

Innspill til Folkehelsemeldingen 2019

Innspillet er basert på innlegget Eivind Høstmark Borge (koordinator Forum for natur og friluftsliv Troms) og Tine Marie Hagelin (daglig leder Ishavskysten friluftsråd) holdt under innspillseminaret for Folkehelsemeldingen i Tromsø 5. april 2018.

Del 1: Forum for natur og friluftsliv Troms

Hvor mange har vært ute i frisk luft i påska?

Dere kjenner selvfølgelig best av alle hvilke unike fordeler friluftsliv gir i en folkehelsesammenheng. Det løser ikke alt, men forskning viser entydig de utallige positive virkningene for psykisk og fysisk helse. Viktigst er lavterskelfriluftslivet. Nærfriluftslivet. Selve hverdagsfriluftslivet. Ikke kun i påska og helgene.

Så sats på: **Hverdagsfriluftsliv for alle hele året!**

Forrige Folkehelsemelding understreket at fysisk aktivitet i naturen var det folk flest foretrakk for å kunne bli mer aktive. Det er billig, enkelt, effektivt, sosialt utjevne og ikke minst – utrolig gøy!

Noen tall dere sikkert kjenner:

Fra 2016 til 2017 økte helsebudsjettet med 15 mrd.

Staten bruker nå 65 000 kroner årlig på hver og en av oss i dette landet, til reparasjon av helse.

Om vi er raus med regnestykket, brukes det samtidig kun 65 kroner per innbygger på friluftsliv.

I en rapport fra Vista Analyse kan det å styrke befolkningens aktivitetsnivå med ti minutter daglig gi en samfunnsøkonomisk gevinst på opptil 80 milliarder - pr år.

Alle vet at forebygging er nøkkelen – men her må det større løft til.

Friluftslivets potensial i en folkehelsesammenheng er langt ifra oppfylt – Folkehelsemeldingen må nå legge opp til en aktiv satsing på forebygging, friluftsliv og frivillighet! Det lønner seg!

Frivilligheten har en uvurderlig rolle for å gi de gode uteopplevelsene til unge og gamle.

Noen lokale eksempler:

Troms Turlag – For to dager siden gikk Veterangruppa fra Troms Turlag en gåtur fra K1 til Sydspissen. Dette er en del av et ukentlig turlag for seniorer som er gratis og åpne for alle. Tilbudet øker i popularitet og sprer seg rundt i fylket.

Harstad Turlag – I løpet av ni måneder har Harstad Turlag fått med over 200 flyktninger på ordinære lavterskelturer og benyttet naturen som en uvurderlig inkluderingsarena i praksis.

Olderdalen Jeger- og fiskeforening – En av de mange dyktige tilretteleggerne i fylket. Med utrettelig dugnadsinnsats driver de skilting, merking, lager løyper, sosiale møteplasser m.m. i nærmiljøet.

Torsken Turgruppe – På yttersida av Senja er det en ildsjel i Torsken Turgruppe som fungerer som kommunens folkehelsekoordinator – på frivillig basis. Turgruppa skaper aktivitet og fellesskap for alle.

Folkehelsemeldingen må bidra til å sikre:

- nærnatur og løft innen hele tiltakskjeden i friluftslivet.
- gode arenaer for samhandling mellom det offentlige og frivillige; for å nå de som trenger det mest.
- gode rammevilkår og forutsigbarhet for frivilligheten.
- effektive og konkrete tiltak.
- en forpliktende økonomi.

Del 2: Ishavskysten friluftsråd

La meg komme med hovedbudskapet vårt først som sist:

Sats på hverdagsfriluftsliv til folket!

Jeg skal ikke stå her og si at løsningen til alle helseutfordringer i Norge er knyttet til fravær av naturkontakt eller at alle sykdommer kan kureres med en tur i skogen. Samtidig viser flere og flere forskningsrapporter at friluftsliv har en stor positiv effekt på den psykiske helsa og trivselen hos folk. Altså ikke bare på den fysiske helsa.

Så se ikke se på friluftsliv isolert og kun som et tiltak for utelukkende fysisk aktivitet. Friluftsliv er så mye mer og det fortjener en mye større plass i en folkehelsemelding.

Friluftsliv skal ikke bare være forbeholdt helger, de med romslig økonomi, de funksjonsfriske eller de med friluftsfrelste foreldre. Å være i naturlige omgivelser, grønne eller blå elementer, gir bakkekontakt og har en direkte effekt på stressnivået i kroppen. Vi mennesker er jo en del av naturen, så uansett om man identifiserer seg som et friluftsmenneske eller ikke, så har de aller fleste menneskers kropp og sjel behov for bakkekontakt og tilstedeværelse i naturlige omgivelser. Det ligger jo i vår natur.

Skal vi gi dere et konkret innspill til den nye folkehelsemeldinga, så er det å satse på hverdagsfriluftsliv. Hverdagsfriluftsliv til folket rett og slett! For når vi vet at i underkant av 80 % av folk svarer at de bruker turer i skog og mark til å være i fysisk aktivitet, så taler tallene for seg selv. Det er her dere må sette inn støtet! Dere trenger ikke finne opp kruttet på nytt. Kruttet er jo friluftsliv!

Så hvordan skape mer hverdagsfriluftsliv til folket?

ALLER viktigste råd: la ikke folkehelseplanen bli en tung rapport med bare store fine ord. Skal de gode målene nås, må dere også ha konkrete tiltak for å oppfylle målsettingen med planen.

Her er 7 konkrete tiltak som definitivt gir bedre folkehelse på en lystbetont måte:

1. Kartlegg og ta vare på hverdagsnaturen i nærheten av der folk bor. Det holder ikke at det er mye fantastisk natur oppe på Finnmarksvidda eller i Indre Troms. Folk tar ikke bussen en halvtime etter middagen er spist for å gå en halvtime på tur i skauen. Nei, skal folk bruke naturen i hverdagen så må det også være tilgjengelig natur der folk bor. Hverdagsnatur er nøkkelen!
2. Hverdagsfriluftsliv betyr også friluftsliv i mørketiden, så her må det legges til rette med oppkjøring av skiløyper, brøyting av utfartsparkeringer og fortau, og lyssetting av bynære grønne områder for å nevne noen tiltak som vil gjøre en stor forskjell i bruken av naturen på vinterstid.
3. Alle kommuner må ha minimum 3 UU/godt tilrettelagte friluftsområder. Husk på alle brukergrupper i samfunnet. Ikke glem de eldre. Ikke glem de i rullestol. Burde kanskje alle eldresentre, omsorgsboliger og sykehus ha samme mål om minimum 500 meter til nærmeste tilrettelagte turområde?
4. Friluftsliv må bli en naturlig del av skolehverdagen til barna våre. Unger i barnehager og skoler må få et naturlig forhold til naturen, og det er ingen bedre plass å starte enn i barnehagen. Læring i friluft er friluftsrådernes skoleprosjekt som tilbyr gratis kurs og veiledning til barnehager og skoler for å skape mere og bedre uteundervisning. Og med Stortingets suverene vedtak om minimum en time fysisk aktivitet hver dag, så vil Læring i

friluft være et viktig verktøy for kommunene å benytte seg av for å nå dette målet. Så hva med å få med inn i planen at alle skoler og barnehager skal være tilsluttet et pedagogisk forankret skole- eller barnehagenettverk, som for eksempel Læring i friluft?

5. Alle kommuner må ha velfungerende utstyrsbaser med gratis utlån av lavterskel utstyr. TURBO i Tromsø har klart det!
6. Styrk frisklivssentralene!
7. Sats på de frivillige natur- og friluftorganisasjonene!

Vi kommer ikke utenom økonomien, og i et økonomisk perspektiv så må jo det å satse på friluftsliv være veldig samfunnsnyttig? For hva er vel mere økonomisk gunstig enn å satse et folkehelseiltak som når 80 % av befolkninga? Skal dere satse på en sikker hest, så er det å satse på friluftshesten!

Og like viktig: friluftsliv er med på å forebygge, så vel som å behandle mange livsstilssykdommer. Det er god økonomisk politikk det!

For hva er det verste som kan skje om regjeringa satser på friluftsliv i et folkehelseperspektiv?

At befolkningen:

- Blir stiv og støl?
- Svett og sliten?
- Solbrent?
- Gnagsår?

Vår erfaring med nordnorsk hverdagsfriluftsliv er at friluftsliv gir glade, sosiale, friske, inkluderende og aktive innbyggere. Og det er vel akkurat det som er målet til denne folkehelseplanen, er det ikke?

Forum for natur og friluftsliv Troms og Ishavskysten friluftsråd takker for muligheten til å komme med innspill og ønsker statsråden og Departementet lykke til videre med det viktige arbeidet for en handlekraftig Folkehelsemelding!

Med vennlig hilsen

Eivind Høstmark Borge
Fylkeskoordinator
Forum for natur og friluftsliv Troms

Tine Marie Hagelin
Daglig leder
Ishavskysten friluftsråd

Tilsluttede organisasjoner i FNF Troms:

Troms Turlag, Harstad Turlag, NJFF-Troms, 4H Troms, Naturvernforbundet Troms, Troms Krets av Norges KFUK-KFUM Speidere, Troms Fylkeskystlag, Norges Turmarsjforbund Troms, Troms Orienteringskrets, Nordnorsk Botanisk Forening, Midt-Troms Naturlag, Nord-Troms Krets av Norges Speiderforbund, Framtiden i Våre Hender Nord, Tromsø Casting- og Fluefiskerforening.

Medlemskommuner i Ishavskysten friluftsråd:

Tromsø kommune, Karlsøy kommune, Balsfjord kommune, Lyngen kommune, Storfjord kommune.