

## Frisk i natur – et felles nordisk prosjekt

Lisa Bergström  
Prosjektledare för Frisk i naturen  
Friluftslivets fellesorganisasjon

[www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org)

[lisa@frifo.no](mailto:lisa@frifo.no)

+ 46 (0) 70 268 80 10



## Huvudproblematik



**Varför** nyttjas inte friluftslivets resurser mer  
i folkhälsoarbetet inom Norden?

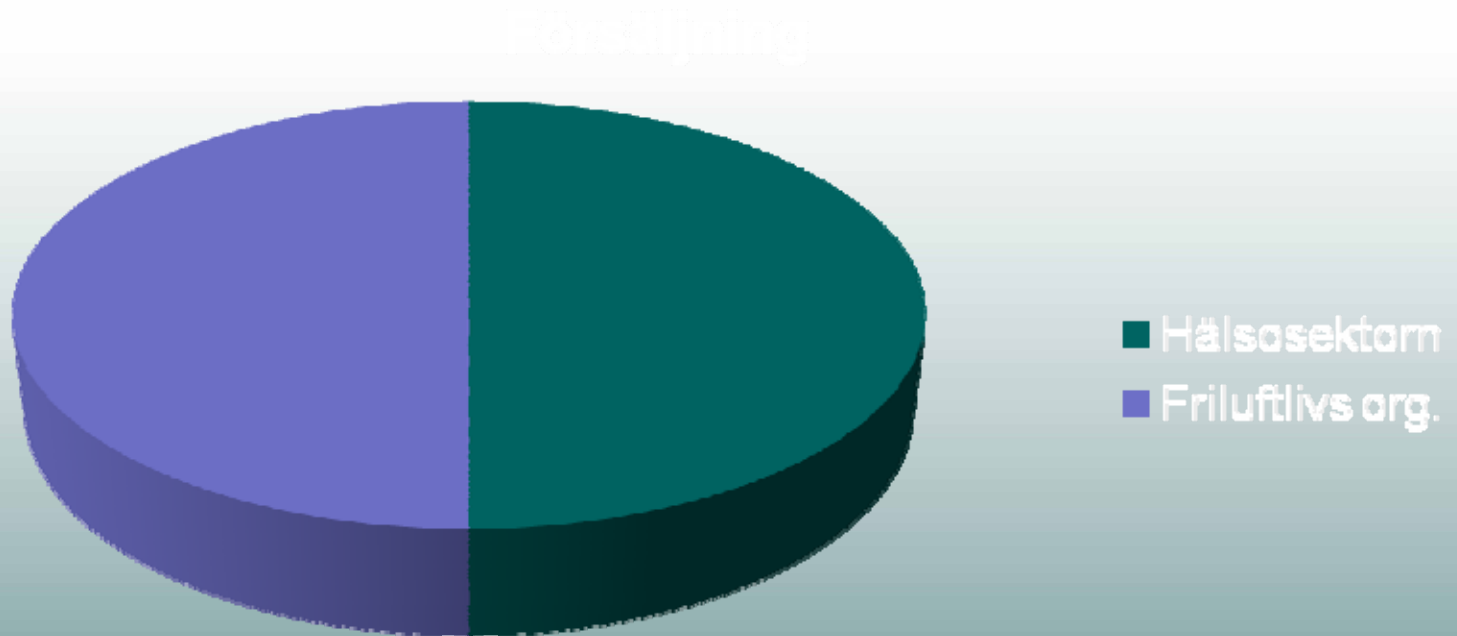
# Uppkomsten av projektet

- ✓ **Brist på friluftsliv inom folkhälsoarbetet**
- ✓ 2006 bidrog de nordiska friluftslivsnätverket till att friluftslivet kom in i den ”**Nordiska handlingsplanen för bättre levnadsvanor genom kost och fysisk aktivitet**”, vilket inte var nämnt initialt! En milstolpe.
- ✓ 2007 planerades en **Nordisk workshop** – ansökan till NMR (avslag)
- ✓ 2008 (våren) möte mellan hälsosektorn och friluftslivsorganisationerna från respektive land – workshopen blev omarbetad till ett **Nordiskt projekt ”Friluftsliv och hälsa”**.
- ✓ **2009** (våren) beviljades projektet medel från Nordiska Ministerrådet – 1 augusti startade projektet och kommer avslutas 2011.





## Två viktiga partners utgör referensgruppen



# Organisation





### Helsedirektoratet

Olov Belander avdelning fysisk aktivitet

### FRIFO

Harald Tronvik, senior rådgivare

### Friluftsrådernes Landsforbund

Morten Dåsenes, daglig ledare



### Sundhedsstyrelsen

Tue Kristiansson

”Center for Forebyggelse/ Fysisk aktivitet”

### Friluftsrådet

Ida Kryger, konsulent/projektkoordinator for Grønne Spirer



### Statens Folkhälsoinstitut

Henrik Beijer, utredare fysisk aktivitet, avd.  
levnadsvanor

### Svenskt Friluftsliv

Ulf Silvander, generalsekreterare

### FRIFO (Norge)

Lisa Bergström, Projektledare



### Institutet för hälsa och välfärd

Antti Uutel Research professor, Department  
Lifestyle and Participation

### Suomen Latu Ry (friluftorganisation)

Raija Laukkanen board member Suomen Latu Ry  
Mika Asikainen, generalsekreterare



## 5 mål i sikte....

1. **Utveckla** och synliggör **Nordisk friluftspolitik** med tydlig folkhälsoprofil
2. **Etablera kontakter** mellan friluftsförbund och hälsosektorn i varje land och med relevanta kommittéer inom Nordiska ministerrådet.
3. Delge **goda exempel**
4. Förmedla **relevant forskning** och dokumentation – **begripligt**.
5. Bidra med att **minska sociala olikheter** i folkhälsan – låga trösklar.



## Hur ?

- ✓ Genom en kommunikativ hemsida [www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org)
- ✓ Förenkla och förpacka kunskap
- ✓ Genom att knyta kontakter (nätverk)
- ✓ Genom att etablera mötesplatser
- ✓ Genom att visa på bra argument, goda exempel och evidensbaserad forskning
- ✓ Fokus på aktiviteter med låg tröskel...
- ✓ Kampanj; Frisk i naturen (?)



# Fokusområden

## Friluftsliv & folkhälsa

- ✓ Utomhuspedagogik (barn)
- ✓ Fysisk aktivitet på recept- förebyggande och behandlande hälsovård
- ✓ Grönområden i städer/fysisk planläggning
- ✓ Friluftsliv & Psykisk hälsa



## Målgrupper

- Politiker/ beslutsfattare
- Nordiska Ministerrådet
- Landskapsarkitekter
- Pedagoger (skola)
- Medicinare (FaR)
- Hälsovetare (personer som arbetar med folkhälsa)
- Allmänheten



## Projektet har sin förankring i...

### 1. Ett bättre liv genom mat och motion – en **Nordisk handlingsplan** för bättre sundhet och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet. Där konstaterades (nov 2005) 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



### 2. 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.





**FRISK**  
*i naturen*

ETT NORDISKT PROJEKT



"Naturen har stor betydelse för den psykiska hälsan. En människa i kris har behov av att återgå till enklare relationer. Kontakten med natur sätter igång kreativa processer." (Harold Searles)

## Varför friluftsliv ?

**Naturen har lugnande, stärkande och läkande effekter på oss.**

- ✓ En aktivitet som är livslång
- ✓ Gratis
- ✓ Blodtrycket sjunker i naturen
- ✓ Naturen ger stimulans av hjärnan
- ✓ Naturen i sig reducerar stress
- ✓ Naturen ger ökad koncentration
- ✓ Naturen ger mer D vitamin
- ✓ Naturen gör att du rör dig MER
- ✓ Naturen ger bättre återhämtning, förbättrad motorik
- ✓ Motverkar demens
- ✓ Friluftsliv/hälsa och miljö –stark koppling **mm**

## Tätortsnära grönområden allt viktigare

- **75-80%** av oss bor i eller i närheten av en stad
- **Närheten, tillgängligheten och utformningen** har stor betydelse för vistelse i grönområden och därmed välmående
- Samverkan över **yrkeskärar**;  
läkare – hälsoplanerare - landskapsarkitekter – pedagoger
- Samverkan över **landsgränserna** – lära av varandra
- Friluftsliv som ”exportvara” (?) – en del av lösningen på livsstilssjukdomarna



## Förhoppningar...

- Att öka den **politiska uppmärksamhet** kring friluftslivsfrågor
- Att vi ökar medvetenheten kring kopplingen ;  
*”friluftsliv – hälsa - miljö”*
- Att det i kölvattnet av projektet ligger **en solid dokumentation** som visar på vilken betydelse det Nordiska friluftslivet har för folkhälsan
- Att projektet kan stimulera till ett **Nordiskt krafttag** för att nyttja denna potential som finns i friluftslivet
- Att Nordiskt ministerråd ställer sig bakom en egen **Nordisk handlingsplan för friluftsliv och folkhälsa inför 2011**



Frisk i naturen – Ja, tack!

[www.friskinaturen.org](http://www.friskinaturen.org)

