samhällsgrupp man tillhör, oavsett ålder och oavsett handikapp. Friluftsliv är den fysiska aktivitetens form som kan brukas av alla oavsett ålder och som flest människor känner sig motiverade att börja med. Dessutom har naturen något extra med sig i form av lugn och ro och den har en avstressande inverkan på oss.

Det projektet har kunnat leverera kortfattat är följande;

- En hemsida med tydlig information och kontakter inom Norden. Ett gemensamt "nav"
- En interaktiv Facebooksida
- Nyhetsbrev

- Ett Nordiskt och några nationella (Sverige, Norge, Danmark och Island är på gång) nätverk
- Verktyg till vidareförmedling (argumentations broschyr, hemsida, Power Point presentationer etc.)



Källa: Friluftsrådet, dk

7.2 Synergieffekter

Det är utan tvekan så att projektet har medfört en hel del positiva synergieffekter. Synergieffekter som växer sig starkare ju längre fram projekt har kommit. Det finns en roll att fylla och en Nordisk plattform kring natur/folkhälsa är önskvärd. Ett projekt av den här karaktären som fungerar väl, bör så småningom finna en permanent form för att man skall kunna se det ekonomiska värdet på satsade pengar på långsikt.

Projektet ser t.ex. att;

- projektet har blivit en talesman för natur/folkhälsa i Norden internationellt
- det har bildats nationella nätverk kring natur/folkhälsa kopplade till "Frisk i naturen"
- de myndigheter och ideella organisationer som är involverade i projektet har hittat samarbetsytor även i utkanten av projektets kärnverksamhet
- informella nätverk över nations- och yrkesgränser har bildats. Projektet har på så vis fått snabbare information, har hållits sig uppdaterade på olika aktiviteter som händer i ämnet natur/hälsa, har hittat lösningar tillsammans etc.

- forskare och professorer hör av sig till projektet direkt och vill vara med under webbportalen "Frisk i naturen"
- förfrågningar om att representera natur/hälsa i olika sammanhang genom de nätverk som byggts upp ökar
- projektet suddar ut gränserna mellan "vi" och "dem". Inom "Frisk i naturen" ryms universitet, forskare, beteendevetare, psykologer, läkare etc. oavsett arbetsplats. Det är *ett gemensamt* Nordiskt projekt.
- Island planerar en egen workshop kring natur/folkhälsa våren/hösten 2012
- projektets koordinator, Lisa Bergström, har deltagit i Sveriges arbetsgrupp kring mätbara målområden med utgångspunkt från den friluftspolisproposition som tagits fram, därigenom uppstod en brygga mellan det nordiska och det nationella arbetet
- kontakten med Dr William Bird och Healty Park Healty People – här föds samarbeten av både praktisk och teoretisk karaktär
- projektet förbättrar relationerna sektorer emellan (frivilliga, hälso- och miljö sektorn) men även över nationerna. Man kan t.ex. se andra samarbetsformer som gynnar nordens, frågan får större utrymme, studenter hör av sig, ansökningar om arbetstillfällen trillar in, förslag på olika samarbetsformer kommer in, förfrågningar om nordiska kontakter skolor emellan har kommit in etc.
- "Frisk i naturen" bjöds in att hålla i en session om natur och hälsa på en annan friluftskonferens i Sverige
- projektet tillfrågades att hålla i en liknad session (som den ovan) vid den internationella konferensen – the 6th International Conference on Monitoring and Management of Visitors in Recreational and Protected Areas, Stockholm, Sweden, August 21–24, 2012."Frisk i naturen" kommer dessutom vara med som deras samarbetspartner under den konferensen



Källa: FRIFO

7.3 Konkreta verktyg

7.3.1 *Argumentations broschyr*

Bakgrund till broschyren "Bra argument för friluftsliv"

Tanken var att ta fram en enkel, kärnfull, kortfattad och tilltalande broschyr på ett par sidor med bra och slagkraftiga argument som beskriver varför NATUREN och friluftslivet är en resurs i folkhälsoarbetet. Det finns en hel del forskning redan idag som vi bör lyfta fram i ljuset, som bör synliggöras för beslutsfattare runt om i Norden. Lisa Bergström har under projektets gång märkt att det efterfrågas "populärvetenskapliga versioner" av dagens forskningsresultat – en lättöverskådlig och pedagogisk text.

Broschyren är uppdelad i 3 delar:

1. Argument baserat på fakta med källangivelser
2. Några tankeställare med fakta och statistik som talar sitt tydliga språk
3. Ekonomiskt försvarbart. Det finns pengar att tjäna på att befolkningen blir mer fysiskt aktiva och det mest effektiva sättet (motivations och kostnadseffektivt) är genom vardagsfriluftsliv

Syftet är

- Att synliggöra friluftslivet och naturkontaktens relativt outnyttjade resurser i folkhälsoarbetet för målgruppen
- Att få till en förändring av samhällsnyttiga satsningar när det gäller folkhälsa och fysisk aktivitet mot det gröna hållet
- Att ge målgruppen bra argument var än i samhället de befinner sig för att arbeta mer systematiskt och genomgripande med frågorna "friluftsliv och folkhälsa"

Målgrupp

Målgruppen är främst politiker/beslutsfattare på olika nivåer. Men tanken är att denna broschyr skall kunna användas om de olika yrkeskategorierna, för deras lokal, interna argumentation så indirekt är målgruppen även hälsoplanerare ute i kommuner och landsting, landskapsarkitekter, Park förvaltningar, skolor och förskolor, pedagoger generellt, vårdcentraler och fysisk aktivitet på recept samordnare m.fl.

Det är också viktigt att tydligt visa på kopplingen mellan friluftsliv – folkhälsa och ett miljöengagemang.

Styrkan som referensgruppen ser med denna skrift är att det är ett *Nordiskt* dokument som både hälso- miljö sektorns myndigheter tillsammans med friluftslivets frivilligorganisationer står bakom (se www.friskinaturen.org "om projektet" vilka dessa är). Det är en broschyr som skall användas i alla våra fem länder och även inom Nordiska ministerrådet som upplysning och med en förhoppning att intresset för

dessas frågor skall öka. Frågorna i våra respektive länder behöver förstärkas. Tillsammans har vi en tyngre röst.

Liknande skrifter finns t.ex. "Naturen som kraftkälla" (Naturvårdsverket, Swe) "Natur og grønne områder forebygger stress" (Skov og Landskab, Dk) "Mer friluftsliv" (Svenskt Friluftsliv)m.fl.

- Se länk <http://www.friskinaturen.org/default.asp?path=26124,27062&pageid=39390>

7.3.2 Power Point presentation/ "film"

Argumentations broschyren har förpackats om till en kortare version i form av en Power Point presentation/ filmliknande upplaga. Den kan enkelt användas vid olika möten och diskussions forum, men kan även läggas ut på hemsidor etc.

Det finns också en Power Point presentation över själva projektet i sig.

7.3.3 Hemsida

Hemsidan är basen för hela projektet. Det är där vi förmedlar nyheter, forskningssammanställningar, böcker, föreläsare, kontaktpersoner etc. etc.

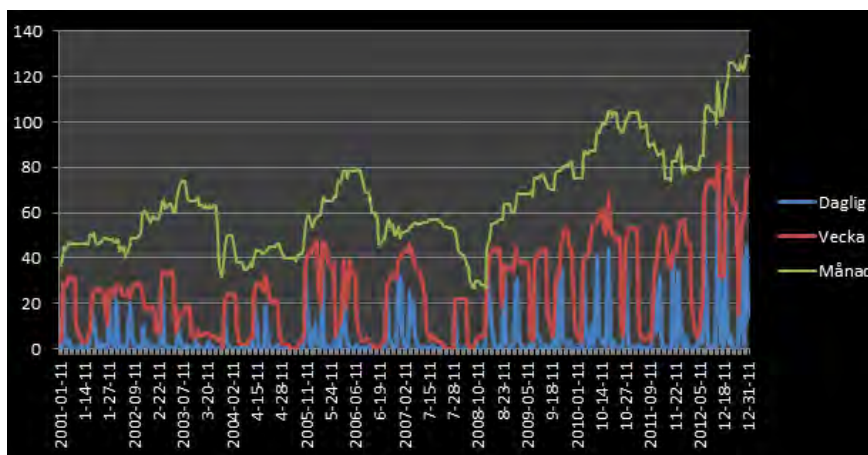
7.3.4 Sociala medier

"Frisk i naturen" har internativ kontakt med omvärlden via vår Facebook sida.

"Frisk i naturens" projektgrupp har fler verktyg inplanerade, se under "visioner för framtiden".

7.4 Statistik

Projektet fick sin egen Facebook sida i december 2010. Sidan har använts till att "puffa" för olika event, uppmärksamma politiska inlägg, konferenser, artiklar etc. Här nedan ser ni aktiviteten som varit. Det tar tid att få en sida känd, vi har inte gjort några aktiva marknadsföringsinsatser ännu för sidan. Sidan slutade på 129 besökare/mån i dec 2011.



Hemsidan www.friskinaturen.org kom ut i etern i mars 2010. Antalet besökare har gått från 183 stycken i mars till 4 265 st i december 2011. Projektet har marknadsfört sidan vid konferenser, i mail, i artiklar som skrivits etc. men mer marknadsföring kan definitivt göras för att öka trafiken.



I december 2010 skickade vi ut vårt första elektroniska nyhetsbrev idag har vi 188 abonnenter (25 jan 2012).

Projektet har 18 kunskapspartners (se bilaga 2) och 36 nyckelpersoner (se www.friskinaturen.org).

7.5 Workshopen 9–10 maj Holmenkollen

Eki Karlsson, GS Suomen Latu



Källa: FRIFO

Den 9–10 maj 2011 hölls en workshop i Norge för att diskutera vad som går att åstadkomma på en Nordisk nivå för att underlätta på hemmaplan när det gäller naturens utrymme i folkhälsodebatten och för att lyfta frågan generellt inom olika samhällstrukturer och yrkesgrupper. Inbjudan var personlig och gick till handplockade personer inom de olika yrkeskategorierna som representerar projektets fokusområden (pedagoger, personal inom vården, folkhälsosamordnare, planerare och politiker/beslutsfattare). Vi var 57 deltagare från alla de Nordiska länderna (24 från Norge, 16 från Sverige, 4 från Danmark, 8 från Finland, 5 från Island).

Syftet med workshopen var

- att samla projektets målgrupper för *dialog* kring friluftsliv, naturkontakt och folkhälsa
- att förankra projektet hos viktiga folkhälsoaktörer
- att över gränserna (både lands- och yrkes vis) lyfta fram friluftslivet/naturkontaktens betydelse och resurs för folkhälsoarbetet i de nordiska länderna och i det nordiska samarbetet
- att få "natur/hälsa" högre upp på agendan i folkhälsoarbetet i Norden
- att låta den "gröna" och "vita" sektorn mötas för dialog och kunskapsutbyte

Resultat av Workshopen

- Danmark mobiliserar sig och planerade att bilda en nationell arbetsgrupp kring ämnet natur/ hälsa
- Island planerar att ha en workshop våren/hösten 2012
- Sverige planerar ett antal debattartiklar
- En konkret förfrågan från vår huvudföreläsare, Dr William Bird, Intelligent Health UK, om ett praktiskt tilltag: A "Nordic challenge",
- Generellt stort Nordiskt engagemang för frågorna
- En rekommendation om att utarbeta en "Nordisk plattform" för arbetet med naturkontakt, vardagsfriluftsliv och folkhälsa

För mer detaljerad information och referat från workshopen se bilaga 1.

8. Lärdomar

De lärdomar som gjorts under projektets gång är, att man bör vara tydlig med arbetsfördelningen inom referensgruppen och på de förväntningarna som finns på respektive referensgruppsmedlem, gärna i skriftlig form och i uppskattning av tid. Samtidigt är det en svår avvägning att göra precis i början, men det är ändå viktigt att försöka och hellre ta i lite i överkant än tvärt om, rent tidsmässigt. Projektet och dess exakta innehåll blir tydligare och tydligare ju längre det fortskrider och man måste acceptera att all information inte finns på plats från dag ett.

En utmaning från starten var att relationen och kontakten mellan friluftslivets organisationer och hälsosektorn varierade mycket från land till land. Det medförde bl.a. varierande närvaro när projektgruppen hade sina koordineringsmöten. Hälsosektorns medverkan var, förutom en förutsättning för ekonomiska medel från Nordiska Ministerrådet, av avgörande betydelse för att projektet skulle uppnå sin målsättning. Vi tror projektet både har synliggjort vikten av denna kontakt och medfört att relationerna är upprättade och förbättrade.

Det är också viktigt att ha klart för sig att förankringsarbete *tar tid* och det är angeläget att alla berörda känner ett "ägandeskap" av projektet för att engagemanget skall vara högt vilket i sig är en framgångsfaktor.

Som i allt arbete är det också viktigt att varje projekt man går in i ska vara väl förankrat i ledningen, vilket inte alltid är så lätt då projektet måste marknadsföras väl internt. Det är enklare i fas nummer två då projektet kommit en bit på väg och alla *deltagarna* är med på "båten".

Det har varit en utmaning att förankra projektet, så väl inom friluftslivets olika paraplyorganisationer som hos respektive involverad myndighet.

Friluftslivsorganisationerna på grund av att de har olika starkt fokus på folkhälsoarbetet i relation till friluftslivet men också på grund av att de är olika uppbyggda rent organisatoriskt och inte minst på grund av de knappa resurserna både rent ekonomiskt och administrativt. Det sist nämnda utgör en stor skillnad jämfört med likvärdiga organisationer så som t.ex. Idrotten som har flera tiotals personer anställda i den centrala organisationen och en helt annan kapacitet till att följa upp nordiska/internationella samarbeten och projekt. Friluftslivets organisationer har i vissa fall bara två personer anställda.

Vidare gäller det problematiken med förankringen på myndighetssidan både på hälsa och miljö sidan. De har sina ramar och uppdrag att förhålla sig till, och relationen med den ideella sektorn inom ett gemensamt projekt kan ibland bli knepigt i förhållande till deras regeringsupp-

drag. Folkhälsoarbetet generellt är också olika uppbyggt i de olika nordiska länderna.

Detta göra att förankringsarbetet har fortlöpt under hela projekttiden och att behovet av förankring ”internt” fortfarande är stort – en period på 2,5 år är för kort. Uppgiften att knyta samman friluftsliv och folkhälsa i våra nordiska länder är ännu inte löst. Det tar tid med förändringsarbete. Det är en utmaning som bör ses på minst ett decenniums sikt.

Friluftorganisationerna har tagit konsekvenserna av detta genom att de fortsätter arbeta för ett mer varaktigt samarbete kring friluftsliv och folkhälsa (genom annan finansiering än projektmedel via TEG). Det är därför viktigt att resultatet av projektet tydligt visar på behovet av ett *långvarigt* samarbete kring dessa frågor.

Språket har stundtals varit en utmaning, då Finskan och Isländska bara behärskas av dem själva. Det är heller inte självklart att alla känner sig bekväma med att kommunicera på ”skandinaviska”. De flesta av våra möten hölls på engelska och dokumentationen skrevs ofta på båda språken alternativt bara på engelska.

En annan nyttig lärdom är att ta till vara på de tidigare liknande projekt som gjorts, dels för att inte uppfinna hjulet flera gånger och dels för att förstärka och ta lärdom av det de tidigare projekten som gjorts och dra nytta av deras redan uppbyggda nätverk.

Det är viktigt att Nordiska ministerrådet kan bistå aktivt med kontakter till tidigare projekt inom samma ämne för att underlätta och effektivisera arbetet.

8.1 Förslag till uppföljning med utgångspunkt från de 5 övergripande målen

Utveckla och synliggör Nordisk friluftspolitik med tydlig folkhälsoprofil

Detta förutsätter för det första ett ökat engagemang i de nordiska länderna när det gäller nyttjandet av friluftsliv inom det nationella folkhälsoarbetet, och i och med det, använda resultatet av ”Frisk i naturen”. Det bör etableras en koordineringsgrupp i varje land för detta, med aktörer både från offentliga instanser och från friluftorganisationer.

För det andra förutsätter det att förhållandet mellan friluftsliv och folkhälsa synliggörs tydligare i samarbetet mellan de nordiska länderna genom Nordiska Ministerrådet och Nordiskt Råd. ”Frisk i naturen” har påvisat vilken resurs det speciella nordiska friluftslivet och förhållandet till natur är för att förbättra folkhälsan. Det bör utarbetas och antagas en egen nordisk handlingsplan för friluftsliv och folkhälsa med referenser till den nordiska handlingsplanen för kost och motion och det nordiska miljöhandlingsprogrammet. En sådan handlingsplan kan också bli en exporteras till andra länder. Handlingsplanen bör bl.a. ta upp behovet för en

nordisk plattform för frågor som berör naturkontakt, vardagsfriluftsliv och folkhälsa samt E-BIC projektet (Den nordiska informationscentralen).

TEG- gruppen och nätverket för friluftorganisationer bör gemensamt ta initiativ till att utarbeta en sådan handlingsplan.

Etablera kontakter mellan friluftorganisationer och hälsosektorn i varje land och med relevanta kommittéer inom Nordiska ministerrådet

Referensgruppsmedlemmarna bör bredda engagemanget inom den egna myndigheten, den egna paraplyorganisationen för att dessa i sin tur kan vara ambassadörer i frågan om mer natur i folkhälsosammanhang.

Projektet önskar hjälp inifrån Nordiska ministerrådet, t.ex. via TEG och den tvärssektoriella kommittén för uppföljning av den Nordiska handlingsplanen för kost och motion. D.v.s. hjälp med att sprida de verktyg som tagits fram och kännedom om den webbportal som numera finns (www.friskinaturen.org) vidare inom relevanta enheter inom Nordiska ministerrådet.

Det gäller att kontinuerligt söka efter goda exempel och göra dem synliga på hemsidor och sociala medier.

Förmedla relevant forskning och dokumentation – begripligt

Förhoppningen är att E- BIC (den Nordiska informationscentralen) skall bli framgångsrik, vilket skulle underlätta informationsspridningen i framtiden.

Bidra med att minska sociala olikheter i folkhälsan – låga trösklar

Att ännu tydligare visa på de låga trösklar som finns för att komma igång med olika friluftaktiviteter. Visa var grönområden finns, förenkla vägen dit, satsa på mer resurser till ideella organisationer som kan vägvisa befolkningen ut.



Foto: Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir

9. Visioner för framtiden

”Frisk i naturens” visioner om framtiden är som nämnts vid flertalet tillfällen i texten ovan att få till stånd en Nordisk plattform för frågor som berör naturkontakt, vardagsfriluftsliv och folkhälsa.

En sådan plattform skulle kunna få en bred förankring i de olika yrkeskategorierna och i de nordiska länderna. Friluftslivets röst i samhället är relativt svag, tillsammans får vi en starkare röst. Frågorna ligger i tiden, de diskuteras på många håll i världen, många konferenser och seminarium hålls i ämnet och dessutom genererar ”mer natur” för folkhälsan också ett mer klimatsmart leverne vilket är en kritiskt och viktig samhällsfråga.

En viktig uppgift som ännu inte är utfört är att få in naturens roll för folkhälsan/klimatet i olika styrdokument så som läroplaner, inom skogsstyrelsen, kommun, landsting etc., först då kan dessa organisationer flytta fram positionerna och ha mandat för att kunna agera.

”Frisk i naturen” ser framför sig en väl fungerade Nordisk information central med start i Danmark på Skov og Landskab (E- BIC) se vidare under ”Nordisk informationscentral”.

Rent konkret bör uppdateringar på Facebook/ hemsida etc. koordineras av den nordiska plattformen men en person från varje land bör ta huvudansvaret för den nationella förmedlingen.

Ambitionen för framtiden är att öka den politiska uppmärksamheten kring friluftslivsfrågor och att det samtidigt blir tydligt att det finns en klar koppling mellan; *friluftsliv/naturkontakt – hälsa och miljö* . En förhoppning är att även detta dokument, i kölvattnet av projektet, skall kunna motivera och engagerar till vidare Nordiska samarbeten kring naturens betydelse för folkhälsan och att de verktyg som levererats kommer väl till nytta. Strävan är att Nordiska ministerrådet kan ställa sig bakom en Nordisk handlingsplan för friluftsliv och folkhälsa år 2013.

9.1 Nordisk informationscentral

En evidensbaserad Nordisk informationscentral (EBIC) är i startgroparna i skrivandets stund, dvs. starten för pilotstudien som skall utföras tillsammans med Ulrika Stigsdotter på Skov og Landskab i Danmark, Grete Patil på Universitetet for miljø og biovetenskap (UMB) i Norge och Patrik Grahn på Sveriges lantbruksuniversitet (SLU), Alnarp i Sverige.

9.1.1 Bakgrund och nordisk nytta

Under arbetets gång med det Nordiska projektet "Frisk i naturen", har det blivit allt mer tydligt att det finns en brist i kunskapsöverföringen från forskning till praxis. De personer som arbetar (skulle kunna arbeta) med folkhälsa och naturkontakt som t.ex. politiker, beslutsfattare på olika nivåer, pedagoger, landskapsarkitekter, folkhälsovetare ute i kommunerna, vårdpersonal m.fl. får inte tillgång till den kunskap som tas fram, genom ofta statligt finansierade forskningsprojekt, vilket vi tycker är beklagligt. Det finns också en problematik i den vokabulär som används och tyngden i dessa forskningsrapporter. Vad som behövs är sammanfattningar som på ett pedagogiskt och lättförståeligt sätt talar om vad forskningen konkret kommit fram till.

Forskningsrapporter i ämnet "natur och hälsa" har ökat de senaste 10 åren inom de Nordiska länderna men också i resten av världen. Problemet är att de inte når ut och självklart finns det mycket forskning som fortfarande behöver göras men den forskning som finns bör synliggöras bättre och spridas på ett effektivare sätt. Det är just detta vi vill åstadkomma med den här evidensbaserade informationscentralen.

Problem som vi ser och som vi kan råda bot på är:

- Forskningen genomförs delvis isolerat och publiceras ofta i smala tidskrifter
- Viss forskning publiceras på ett sätt som gör att bara vissa kan tillgodogöra sig resultaten (dvs. av forskare för forskare)
- Natur och hälsa är en komplex kombination att söka på och det kan vara svårt att få en relevant överblick
- Synergieffekter kommer bort (praktik-forskning, forskning-forskning, praktik-praktik)

Med tanke på det tempo som forskningen nu har så måste informationscentret uppdateras regelbundet (1gång/vecka) över en tioårsperiod. Skov og Landskap är beredda på att fullfölja arbetet vi sätter igång med egen finansiering – pengarna vi ansökt om är avsedda för själva utvecklingsperioden – (ca 1 år) och projektet skall komma alla Nordens länder till gagn.

Utgångspunkt är "Frisk i naturen" hemsida www.friskinaturen.org som sedan är kopplad till Skov og Landskabs hemsida. Skov og Landskaps hemsida kommer sedan även ha en koppling till övriga Nordens informationsidor så att nätverket hänger ihop.

9.1.2 Syfte

Syftet med E-BIC är att tillgängliggöra forskning och "best praxis" inom ämnet "Natur & Hälsa" och försäkra att kunskap, erfarenhet och synergier inte går förlorade. Med E-BIC skapas möjlighet för praktiker, forskare, studenter, politiker, beslutsfattare, media och en intresserad allmänhet att lätt och snabbt få information och en god överblick om vad som finns och sker i det egna landet och resten av Norden inom området Natur och Hälsa. (Eftersom de nordiska forskarmiljöerna till viss del har utomnordiska partners leder dessa samarbeten webbesökaren vidare utanför Nordens gränser.)

Ett förväntat resultat av E-BIC är att kunskapen den tillgängliggör kan omvandlas till praktik i gagn för den enskilda och för samhället i stort genom en förbättrad folkhälsa, ökad livskvalitet och en bättre boendemiljö men också för miljöarbetet i stort. I förlängningen kan E-BIC också utgöra en katalysator för kontakter och samarbeten mellan praktiker-forskare och mellan olika yrkesdiscipliner.

Det ska vara enkelt att hitta informationen som ges ut och den skall ge en bra, pedagogisk överblick av den forskning som finns idag inom området natur och hälsa. Mottagarna av informationen skall kunna få senaste nytt inom detta forskningsområde serverat så att de kan verkställa och fatta kloka beslut med hjälp av uppdaterad kunskap. Vår plan är att verkställa ett pilot projekt på Skov & Landskab* tillsammans med SLU i Sverige, Universitetet for miljø- og biovetenskap (UMB, Norge), Finnish Forest Research Institute, Metla, och Háskóli Íslands – Islands universitet. Pilotprojektet genomförs i Danmark men skall sedan kunna kopieras och komma de övriga Nordiska länderna till godo.

EBIC's ledning kommer se till att man inom snar framtid förstår att det är till E BIC man skall gå för att hitta den senaste informationen. Redan idag har Skov og Landskab blivit ett ställe dit folk, framför allt i Danmark (men även vissa grupper i norden), vänder sig till för att få mer kunskap om Natur och hälsa. Men Skov og Landskab har svårt att hinna med att serva alla så E BIC kommer också att kunna avlasta dem.

"Frisk i naturen" har via sina kontaktnät och genom arbetets gång fått tydliga signaler att E BIC är ett efterfrågat verktyg – projektets målgrupper vill ha mer kunskap, snabbare och på ett enklare sätt. Detta är precis det E BIC syftar till.

Ambitionen är att dessa Evidensbaserade Nordiska informationscentraler skall leva vidare i minst 10 år framöver på egen bekostnad.

Det finns även här en relevant koppling till den Nordiska handlingsplanen för bättre hälsa och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet men även till Nordiska Miljöhandlingsprogrammet 2009–2012.

9.1.3 Tillvägagångssätt

Förmedling av informationscentralen sker via "Frisk i naturens" hemsida men även respektive universitets hemsida och dessa ska vara kopplade till varandra och synas som ett Nordiskt nätverk. Förmedling kommer även ske via konferenser och via respektive nätverk.

En referensgrupp med en person från varje universitet kommer att utses (se sid 71*) Skov og Landskap kommer ansvara för det löpande dagligt arbete med en rapporterings skyldighet till FRIFO och projektet "Frisk i naturen".

9.1.4 Mål, avgränsning och förväntat resultat

Målet är att nå ut med evidensbaserad forskning kring natur och hälsa till praktiker, så att forskningen blir använd i realiteten på ett effektivt sätt. Något som saknas idag.

Förväntat resultat är att informationscentralen blir aktivt använd, håller hög status och när utvecklingsperioden är slut ska utvecklaren av informationscentralen stå för finansieringen och målet är att centralen finns kvar över en period av *minst* 10 år.

9.1.5 Avgränsningar

Det handlar bara om forskningsrapporter i relation till natur och hälsa med fokus på "Frisk i naturens" fyra fokusområden; utomhuspedagogik, mental hälsa, grönområden i städer och Fysisk aktivitet på recept/ förebyggande och behandlande hälsovård.

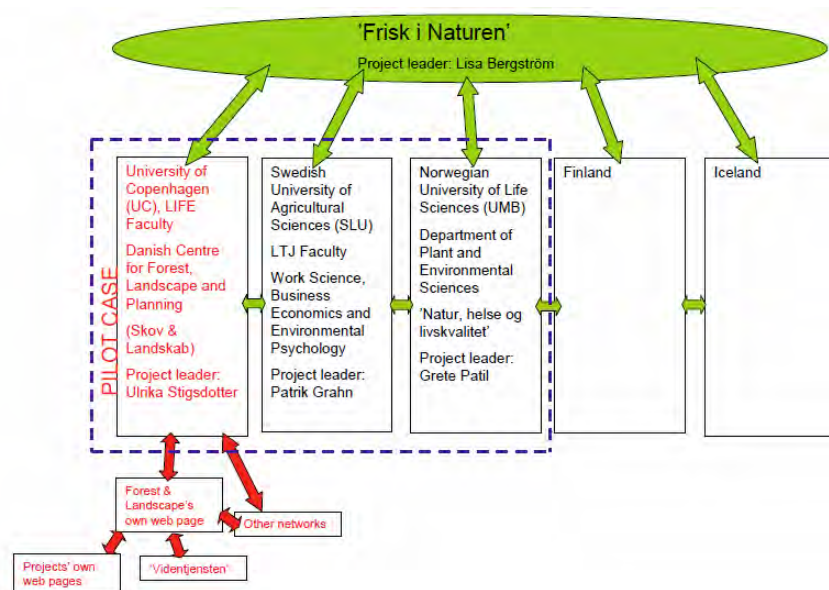
Forskning inom "Natur & Hälsa" har ökat dramatiskt inom de nordiska länderna, liksom i resten av den västliga världen. Ämnet har också spridit sig till flera olika forskningsdiscipliner, såsom landskapsarkitektur/ planläggning, pedagogik, miljöpsykologi, hortikultur, arbetsterapi, sjukgymnastik, psykologi, folkhälsa, medicin, etc. Det är en glädjande utveckling att det i Norden pågår flera forskningsprojekt, vars resultat publiceras i många olika fora.

9.1.6 Projektdesign

Målsättningen är att fem nordiska universitet som bedriver forskning inom ämnesområdet "Natur & Hälsa" blir projektdeltagare i E-BIC. Forskningsansvarig för ämnet vid universiteten bli "projektledaren" för respektive land.

Projektet har i sin helhet en planerad tidslängd på tio år, 2012–2022. Projektet är indelat i tre etapper. Etapp I utgör första året (för vilket vi sökt om bidrag till) där Skov og Landskab vid Köpenhamns Universitet, Danmark (vänligen se röd text i figuren nedan) utgör en pilottest. Etapp II startar år två då Sverige och Norge (se blåa streckad linje i figuren nedan) ansluter sig till projektet. Det tredje året startar Etapp III då förhoppningsvis även Finland och Island deltar i E-BIC.

Oavsett från vilket håll man kommer in till informationscentralen så är kopplingen till "Frisk i naturen" tydlig och därmed också den Nordiska nyttan. Det här ska bli ett Nordiskt koncept/informationsnätverk.



9.1.7 Tidsplan

Etapp 1 (år 1) är den röda texten och utgörs av pilot testen i Danmark
Etapp 2 (år 2) är innanför den blå streckade markeringen och utgörs av Danmark, Sverige och Norges deltagande i projektet.

Etapp 3 (år 3–10) är hela figuren och inkluderar också Finland och Island i projektet.

9.1.8 Projekt idé

En person anställs vid Skov & Landskab (egen finansiering), med den nationella projektledaren Ulrika K. Stigsdotter, som kvalitetssäkrare (egen finansiering). Projektet går ut på att få en samlad och tydlig överblick över vad som sker inom Natur & Hälsa i landet, både inom forskning och praktik. Det betyder att en del av sökandet kommer att ske via webben, men också att aktivt uppsöka både forskningsmiljöer och praktiker inom ämnesområdet. Denna information ska samlas på och förmedlas via en hemsida (under Skov & Landskab), som i sin tur är länkad till "Frisk i Naturens" hemsida och till de andra nordiska deltagaruniversitetens respektive E-BIC hemsidor. E-BIC hemsidorna kan byggas upp efter nedanstående "dummy-struktur" och ska vara tillgängliga både på det egna språket och på engelska.

Nature & Health Evidence-based Research Centre (E-BIC)

| | | |
|--|---|---|
| News | Conferences/Arrangements | |
| On going research projects Name of the project University/Department Name and contact info research leader Short description of the project Link to project homepage Link to publications | Publications Peer reviewed articles Popular scientific articles Mass media Other | Best practice Name of the project Name and contact info project leader Address/web/telephone Short description of the project Link to project homepage Link to publications/mass media |

På grund av det intensiva tempot både inom forskning och praktik, är det viktigt att efter det att hemsidan är konstruerad – att den kontinuerligt uppdateras varje vecka. Att hemsidan också får finnas över tid är av stor betydelse, och i enighet med Skov og Landskabs forskningsstrategi inom "Natur & Sundhed".



Källa: FRIFO

10. Förslag till en Nordisk handlingsplan

På Workshopen den 9–10 maj påbörjade vi tankar kring en Nordisk handlingsplan. Här nedan presenteras några stolpar som vi bör ha med oss i det fortsatta arbetet.

- Natur/ hälsa bör in i strategiska dokument (så som policydokument, rutiner, planer etc)
- Guidelines och handlingsplaner efterfrågas
- Gemensamma arenor/mötesplatser bör arrangeras för den "vita" och "gröna" sektorn
- Gemensamma arenor/mötesplatser bör arrangeras för olika yrkeskategorier nationsvis och på Nordisk nivå
- Friluftsliv/hälsa aspekten måste in på utbildningsministerierna
- Respektive sektor ("grön" och "vit") bör finnas med i den andra sektorns utbildnings plan
- Hemsidan "Frisk i naturen" bör underhållas kontinuerligt
- Hemsidan bör faktagranskas av expertis kontinuerligt
- Produktion av korta, kärnfulla sammanfattningar av forskningsresultaten bör tas fram
- Kan Nordiskt friluftsliv vara en exportvara?

Källangivelser

Synovate (2010) oktober, Norge, Folkehelse og fysisk aktivitet
(19/10/10-22/10/10)

Hemsidor

"Healthy park healty people"
<http://www.hphpcentral.com/articles-research/human-wellbeing/page/3>

Norges idrottsförbund
http://www.idrett.no/omnif/Documents/85_11_NIF%20Årsrapport%202010_LR.pdf

Sveriges Riksidrottsförbund
<http://www.rf.se/Ekonomi--Bidrag/Idrottens-finansiering/>

Folkhälsan (Finland)
<http://www.folkhalsan.fi/sv/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Friluftsliv1/Friluftsliv/>

THL (Finland)
http://www.ktl.fi/portal/svenska/halsoteman/levnadsvanor_och_halsa/motion/

Rapporter/publikationer

Den nyttiga utevistelsen;
<http://www.naturvardsverket.se/sv/Start/Om-Naturvardsverket/Vara-publikationer/ISBN1/6400/978-91-620-6407-5/>

Argumentations broschyr "Frisk i naturen";
<http://www.friskinaturen.org/default.asp?path=26124,27062&pageid=39390>

Idrottsorganisationer och offentligt stöd. En jämförelse mellan Finland, Norge och Sverige. Jarmo Mäkinen, institutet för olympisk idrottsforskning
<http://www.idrottsforum.org/articles/makinen/makinen110126.html>

Konferensrapport Friluftsforskning 2011 publicerad; (Swe)
<http://www.friluftsforskning.se/download/18.34b66006132ea9e960980005170/Fif+rapport+18.pdf>

"Healthy park healty people"
<http://www.hphpcentral.com/articles-research/human-wellbeing/page/3>

Framtidens friluftsliv. Regeringens proposition 2009/10:238;(Swe)
<http://www.sweden.gov.se/sb/d/12166/a/149749>

"Grön motion, fysisk aktivitet och hälsa- vetenskapliga bevis för vad friluftsliv och fysisk aktivitet gör med vår hälsa med utgångspunkt i utvalda studier" – en rapport av Dr. Raija Laukkanen, PhD, FACSM, Adjunct Professor, University of Oulu
http://www.friskinaturen.org/media/report_to_friforpublication.pdf

"Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse" En rapport från det Nordiska miljöprojektet "Friluftsliv og psykisk helse"
<http://www.friskinaturen.org/friluftsliv-og-psykisk-helse/>

Information om samhandlingreformen, Frisklivscentralen och folkhelseloven

<http://helsedirektoratet.no/samhandlingsreformen/Sider/default.aspx>

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/lov-om-folkehelsearbeid-folkehelseloven-med-merknader-til-de-enkelte-bestemmelsene/Sider/default.aspx>

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/lov-om-folkehelsearbeid-folkehelseloven-med-merknader-til-de-enkelte-bestemmelsene/Publikasjoner/lov-om-folkehelsearbeid-folkehelseloven-med-merknader-til-de-enkelte-bestemmelsene.pdf>

Ekonomi

Norges idrottsförbund

http://www.idrett.no/omnif/Documents/85_11_NIF%20Årsrapport%202010_LR.pdf

Sveriges Riksidrottsförbund

<http://www.rf.se/Ekonomi--Bidrag/Idrottens-finansiering/>

Tips och lotterimedel/ Friluftsrådet / Danmark

http://www.friluftsradet.dk/media/101422/tips_aarsberetning_2010_navi.pdf

http://www.dif.dk/OM_DIF_OG_FORBUNDENE/organisation/idraettens%20organisering.aspx

Projektets referensgrupp

www.svensktfriluftsliv.se

www.frifo.no

www.fl.no

www.soumenlatu.fi

www.friluftsradet.dk

<http://www.utivist.is/english/>

<http://www.naturstyrelsen.dk> & <http://www.naturstyrelsen.dk/Naturoplevelser/Aktiv/>

Projektets kunskapspartners

<http://www.friskinaturen.org/default.asp?pageid=38844>

Abstract

We are getting older, the non-communicable diseases (NCD) or the welfare diseases, are increasing rapidly in all our countries. The NCD's account for more than 60 percent of the global disease burden and its socioeconomic effects, including production losses, are enormous. Healthcare costs are skyrocketing and we need to start thinking more proactive not only treatment. Outdoor recreation is a huge source of power for better health but is often not even on the agenda when we talk "Public Health" in the Nordic countries. That's why we started this project; "Healthy in nature."

"Healthy in nature" is a Nordic project, focusing on what nature can do for public health. The project began in August 2009 and ended in December 2012. The project is led by the Norwegian umbrella organization of outdoor recreation (www.frifo.no) on behalf of "The Nordic Outdoor Network" (NON). Members of the reference group are in addition to the NON also the health- and the environmental sectors in each country.

The project aim is to make visible the evidence based knowledge that we have within our Nordic countries when it comes to nature's impact on public health but also on networking, offering a variety of tools, simplify and shorten the way to new contacts, show good examples and learn from each other. We have a stronger voice through a Nordic cooperation.

The target group is mainly politicians and other decision-makers at various levels of society, but we also want to facilitate and visualize facts for other professionals working with public health (or those who *could* work with public health), such as educators, landscape architects, planners of green areas, public health planners, physical activity on prescription coordinators, medical personnel, etc.

The project's focus areas are: outdoor education, green spaces, prevention / promotion and mental health.

Channels that we use to reach out are mainly our website www.friskianaturen.org, Facebook, personalized newsletters, debate articles and an argumentation brochure with facts about nature's importance on health.

Sources: Global Status Report on Non-Communicable Diseases 2010, WHO.

- Folkhälsoinstitutet i Sveriges hemsida; <http://www.fhi.se/Aktuellt/Nyheter/FNs-toppmote-om-icke-smittsamma-sjukdomar--/>

11. Bilaga 1

11.1 Referat/intervjuer från huvudföreläsarna

11.1.1 *The Natural Health Service*

Dr William Bird är strategisk hälsorådgivare för "Natural England" där han bl.a. utvecklat "the Natural Health Service" som använder naturen som en viktig folkhälsokomponent. Han är också praktiserande allmänläkare och direktör för "Intelligent Health".

Här nedan följer en intervju med Dr Willam Bird:

– Vi måste ha ett tydligare budskap.

Vi måste förmedla samma budskap om naturen och naturens inverkan på folkhälsan till politiker, som till läkare och stadsplanerare. Idag har vi olika budskap till olika målgrupper. Det gör det svårt att förmedla, och vi når inte hela vägen fram.

Det säger direktören för Intelligent Health, Dr William Bird, från England till FRIFO. Tisdagen den 9 och onsdagen den 10 maj 2011 är han en av huvudtalarna vid det Nordiska seminariet "Frisk i naturen – en grön, gränsöverskridande möjlighet" i Oslo.

Seminariet samlade ett sextital deltagare från samtliga nordiska länder för en dialog om temat friluftsliv, naturkontakt och folkhälsa. Dr Bird ser på den nordiska workshop som en stor möjlighet att samordna forskningsresultat och utbyta erfarenheter över gränserna.

– När jag kom till Norge, trodde jag inte att ni i norden behövde någon från Storbritannien som skulle tala om för er vad ni ska göra. Jag trodde att ni redan hade lyckats. Men jag insåg att vi delar samma problem.

Den berömda brittiska läkaren, betonar vikten av att alla som arbetar med friluftsliv måste bli bättre på att förmedla budskapet. Det måste bli tydligare och mer begripligt, och det måste kommuniceras inom 60 sekunder. Vi kan inte bara tala om naturens betydelse för vår hälsa. Vi måste övertyga om att detta är korrekt, säger Bird, som tror att vi har många nordiska exempel att visa upp.

Själv kan han bland annat ta åt sig äran för de så kallade "Health Walks" och "Green gym", som han framgångsrikt startade i England för 15 år sedan. Idag har de totalt 4 500 "Health Walks" i landet varje vecka med deltagare i alla åldrar. De senaste 10 åren, deltog 50 000 volontärer i projektet. – Genom dessa turer får professionella inom området och inte minst regeringen en god kunskap om naturens påverkan på vår hälsa. De ser resultatet. De ser att det fungerar.

– Men tyvärr har vi ännu inte lyckats listat ut varför politikerna inte lyssnar på oss. Varför läggs så mycket pengar på idrott och inte på friluftsliv? Varför spenderas miljarder på behandling/ medicinering och väldigt lite på den ”naturliga terapin”?

Vad är det som är så hälsosamt med naturen, och vad är den största utmaningen för att öka inaktiviteten hos befolkningen?

– Naturen reducerar kronisk stress. Forskning visar att kronisk stress skadar kroppens celler. Detta i sin tur leder till olika sjukdomar. Stress förändrar också människors inställning till alkohol och matvanor. Det finns omkring 30 sjukdomar som förknippas med inaktivitet, hjärtsjukdomar, diabetes, fetma, stroke, demens och bröst- och tarmcancer för att nämna de viktigaste.

Dr Bird anser att det finns ett akut behov av att flytta fokus från behandling till förebyggande. Han pekar särskilt på den viktiga roll natur och parker kan spela i detta sammanhang.

– Parker är för miljontals människor i stora städer den enda tillgång de har till naturen. Människor kan bli sjuka av brist på grönska. Därför kan inte den positiva effekten parker har, på människor i tätorterna, överdrivas. Politiker och planerare måste ta hänsyn till detta och se till att medborgarna har tillgång till den friska naturen parker och grönområden representerar.

Vad är så speciellt med det nordiska friluftslivet?

– Det nordiska friluftslivet sticker ut, inte minst eftersom ni har så mycket natur. Friluftsliv och naturkontakt är djupt rotad i den nordiska kulturen. Man förväntar sig att folk idkar friluftsliv, fiskar, vandrar, tältar etc. Vi anser att ni har en mycket bättre relation till naturen än vad vi har. I Norden får man lära sig att respektera naturen tidigt i livet, säger Bird.

Han bortser inte från att nordiskt friluftsliv till viss del kan vara en exportvara.

– Men det är viktigt att det exporteras så att andra länder lätt kan anta det utifrån sin egen kultur. Huvudbudskapet måste vara respekt för naturen. Och respekt för naturen får man bäst genom att ha regelbunden kontakt med den, framhåller Dr Bird, som gärna skulle överföra den nordiska allemansrätten till de brittiska öarna.

Själv ser han sitt land som en nation av markägare.

– ”Vårt hus är vår borg.” År 2000 fick vi en lag i England som begränsar fri tillgång till fjäll och vidder. Men vi har ett fint nätverk av 145 600 km vandringsleder och 31 tusen km ridvägar.

En norsk studie visar att 64 procent av dem som vill bli mer fysiskt aktiva, kommer att vara det i naturen. Endast 10 procent kommer vara mer aktiva på gym. Vad säger det dig?

- Till skillnad från gym så är det gratis att ägna sig åt fysisk aktivitet i naturen. Det är öppet för alla och har inga kulturella hinder. Bilden av smala, välutbildade människor på gym kan stänga många ute från fysisk aktivitet. I naturen minskar stress och oro på några minuter. Människor trivs i naturen. De är mer nöjda och avslappnade. Det är den goda mentala plusfaktorn som du får i naturen som är den stora skillnaden. Hur många människor ser du le på ett gym? Ingen.

/ av Siri Meyer, journalist, FRIFO, Norge

11.1.2 Friluftsliv & folkhälsa – hur inaktiva blir aktiva.

Roar Blom är leder av Folkehelse i Nordland fylkeskommune och han är medlem i det nationella rådet för fysisk aktivitet i Norge. Han har studerat folkhälsoarbete i Canada och har tidigare arbetat på WHO's Europa kontor med fysisk aktivitet som arbetsfält.

Friluftsliv har störst potential till att få fler fysiskt aktiva

Anledningen till förlorade levnadsår i Europa år 2004, enligt WHO, är till 70 % de "icke smittsamma sjukdomarna" jämför vi den siffran med Afrika så är den 13 % och 80 % är smittsamma sjukdomar. Våra livsstilsval är således mycket viktiga för vår hälsa. Förekomsten av livsstilsrelaterade sjukdomar har ökat. Det handlar främst om:

- Diabetes typ 2
- Hjärt-/kärlsjukdom
- Övervikt
- Cancer
- Muskel-/skelettsjukom

Detta får självklart konsekvenser för vår hälsa och vår förväntade levnadsålder och framför allt på vår livskvalitet. Det medför också enorma kostnader, Roar tar sin egen kommun som exempel.

Kostnader för "Nordlandssamfunnet":

- Fysisk inaktivitet
165 miljoner (60 milj. i direkta hälsoutg., 105 milj. i indirekta utg.)
- Fetma
220 miljoner (110 milj i direkta hälsoutg, 110 milj i indirekta utg.)
- Rökning
752 miljoner (150 milj direkta hälsoutg., 602 milj i indirekta utg.)

– Vi norrmän tror att vi är aktiva människor, säger Roar, men det stämmer inte med verkligheten. Tidsanvändningsundersökningar i Europa visar att när man tittar på hur mycket olika länder deltar i fysisk aktivitet, är Norge långt ner på listan.

Norrmännen är bland de minst aktiva i Europa, främst därför att vi spenderar lite tid på att gå från plats till plats. Norrmännen är bland de i Europa som tillbringar mest tid på idrott och friluftsliv, men när man tittar på den totala fysiska aktiviteten visar den att andra i Europa rör på sig mer än vad Norrmän gör. Norge är bland de länder där befolkningen mest sannolikt har tillgång till bil i hushållet. Det finns mer tid för fysisk aktivitet bland dem som bor i hushåll *utan* bil. (Källa: Myten om spreke nordmenn står for fall, Vaage 2008).

Den största hälsovinsten är att få inaktiva aktiva, att få in 30 minuter fysisk aktivitet om dagen, gärna 60 minuters för den som redan är fysisk aktivitet med lite högre intensitet, mer än 60 minuter om dagen ger lite ytterligare hälsovinst men också en viss risk.

Norge (även Norden i stort) har en stor obalans i användningen av deras ekonomiska resurser, Roar refererar då främst till skillnaden mellan de resurser som går till idrott kontra friluftsliv. Verksamhet med störst potential bör få högst prioritering (friluftsliv) så är det inte idag.

Se till att få in friluftsliv i olika strategiska dokument är hans råd och uppmaning.

Informera politiker och beslutsfattare om friluftslivets värde som folkhälsoresurs.

11.1.3 Barns naturkontakt. När var hur och varför?

Fredrika Mårtensson lektor och Fil. Dr. forskarassistent i miljöpsykologi på Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) Alnarp.

Barns utevistelse med lekfulla former för naturkontakt är en hälsofaktor att räkna med i barns vardag. I föredraget presenterades miljöpsykologiska och medicinska forskningsrön kring frisk- och riskfaktorer vid utevistelse i gröna miljöer. En beskrivning gavs av hur positiva former för naturkontakt under uppväxten ger förutsättningar för den vuxna individen att använda naturmiljö för rekreation och terapi.

Idag förändras våra bebyggelsemiljöer med täthet som ledord för en hållbar samhällsutveckling. Är den täta staden hållbart ur ett barn- och livslöppsperspektiv på hälsa? Frågan om när, var och hur barn idag har chans till naturkontakt i vardagen diskuterades i relation till familjers sätt att organisera sin vardag, skolans verksamhet och samhällsutvecklingen i stort.

Föreläsningen utgick ifrån forskningsrapporten *Den nyttiga utevistelsen?* (Naturvårdsverket 2011).

11.1.4 Satsning på friluftsliv kan vara väl använda pengar!

Lars Hagberg – Forskningshandledare, med dr, hälsoekonom vid Örebro läns landsting.

Hur prioriterar vi våra samhällsinsatser? I det statliga trafiksäkerhetsarbetet sätts värdet till ett vunnet levnadssår till ca 100 000 Euro. För hälsofrämjandet åtgärder är samhällets betalningsvilja betydligt mer återhållsamt. Varför är det så? Vi ifrågasätter inte dessa värderingar. Samhället är villigt att betala *mer* för att förebygga trafikolyckor än för att betala för rehabilitering av skadade personer. Vi kan peka ut fler konstiga prioriteringar så som att bilisters hälsa är mer värda än gående trafikanters, det är mer värdefullt att *behandla* cancerpatienter än att förebygga cancer, det är mer värdefullt att använda mediciner istället för att satsa på förebyggandet hälsovård. Livsstilssjukdomar är inte lika viktiga och tillhör ofta en socialt svagare grupp där inställningen ofta är ”de får skylla sig själva”. I realiteten så är det inte bara ekonomi, maximal hälsa eller nyttan som bestämmer dessa faktorer utan där finns underliggande, outtalade värderingar som inte ifrågasätts. Det kanske är dags att ifrågasätta?

11.2 Workshopen den 9–10 maj 2011, Holmenkollen, Norge

”Frisk i naturen” arrangerade en workshop den 9–10 maj 2011 med överskriften – ”En grön gränsöverskridande möjlighet”. Workshopen fokuserade på dialog och hade tre olika former för ändamålet. Här följer referat från dessa olika workshopsformer.

11.2.1 ”Double team”

Vilket innebar att deltagarna först fick en inspirerande, tankeväckande föreläsning kring det fokusområde vars grupp de valt (grönområden, prevention, utomhuspedagogik eller mental hälsa). Därefter fick de 3–4 frågor som referensgruppen för ”Frisk i naturen” gett dem som de därefter fick bearbeta enligt ”metametoden” och sedan leverera de tre svar som de fann som viktigast att lyfta fram.

Utomhuspedagogik

Workshopledare: *Anders Szczepanski* (chef över Nationellt centrum för utomhuspedagogik i Linköping, Swe).

Deltagarna: *Anna Willén*, (STF Swe) *Johan Tranquist* (NCFE, Swe), *Janne Teigen Braseth* (Direktoratet för naturförvaltning, No), *Per Svein Holthe* (Midt-Agder Friluftsråd), *Bente Berg* (UMB, No), *Charlotte Sloth Larssen* (Naturstyrelsen DK), *Patrik Berghäll* (Folkhälsan, Fi), *Eki Karlsson* (Soumen Latu, Fi), *Gigja Gunnarsdottir* (Dep of natural res, Is).

Vad behövs för att göra detta tema/fokusområde intressant för beslutsfattare? (Ange 1–5 punkter)

- Mer evidensbaserad information om utomhuspedagogik kopplat till:
 - lärande
 - hälsa
 - miljöutbildning (lärande för hållbar utveckling)
- Få politiker involverade i ett tidigt skede av olika projekt
- Samarbeta mellan organisationer av olika slag

Vilka perspektiv, strategier och verktyg behöver vi? (Ange 1–5 verktyg)

- Utomhuspedagogiken måste finnas med i lärarutbildningen
- Förtydliga konceptet ”utomhuspedagogik”
- Skapa starka nätverk

Hur kan vi stärka och stödja varandra i olika yrken för att öka fokuseringen på natur och hälsa inom detta fokusområde (arbeta över yrkeskategorier)? (Ange 1–5 punkter)

- Genom att organiserade kommunikationsnätverket mellan sektorer, till exempel fler konferenser, mötesarenor etc.
- Genom rapportering av evidensbaserat material från olika sektorer (prevention, utomhuspedagogik, psykisk hälsa, grönområden)
Kunskap som kan leverera förståelse och ge en tydligare relation till det utomhuspedagogiska området
- Genom att nätverka och ta kontakt även per telefon

Specifik fråga till Utomhuspedagogik gruppen

Hur kan vi påverka viktiga målgrupper att utomhuspedagogik kan vara en stor bidragsgivare till, folkhälsa, miljöengagemang och skolsystemet:

- Genom att tillhandahålla fakta, material som är lätthanterligt för läraren
- Genom att föra in mer utomhuspedagogik i lärarutbildningen vid universitetet/ högskolor och på så vis ändra förståelsen för utomhuspedagogik i hela skolsystemet
- Genom att skapa gröna miljöer och gröna promenadstråk i anslutning till skolan

Mental hälsa

Workshopsledare: *Espen Koksvik*, (senior rådgivare på miljöverndepartementet, No).

Deltagare: *Sven G Hultman* (Hälsans natur, Swe), *Ingegerd Ward* (Naturvårdsverket, Swe), *Ulf Silvander* (Svenskt Friluftsliv), *Dr William Bird* (Intelligent Health, UK), *Renée Hoegh Krohn* (helse- og omsorgsdep, No), *Kristin Bredal Berge* (Na-Ku-Hel, No), *Helga Anette Melhus* (Troms fylkeskommune, No), *Ida Kryger* (Friluftsrådet, DK), *Antti Uutela* (THL, FI), *Mikaela Wiik* (Folkhälsan, FI), *Hjalti Kristjansson* (Reykjalundur, IS), *Adalbjörg Birna Guttormsdottir* (Dep of natural res, IS).

Vad behövs för att göra detta tema/fokusområde intressant för beslutsfattare? (Ange 1 -5 punkter)

- Tydlighet - välj ett argument (enkelt och stark)
- Komma med lösningar - inte problem
- Illustrera konkreta erfarenheter – låta dem ta del/uppleva dem själva
- Definiera vilka som är de verkliga beslutsfattarna - politiker eller deras mest betrodda rådgivare?
- Hård fakta
- Olika målgrupper behöver olika lösningar som presenteras

Vilka perspektiv, strategier och verktyg behöver vi? (Ange 1–5 verktyg)
Arbeta efter nerifrån och upp principen.

- Vi behöver en kostnads-/nyttanalytisk analys – visa på de positiva ekonomiska effekterna
- Utforma strategier och bryt ner dem till tre års mätbara planer
- Leta efter volontärer serverar mat och dryck – ha kul – vara positiv
- Påverka utbildningsprogram för hälsoanställda

Hur kan vi stärka och stödja varandra i olika yrken för att öka fokuseringen på natur och hälsa inom detta fokusområde (arbeta över yrkeskategorier)? (Ange 1–5 punkter)

- Bara gör det!
- Behåll fokus på en lösning/ område
- Håll fokus på målet och att leverera långsiktiga lösningar
- Bjuda in till gemensamma konferenser

Specifik fråga till mental hälsa -gruppen

Hur kan vi få den gröna och vita sektorn att samverka bättre? (Ange 1–7 punkter poäng)

- Genom att frågorna integreras i utbildningssystemet
- Genom uppförandet av "kataloger" för "bästa praxis"
- Genom praktisk användning av friluftaktiviteter i "hälsobringande verksamhet" lokalt t.ex. "Fysisk aktivitet på recept"
- Genom korta, praktiska kurser lokalt i varandras sektorer
- Genom att samarbeta mer med frivilligorganisationer

Prevention

Workshopleadare: *Matilda Annerstedt*, (leg läkare och fil. Doktor vid SLU Alnarp, Swe).

Deltagare: *Maria Bergström* (Naturskyddsföreningen), *Liselotte Lindfors* (SLU Alnarp), *Lars Hagberg* (hälsoekonom Örebro, Swe), *Camilla Ihlebäck* (UMB, No), *Ellen Blom* (Helsedirektoratet, No), *Anette Braathen* (FRIFO;No), *Marianne Sanderud* (FL, No), *Marius Langseth* (Masvo, No), *Eva Skytte* (Dansk Skovforening, DK), *Arto Ahokumpu* (Natural Heritage Services, Ostrobothnia, FI), *Ilkka Vuori* (president of Soumen Latu, FI), *Erla Gerdur Sveinsdottir* (Heilsustofnun NLFÍ, Is).

Vad behövs för att göra detta tema/fokusområde intressant för beslutsfattare? (Ange 1 -5 punkter)

- En faktabas/ mänskliga intressanta historier/mer synlighet i media
- Att koppla samman "natur och hälsa" på ett tydligt sätt i andra viktiga sociala frågor
- Att ha fokus på hälsa och fördelarna med att vara aktiv, inte bara hur trevlig och vacker naturen är
- Se till att få ambassadörer i olika yrkeskategorier = läkare, folkhälsoplanerare, hälsoministern
- Professionell marknadsföring
- Visa på naturens möjlighet att nå socialt icke prioriterade grupper
- Aktivera mindre organisationer (gräsrotsrörelser)

Vilka perspektiv, strategier och verktyg behöver vi? (Ange 1–5 verktyg)
Visa på forskningsresultat och praktiska exempel

- Fokusera på den tydliga hälsoeffekten
- Visa på konkreta bevis för ökad trovärdighet
- Bilda allianser mellan olika yrkesgrupper och organisationer

Hur kan vi stärka och stödja varandra i olika yrken för att öka fokuseringen på natur och hälsa inom detta fokusområde (arbeta över yrkeskategorier)? (Ange 1–5 punkter)

- Genom att påtvinga samarbeten mellan olika föreningar (ekonomiska styrmedel)
- Genom att bredda respektive organisations fokusområde och mötas där
- Genom att hitta ett gemensamt språk med termer som båda parter förstår
- Genom att hitta gemensamma plattformar för diskussioner

Specifika frågor till preventionsgruppen

A) Hur kan vi öka medvetenheten om att naturen är en viktig resurs för folkhälsan? Hur kan vi öka samhällets satsning på prevention där naturen får en självklart viktig plats? (Ange 1–7 förslag):

- Säkerhetsanpassa stadsdelar
- Dokumentera effekter

B) Hur kan vi få den "gröna" och "vita" sektorn att samverka bättre?
(Ange 1–7 punkter poäng):

- Genom att respektive sektor bör finnas med i den andra sektorns utbildnings plan
- Genom att ta med hälsa i begreppet ekosystemtjänster, som troligen har högre politisk tyngd i framtiden på grund av t.ex. klimatförändringarna
- Genom att samarbete med vården mer effektivt och erbjuda lösningar, t.ex. de som ordinerar fysisk aktivitet på recept att engagera sig i naturen
- Genom att finna "gröna" författare och få dem att introducera "green" bland "white papers"
- Genom att samarbeta över/mellan myndigheter och organisationer.
- Genom att ge läkare extra pengar för att förskriva natur på recept initial

Grönområden

Workshopledare: *Peter Bentsen* (Skog og Landskab, Dk).

Deltagare: *Lena Malmström* (Naturvårdsverket), *Berit Svanqvist* (Skogsstyrelsen), *Karolina Reinhold* (folkhälsoplanerare Region Halland, Swe), *Grete Patil* (UMB, No), *Annika Ljungström* (Oslofjordens Friluftsråd, No), *Stein Roar Slotterøy* (Dalane friluftsråd, No), *Matti Tapaninen* (National Heritage Services of Finland), *Eva Lotta Backman* (Finlands Svenska Idrott), *Frida Bjorg Edwardsdotir* (VSO Ráðgjöf, Is).

Vad behövs för att göra detta tema/fokusområde intressant för beslutsfattare? (Ange 1–5 punkter)

- Mer lobbying "timing" är viktigt
- Politiker/beslutsfattare bör upplev skillnaderna mellan olika bostadsområden (t.ex. en person som lever i västra delen av Oslo, bör få uppleva hur det är att bo i den östra delen ett tag)
- Visa på evidensbaserad kunskap (tillförlitliga indikatorer, vad fungerar?)
- Visa på goda exempel och berättelser
- Mer samarbete/kunskapsutbyte mellan olika aktörer/yrkeskategorier i samhället. Formera arbetsgrupper (forskare/kommuner/polisen etc.)

Vilka perspektiv, strategier och verktyg behöver vi? (Ange 1–5 verktyg)

- Enkla och lättbegripliga budskap, en slogan – BANG! Ett bra exempel är; "Healthy park Healthy people"
- Ta upp hälso/miljöaspekten samtidigt
- (Ett exempel är "Hälsofrämjandet för hållbar utveckling". "Frisk i naturen" har ett påbörjat samarbete med Johan Hallberg, leg läkare och hälsostrateg på Dalarnas läns landsting i Sverige. Det är han som står bakom det konceptet.)
- Visa upp det holistiska perspektivet
- Mer professionell kommunikation

Hur kan vi stärka och stödja varandra i olika yrken för att öka fokuseringen på natur och hälsa inom detta fokusområde (arbeta över yrkeskategorier)? (Ange 1–5 punkter)

- Genom nätverk
- Ge varandra goda exempel

Specifik fråga till grönområdes gruppen

Hur kan planerare/ landskaps – effektivare använda natur/ hälsa som ett argument för att bevara och utöka grönområden? (Ange 1–7 förslag)

- Genom forskning
- Genom utbildning
- Genom spridning av evidensbaserad kunskap på ett tilltalande och enkelt sätt
- Genom handlingsplaner
- Ge inte upp

11.2.2 Open Space

Open Space – Gigja Gunnarsdottir och Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir



Källa: FRIFO

Vi ville ta vara på deltagarens engagemang och deras delaktighet i vårt gemensamma Nordiska projekt "Frisk i naturen". Deltagarna fick bestämma frågorna som skulle diskuteras. Syftet med konferensen var att över gränser (yrkes och nationsvis) flytta fram positionerna när det gäller kopplingen mellan natur och hälsa. Hur gör vi det?

Det blev åtta grupper (= åtta frågor) och här är deras slutliga referat av workshopen. Efter diskussionerna hade vi en posterutställning där alla fick tre färgade klistermärken (=poäng) att sätta på de frågor de ansåg var viktigast. Det totala antalet utdelade poäng var 107.

1. Vi förlorar ca 1 000 barn/dag i Norden!

Intresset för friluftsliv/ naturkontakt går förlorat. Tiden är inte på vår sida. Om vi inte "räddar" den kommande generationen *nu*, så finns det långt färre kvar som kan vägleda unga människor ut i naturen och förstå dess värde.

Totalt: 29 poäng

Deltagare: *Ingegerd Ward*, (Naturvårdsverket i Sverige), *Kristin Bredal Berge* (Na- Ku. Hel, No)

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Se till att naturen finns inne på skolgårdarna och att personalen är utbildad (13 poäng)
- Använd ny teknik (3 poäng)
- Arbeta för en säker "grön" väg till skolan (5 poäng)

Tilläggskommentarer

- öka användningen av "Skolskogar" (t.ex. skogen i skolan, SiS, www.skogsstyrelsen.se)
- öka användningen av "bärbart staket" så att små barn kan leka tryggt i naturen även om det inte är många lärare tillgängliga
- gör en webbplats som www.funbeat.se men med fokus på friluftsliv
- utforma ett aktivitetskort – ett kort som ger alla barn fri möjlighet att prova på *olika* friluftaktiviteter
- inför "skolpaket" för skolresor till t.ex. nationalparker etc.
- introducera nya samarbetsformer, skola/förskola tillsammans med ideella organisationer etc.
- organisera möten med politiker. Några kommuner har lyckats organisera en halv till en hel dag utomhuspedagogik per vecka
- bygg in naturen i städerna
- försök få in naturen och alla dess element på skolgårdarna (vatten, eld, vind, jord), ett utmärkt sätt att lära i praktik och för att studera förändringar i naturen
- få med föräldrarna. Informera om nyttan, dvs. om de positiva effekterna av att vara ute
- motivera "gående bussarna"/ promenera till skolanprojekt
- använd modern teknik, t.ex. kortterminaler, interaktiva kartor, GSM, GPS, registreringar på internet, fototävlingar, etc.
- främja utomhus idrott
- uppmärksamma kopplingen till klimatförändringar

2. Samarbete mellan "grön" och "vit" sektor

Totalt: 19 poäng

Deltagare: Lena Malmström (EUROPARC, SE), Eva Skytte (Dansk Skovforening, DK), Olov Belander (Helsedirektoratet, No), Charlotte Sloth Lassen (Naturstyrelsen, Dk), Liselotte Lindfors (SLU Alnarp), Frida Björg Edwardsdotter (VSO, Island), Heidi Raskand (Den Norske Turistforeningen), Morten Dåsnes (FL, NO)

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Skapa gemensamma mötesplatser/arenor. (7 poäng)
- Skapa gemensamma aktiviteter mellan de två sektorerna (12 poäng)
- Identifiera ambassadörer. Samla namnen på vårdpersonal som redan har "vunnits över" t.ex. läkare (dvs. de personer som vi inte behöver övertyga om att naturen är bra för hälsan)

Tilläggskommentarer

Det är viktigt att kommunicera ut naturens potential i folkhälsosammanhang med utgångspunkt från evidensbaserad kunskap/forskning på ett lätthanterligt sätt – lättläst och begripligt – för alla olika målgrupper.

Förutom hälso- och sjukvårdspersonal, planerare och landskapsarkitekter är informatörer i olika organisationer viktiga att samarbeta med. Det är viktigt att sätta upp mätbara mål som kan följas upp, och som kan granskas noga. Vilka är framgångsfaktorerna? Dokumentation och spridning av resultaten är av yttersta vikt. Introducera "Friluftsliv på recept".

3. Behöver vi mer forskning i ämnet?

Totalt: 19 poäng

Deltagare: *Lise Berith Lian*, (Friluftsrådernes Landforbund, No), *Marius Lagseth* (Masvo, No), *Erla Sveninsdottir*, rehabilitation center Iceland, *Hjalti Kristjansson*, (rehabilitation center, Is), *Bente Berget* (UMB, No), *Matilda Annerstedt* (SLU, Swe), *Camilla Ihlebeek* (UMB, No)

- svaret på frågan är ja (7 poäng)

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Grundläggande studier (2 poäng)
- Longitudinella studier, befolkningsstudier (1 poäng)
- Gemensamma indikatorer och enkäter (8 poäng)

Tilläggskommentarer

- Samarbetet mellan de nordiska länderna
- Startpunk; ett enkel tvärssektoriellt frågeformulär

4. Finns det behov av ett Nordiskt centrum för dokumentation/information?

Totalt: 15 poäng

Deltagare; *Elisabeth Sathre* (Direktoratet för naturförvaltning, No), *Grete Pati* (UMB, No), *Eva Lotta Backman* (Finlands svenska idrott), *Sven-G. Hultman* (Hälsans Natur, Swe)

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Att svaret på frågan var – Ja. Utveckla "Frisk i naturens" webbplats genom att länka till forskargrupper, kvalitetssäkra sidans innehåll och producera korta, kärnfulla sammanfattningar av forskningen. (9 poäng)
- Skapa fler mötesplatser/nätverk
- Beskriv projekt som har dokumenterad effekt, så att vi kan lära av varandra och kopiera (6 poäng)

5. Varför ska vi ha ett nordiskt samarbete kring utomhuspedagogik?

Totalt: 10 poäng

Deltagare: *Ida Kryger* (Friluftsrådet i Dk), *Patrik Berghäll* (Folkhälsan i Finland)

- Svaret är att vi har samma typ av natur, kultur, verksamhet, utbildningssystem och traditioner och vi har samma problem när det gäller ökande livsstilssjukdomar

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Vi bör ha ett Nordiskt nätverk med "best praxis", vi bör ha samma budskap till våra olika målgrupper så som föräldrar, instruktörer, lärare och politiker.
- Förslag är att arrangera utbyte mellan utomhuspedagogiska lärare i Norden – utveckla gemensamma pedagogiska strategier, mastergrader etc.
- Gemensam forskning om utomhuspedagogik i de nordiska skolorna efterfrågas (2 poäng)

6. Vad finns det för behov av friluftssektorn, och hur prioriterar vi dem?

(Totalt: 8 poäng)

Deltagare: Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir (Dep. For natural res, Is), Gunnarsdóttir, Gígja Gunnarsdóttir (folkhälsainstitutet, Is), Harald Tronvik (FRIFO, No)

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var; (6 poäng)

- Har lokala/regionala politiker kontakt med frivilligorganisationer?
- Finns det tillräckligt med friluftslivsanläggningar? Bra infrastruktur? Har skolor tillgång till grönområden? Bättre planering och gärna tillsammans med friluftorganisationer och andra berörda
- Friluftssektorn står för aktiviteter, hjälper till att öka motivationen, kan vara en särskild resurs för särskilda grupper t.ex., etniska grupper, handikappade, ungdomar etc.

7. Behövs allemansrätten för folkhälsan skull?

(Totalt: 7 poäng)

Deltagare: Arto Ahokumpu (Soumen Latu stryrelse, Fi), Antti Uutela (THL, Fi), Ulf Silvander (Svenskt Friluftsliv), Eki Karlsson (Soumen Latu, Fi)

- svaret är ja

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Skogen är ett gratis "grönt gym" (4 poäng)
- Allemansrätten minskar hälso- och sjukvårdskostnaderna och genererar en mer jämlik hälsa(1 poäng)
- Vi borde ha en konstituerande lag som säger att alla har rätt att njuta av naturen. (2 poäng)

8. Vilka andra intressenter finns och hur når vi dem?

Totalt poäng: 0

Deltagare: Maria Bergström (initiativtagare, Naturskyddsföreningen, Swe), Espen Koksvik, (sekreterare, Miljöverndepartementet, No), Mikaela Wiik (Folkhälsan, Fi), Anna Willén (STF, Swe), Berit Svanquist (Skogsstyrelsen, Swe) och Johan Tranquist (NCFE, Swe)

- Arrangera mötesplatser
- Allianser – med vem? (hälsa, idrott, kultur etc)
- Gemensamma arenor
- Partnerskap mellan berörda parter

De tre viktigaste slutsatserna av workshopen var:

- Ta kontakt med andra kulturer/miljöer/intressenter – tänk på ett nytt sätt – lämna gamla fördomar (EU finansierade program, bibliotek, möt ungdomar där de finns, mödravårdscentraler, kollektivtrafiken, arbetsplatsen etc.)
- Hitta nya sätt att nå ut! Förbättra våra kanaler/metoder för kommunikation
- Bli tydligare med att visa på goda och övertygande exempel

11.2.3 Nationellt diskussions forum



Källa: FRIFO

I den här workshopen gavs tillfälle för varje nation att reflektera över "Frisk i naturens" roll och det nordiska engagemanget, framtid och andra frågor som kommit upp under konferensens gång.

11.2.4 Danmark

Deltagarna: *Ida Kryger* (Friluftsrådet), *Peter Bentsen* (Skog og Landskab), *Charlotte Sloth Lassen* (Naturstyrelsen) och *Eva Skytte* (Dansk Skovforening)

Gruppdiskussion

De diskuterade pågående projekt i Danmark och hur de alla fyra skulle kunna arbeta mer för att få större fokus på natur och hälsa i deras arbete med folkhälsan i allmänhet.

Hur kan vi bidra till att sätta fokus på friluftsliv och hälsa inom den danska beslutsprocessen och inom politiken?

Två huvudskaliga vägar

- Genom att skapa ett danskt nätverk med bredd och kompetens för denna fråga (natur/hälsa). Gruppen diskuterade hur var och en av dem skulle kunna bidra till ett gemensamt mål inom den egna organisationen/arbetsplatsen. De beslöt att de kommer att sätta samman en arbetsgrupp. Gruppen ska definiera mål, målgrupper och strategier
- Genom att skapa en överblick över vad som redan pågår i denna fråga inom kommuner, regering och organisationer och börja därifrån

11.2.5 Finland

Koordinator: *Antti Utela* (THL) Deltagare: *Matti Tapaninen* (National Heritage Services of Finland), *Arto Ahokumpu* (Natural Heritage Services, Ostrobothnia), *Patrik Berghäll* (Folkhälsans Förbund), *Eki Karlsson* (Soumen Latu), *Ilkka Vuori* (Soumen Latu), *Eva Lotta Backman*, *Mikaela Wiik* (Folkhälsans Förbund)

Diskussion

Gruppen önskade att de Nordiska länderna tillsammans (t.ex. genom Nordiska ministerrådet) skulle föreslå till UNESCO att "Allemansrätten" i Norden bör lyftas in på den icke-materiella listan av världens kulturarv. De ville också arbeta för att skapa en lag i Finland för allemansrätten. Det är alla människors rättighet att uppleva naturen och njuta av den.

11.2.6 Island

Koordinator: *Gígja Gunnarsdóttir* (Folkhälsoinstitutet) and *Aðalbjörg Birna Guttormsdóttir* (dep of naural res). Deltagare: *Erla Gerður Sveinsdóttir* (Heilsustofnun NLFÍ), *Hjalti Kristjánsson* (Reykjalundur)

Diskussion

De planerade en workshop där intressenter för den "gröna" och "vita" sektorn kan träffas.

Programförslag

Miljöministern öppna konferensen. De kommer bjuda in en motiverande huvudföreläsare t.ex. Dr William Bird. Lisa Bergström eller Harald Tronvik presenterar "Frisk i naturen". Visa på kopplingen mellan hälsa och natur.

Tema

- Nordiskt samarbete
- Friluftsliv/Naturkontakt
- Hälsosktorn och paraplyorganisationerna för friluftsliv – ett gemensamt forum
- Island behöver arbeta fram ett nationellt ramverk för hälsa och friluftsliv

11.2.7 Norge

Koordinator: *Olov Belander* (Helsedirektoratet) Deltagare: *Liselott Lindfors* (Alnarp, på vei til Norge), *Annika Ljungstrøm* (Oslofjordens friluftsråd), *Per Svein Holthe* (Midt-Agder Friluftsråd), *Lise Berit Lian* (FL); *Kristin Bredal Berge* (Na-ku.hel), *Marius Langset* (Masvo), *Bente Berget* (UMB), *Elisabeth Sætre* (Dirnat för naturförvaltning), *Grete Partil* (UMB), *Morten Dåsnes* (FL), *Helga Anette Melhus* (Troms fylkeskommune), *Espen Koksvik* (Miljøverndepartementet)

Diskussion

Det är viktigt att diskutera ett bredare sätt att arbeta med "Frisk i naturen". Workshopen visar att det finns en Nordisk vilja att agera. Förståelsen från politikerna är idag högre.

Dokumentation och strategiplaner är viktiga – i Norge finns nu en ny hälsolag "Folkehelseoven", och de har precis fått en ny nationell vårdstrategi (trädde i kraft 1 januari 2012) "samhandlingsreformen" Båda dessa tilltag är viktiga för projektets huvudfråga om natur/folkhälsa. Frågan om natur och hälsa är högaktuell just nu runt om i världen, vilket gör att förutsättningarna för att driva den här frågan vidare är utmärkta.

Norge upplevde det osäkert med vad som händer med "Frisk i naturen" efter 2011. Norge vill ha en mötesplats för dessa frågor även i framtiden.

Det är ett svårt uppdrag att få politiker att använda sig av hälsofrämjande åtgärder i preventivt syfte.

Friluftslivet är lättillgängligt och rimligt billigt

Universitetet för miljö och biovetenskap (UMB) skulle kunna vara en viktig del när det gäller att följa upp det praktiska folkhälsoarbetet.

Kommunikation är en viktig fråga i sig. Friluftslivsorganisationerna behöver bli bättre på att kommunicera ut deras budskap på ett professionellt sätt (NaKuHel kan hjälpa till).

Norge är positivt till att fortsätta ett nordiskt samarbete via en Nordisk plattform och även att etablera en plattform på nationell nivå. FL föreslogs bli ansvarig för det nationella arbetet initialt (Morten Dåsnes). Ledningen av en nationell plattform bör roteras.

11.2.8 Sverige

Deltagare: *Ulf Silvander* (Svenskt Friluftsliv), *Anders Szczepanski* (NCU Linköping), *Sven-G Hultman* (Hälsans natur), *Ingegerd Ward* (Naturvårdsverket), *Johan Tranqvist* (NCFE Örebro), *Lisa Bergström* (Frisk i naturen), *Berit Sundqvist* (Skogsstryrelsen), *Lena Malmström* (Naturvårdsverket), *Maria Bergström* (Naturskyddsföreningen)

Gruppdiskussion

Hur kommunicerar vi bäst med Nordiska ministerrådet?

Genom att skapa debattartiklar kring ämnet t.ex. om samhällsprioriterade insatser och om hur viktigt det är att föda ett intresse för natur hos barn innan 12 års ålder.

Det är viktigt att kommunicera ut budskapet vid rätt tillfälle. "När ett fönster öppnas måste man ta tillfället i akt" sa Ulf Silvander. 2005 var t.ex. Svenskt Friluftsliv involverad i en proposition angående friluftsforskning, det resulterade i ett 6 årigt program "Friluftsliv i förändring" www.friluftslivforandring.se. 2012 är det dags för nästa proposition.

Friluftslivet anses redan som en viktig fråga hos myndigheterna, även om det inte ges uttryck i reella resurser. Problemet är att när det behövs prioriteras så kommer natur/folkhälsa långt ner på listan. Vad kan vi göra åt det? Myndigheterna efterfrågar "guidelines" / handlingsplaner på området.

Det är viktigt att få in frågan i olika policy dokument. Policy dokument kan vara en kraftfullare väg in i myndighetens svär än via generalsekreteraren.

Det är viktigt att arbeta mot utbildningssektorn för att kunna nå barnen i hela skolsystemet.

12. Bilaga 2

12.1 Kunskapspartners

Kunskapspartners i respektive land

Att vara en kunskapspartner för projektet "Frisk i naturen" innebär att hjälpa till att få rätt kunskaper och erfarenheter inom kärnområdet friluftsliv och folkhälsa. Kunskapspartnerna uppdaterar projektet i möjligaste mån om eventuella seminarier/konferenser som kan vara av intresse för projektet att synas i och de är även ambassadörer för projektet i sina respektive länder och i andra sammanhang.

Vi har alla samma mål – mer resurser till friluftslivet/naturkontakt både när det gäller forskning, utbildning, hälsa och miljö dvs. mer resurser genom ökat statligt anslag och genom att göra vardagsfriluftslivet mer synligt i samhällsdebatten.

12.1.1 Danmark

Köpenhamns universitet, Skov og Lanskab (Life)

Skov og Lanskab är ett nationell forskningscentrum med utbildning och konsulttjänster inom skog och skogsprodukter, landskapsarkitektur, landskapsvård, stadsplanering och urban design.

Tillsammans med dem har "Frisk i naturen" i skrivandes stund, precis fått en ansökan hos Nordiska ministerrådets arbetsgrupp TEG (Terrestra Ekosystem) beviljad. Ansökan gäller en pilotstudie om en Nordisk informations central (E-BIC).

Vår kontakt är Ulrika Stigsdotter, Ass. Professor och Lektor. (http://sl.life.ku.dk/forskning/sundhed_og_friluftsliv.aspx).

Syddanskt universitet

Syddanskt universitet är ett av Danmarks största universitet beläget i Odense. Vår kontakt har främst varit institutionen för idrott och biomekanik men även universitetets koppling till folkhälsa – Statens Institut for Folkesundhed (SIF). SIF är ett nationellt forskningsinstitut som ligger i Köpenhamn.

Vår kontakt är Jasper Schipperijn, Ass. Professor avd. Institut för idrott och biomekanik (http://www.sdu.dk/Om_SDU/Institutter_centre/Iob_Idraet_og_biomekanik/Forskning/Forskningsenheder/BevaegelseIdraetsamfund).

Udeskole

Udeskole är ett samarbete mellan Dansk skogförening, Naturstyrelsen, Friluftsrådet, Trä är miljö och Undervisningsministeriet.

Vår kontakt är Malene Bendix koordinator, redaktör och skribent (<http://www.skoven-i-skolen.dk/>).

12.1.2 Finland

Folkhälsan

Förbundet folkhälsan består av landskapsföreningar i Åboland, Nyland, på Åland och i Österbotten. Deras verksamhetsidé är att främja folkhälsan i Svenska Finland och friluftsliv är en viktig del i deras arbete.

Vår kontakt är Patrik Berghäll, Friluftslivspedagog på folkhälsan (<http://www.folkhalsan.fi/startside/Var-verksamhet/Ma-bra/Friluftsliv1/>).

Metsähallitus (Metsa)

”Forststyrelsen” arbetar fram tjänster inom naturnäringen för en varierad kundkrets alltifrån enskilda privatpersoner till storföretag. Deras verksamhet bygger på sakkunnig och samarbetsorienterad användning av statens mark- och vattenområden. Forststyrelsen förvaltar närmare en tredjedel av Finlands alla naturrikedomar – skogar, stränder, vatten och jord. De sköter också servicen i anknytning till friluftsliv och vildmarksresor med utgångspunkt i naturskyddet. De erbjuder ett utbud av både avgiftsfria och avgiftsbelagda tjänster. Den avgiftsfria bekostas av Finska staten läs mer på deras hemsida. De bedriver också olika projekt bl.a. via Europarc.

Vår kontakt är Matti Tapaninen, Senior rådgivare på Metsähallitus (<http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/sv/Friluftslivjaktochfiske/Sivut/Friluftslivochvildmarksresor.aspx>).

12.1.3 Island

Nature.is – an eco-conscious network

Nature.is är en innovativ webbportal med nyheter och artiklar om miljö och ekologiska frågor. De erbjuder bl.a. lösningar i hur man kan göra sitt liv mer miljövänligt. Nature.is drivs som ett miljömedvetet nätverk.

Vår kontakt är Gudrún Arndis Tryggvadóttir, CEO – direktör och grundare av Nature.is (<http://www.nature.is/efni/flokkur339/sida1/>).

Skógrækt ríkisins (The Iceland forest service)

Den isländska skogstjänsten är Islands motsvarighet till skogsstyrelsen i Sverige. En institution som arbetar med och för regeringen, allmänheten och andra berörda parter, om forskning, utveckling, rådgivning och distribution av kunskap inom skogsbruket.

Vår kontakt är Sherry Curl, Specialist på skogsbruk med rekreation design och förvaltning (<http://www.skogur.is/>).

Island universitet

Islands universitet är en progressiv utbildning och vetenskaplig institution, känd i det globala forskarsamhället för sin forskning. De erbjuder möjligheter till studier och forskning i nästan 300 program som spänner över de flesta områden av vetenskap och lärdom: Samhällsvetenskap, hälsovetenskap, humaniora, pedagogik, naturvetenskap och teknik.

Vår kontakt är Smári Stefánsson adjunkerad professor (<http://www.hi.is/en/introduction>).

12.1.4 Norge

Høgskolan i Telemark (HiT) är den fjärde (av 24) största högskolan i Norge. Här finns bland annat utbildningar kring natur, miljö, idrott, kroppsövning och friluftsliv. De har bl.a. Filosofie kandidatexamen i "Natur och friluftsliv" och i "Friluftsliv, kultur- och naturvägledning" Dessutom finns en påbyggnad om "Nordiskt friluftsliv". De bedriver även forskning på området.

Vår kontakt är Anette Bischoff, högskolelektor på Institutionen för idrott och friluftsliv.

Norges Idrottshögskola är en vetenskaplig högskola med ett speciell, nationellt ansvar för forskning och forskarutbildning inom det idrottsvetenskapliga fältet.

Vår huvudkontakt är Kirsti Pedersen Gurholt, professor i friluftsliv/ idrottspedagogik (<http://www.nih.no/>).

Universitet for miljø- og biovetenskap (UMB)

UMB hette tidigare "Norges landbrukshøgskole" och blev upprättat 1859 i Ås. 2005 bytte institutionen namn och status till Universitetet for miljø og biovetenskap.

UMBs hälsosatsning, kallat "Helse UMB", blev upprättat av universitetsstyrelsen 2005. Målet för satsningen är att UMB genom samarbete med discipliner i medicin, näringslära, vård och samhällsvetenskap, kommer att ha en unik och tydlig roll i förebyggande och rehabiliterande hälsovård. "Helse UMB" består av två forskar grupper en kring "mat och hälsa" och den andra kring "natur hälsa och livskvalitet".

Vår kontakt är Camilla Martha Ihlebæk Institutet för husdjur och "akvakulturvitenskap" (<http://www.umb.no/helse/artikkel/natur-helse-og-livskvalitet-2>).

Norsk institutt for naturforskning – NINA

Nina är ett nationellt och internationellt kompetenscentrum för naturforskning. Deras kompetens är forskning, övervakning och konsekvensbedömningar.

Vår kontakt är Margrete Skår, PhD, Samhällsvetare (www.nina.no).

12.1.5 Sverige

Nationellt centrum för utomhuspedagogik (NCU)

Nationellt Centrum för utomhuspedagogik (NCU) vid Linköpings universitet är ett kompetenscenter för forskning och undervisning med kurser/utbildningar på grundutbildningsnivå men även på avancerad nivå Magister/Mastersnivå (120högskolepoäng) samt forskarutbildning i utomhuspedagogik med inriktning mot barn och ungdomars hälsa.

Centrumet utvecklar utbildningsplattformar inom området Outdoor Education och Place based Learning och samarbetar med andra Nordiska universitet/högskolor i Europa samt i USA, Kanada, NZ och Asien (Kina, Japan, Singapore).

Vår kontakt är Anders Szczepanski, enhetschef, Ass professor i utomhuspedagogik (<http://www.liu.se/ikk/ncu?l=sv>).

Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom (NCFF)

NCFF har till uppgift att brett stödja Sveriges skolor i deras hälsofrämjande arbete med ett särskilt uppdrag kring fysisk aktivitet och maten i skolan. De sprider goda exempel, kunskap om forsknings- och utvecklingsprojekt samt verkar för en ökad samverkan mellan universitet/högskolor, kommuner, myndigheter, intresseorganisationer och lokala organisationer.

Vår kontakt har varit Johan Tranqvist men under sista delen av projektet har Sofia Green, Informatör, tagit över den kontakten. (<http://www.oru.se/NCFF/Om-NCFF/>).

Sveriges Lantbruksuniversitet – SLU

Deras profilområden berör genressurser och bioteknik, djurs och människors hälsa, klimat, ekosystemförändringar, hållbara produktionssystem, naturresursförvaltning, livsmedel, samhällsplanering och hållbar utveckling av stad och land. Många duktiga landskapsarkitekter har fått sin utbildning här. Vårt främsta intresse hos SLU är just landskapsarkitektur, tillsammans med deras välkända trädgårdsterapi.

Vår kontakt är Patrik Grahn, Professor, Landskapsarkitekt, AgrD, Biolog (<http://www.slu.se/alnarpsrehabtradgard>).

Skogsstyrelsen Skogsenheten

Skogsstyrelsen är en myndighet för frågor som rör skog. De ansvarar för att den svenska skogspolitiken förs ut och förverkligas i praktiken av de som äger och brukar skogen, men de arbetar också med skogens sociala värden. De vägleder och uppmuntrar befolkningen att komma ut i skogen läs mer under "upptäck skogen" på deras hemsida.

Vår kontakt är Berit Svanqvist, Specialist, skogens sociala värden (<http://www.skogsstyrelsen.se/Upptack-skogen/Upplev-skogen/>).

Västra Götalands region/ Göteborgs botaniska trädgård

Botaniska trädgården är bl.a. kända för sitt projekt "Gröna Rehab" som nu blivit en permanent verksamhet inom Västra Götalandsregionen. Verksamheten utvecklas bland annat i nära samarbete med rehabiliteringssamordnarna inom Sahlgrenska universitetssjukhuset. Vår kontakt, Eva Lena Larsson, är också verksam i föreningen "Hälsans Natur" och har skrivit böcker och rapporter tillsammans med Ingmar Norling t.ex. "Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård".

Vår kontakt är Eva Lena Larsson verksamhetschef på botaniska trädgården (http://www.gotbot.se/Kultur_Default.aspx?id=54674).

Friluftsliv i förändring

Programmet (2006–2012) är ett tvärvetenskapligt, nationellt forskningsprogram som studerar friluftsliv och naturbaserad turism i Sverige. Avsikten är att fånga friluftslivets bredd och dynamik i ett föränderligt samhälle. Programmet är ett nätverk av 18 forskare från sju olika universitet och högskolor runt om i landet.

Vår kontakt är Peter Fredman, professor i friluftsliv vid ETOUR/Mittuniversitetet i Östersund och programchef för "Friluftsliv i förändring" (<http://www.friluftsforskning.se/>).