



## Forum for Natur og Friluftsliv i Telemark

Postboks 3089, 3707 Skien

Tlf: 91369378 E-post: [Telemark@fnf-nett.no](mailto:Telemark@fnf-nett.no)

Telemark Fylkeskommune  
post@t-fk.no

Dato: 15.12.2017

### Uttalelse om Regional plan for helse i Telemark 2018-2030

#### Sammendrag

- Fysisk aktivitet og folkehelse er to nært knyttede temaer som må behandles samlet.
- Fysisk aktivitet er viktig for psykisk helse.
- Opphold i naturen er helsefremmende, selv uten fysisk aktivitet.
- Organisasjoner er viktige sosiale arenaer.
- Naturområder i nærområder er viktige både for barns lek og fysisk aktivitet.

#### Fysisk aktivitet

Vi mener at man må ta med fysisk aktivitet og friluftsliv i planen. Fylkeskommunen har en egen plan for fysisk aktivitet, men det er ikke til hinder for at man tar med et sammendrag fra den planen i folkehelseplanen.

Man må se folkehelsen helhetlig, ikke frikoble fysisk aktivitet fra annet folkehelsearbeid. Få saker reduserer livslengden så mye som mangel på fysisk aktivitet. De som er fysisk inaktive gjennom hele livet har i gjennomsnitt åtte færre friske leveår enn de som er aktive. Bare en av fem voksne oppfyller anbefalingene om fysisk aktivitet, også mange av de som gjør det kan vinne enda flere friske år gjennom å øke aktiviteten.<sup>1</sup>

Fysisk aktivitet og opphold i rolige omgivelser forebygger ikke bare fysiske helseplager, men også psykiske som er et satsningsområde i planen:

«Ved milde og moderate depresjoner er effektene av fysisk aktivitet godt dokumentert. Noen studier viser faktisk at fysisk aktivitet kan medføre like stor reduksjon i depressive symptomer som etablerte behandlingsmetoder, slik som antidepressive medikamenter. Det er også dokumentert en forebyggende effekt av fysisk aktivitet, både gjennom epidemiologiske tverrsnittsstudier og langtidsstudier med oppfølging på opptil ti år.» ... «Fysisk aktivitet innebærer endring av atferd og har vist seg å fremme positive tanker, øke troen på å takle egne problemer, gi økt selvtillit og evne til selvkontroll.»<sup>2</sup>

Det er ikke bare fysisk aktivitet som gjør at friluftsliv har en helseeffekt. Å komme ut i naturen gjør at vi kommer bort fra det som er negativt i samfunnet og opplever stillhet. Friluftsliv har derfor vist seg hjelpe mot mange psykiske lidelser, blant annet angst, depresjon, alkoholisme og stress.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Helsedirektoratet *Kunnskapsgrunnlag for fysisk aktivitet* IS 2167

<sup>2</sup> Helsedirektoratet *Fysisk aktivitet og psykisk helse* IS 1670

<sup>3</sup> Nordisk ministerråd *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*

Mange ser på fysisk aktivitet som noe som bare forebygger hjerte- og karsykdommer, kreft, diabetes, høyt blodtrykk og andre fysiske problemer. Som rapportene vi viser til over slår fast så er fysisk aktivitet og friluftsliv viktig for å forebygge psykiske problemer. Dessverre er det lite kjent. Det gjør at tiltak som i en del tilfeller kan være bedre og rimeligere risikeres å ikke brukes. Et viktig steg for å bevisstgjøre kommuner og helsepersonell på mulighetene er å ta med fysisk aktivitet og friluftsliv i planen.

I utkastet på planen legger man stor vekt på at folkehelseiltak skal nå ut til alle, ikke bare de med høy inntekt. Her spiller nærfriluftsliv en viktig rolle. Andelen personer med lav inntekt som går på tur i skog og mark er like høy som blant personer med høy inntekt. Aldersspennet er fra barn, som blir inkludert i friluftsliv gjennom barnehage og skole i tillegg til på fritiden, til pensjonister. Turer i nærområdet når også mange arbeidsledige og uføre.<sup>4</sup> Det er derfor viktig at friluftsliv er integrert i folkehelseplaner der sosial ulikhet er et satsningsområde.

### Det sosiale liv og lek utendørs

Vi mener at betydelsen av frivillige organisasjoner tones ned i planutkastet. Planutkastet legger stor vekt på at vi skal ha mulighet til et sosialt liv. Organisasjoner der man møtes for å utøve sin interesse er viktige sosiale møteplasser. Den ensomme får en mulighet å utøve sin interesse sammen med andre og finne nye venner. Det gjør organisasjonene til en stor resurs man ikke skal undervurdere. Man må derfor sette av penger til tiltak i frivillige organisasjoner som spesielt retter seg mot utsatte grupper.

Det står i høringsutkastet at et satsingsområde er "å sikre gode fritids- og nærmiljøarenaer for barn og unge." Vi mener at man må presisere at nærmiljøanlegg også er naturområder uten lekeapparater eller idrettsanlegg. Naturen er et viktig lekeområde som stimulerer til fysisk aktivitet. Bevaring av naturområder i barns nærmiljø er viktig for at de ikke skal være avhengige av foreldre for å komme seg ut i naturen. Halvparten av norske barn vil være ute mer, men en viktig hindring er at de ikke får med seg voksne.<sup>5</sup> Bevaring av naturområder i nærområdet der barn kan leke alene er derfor et viktig tiltak for økt lek i naturen.

Vi vil avslutte med Fugellis helseråd som ikke kom med i planen:

Bruk naturen som en kraftkilde.

Spis sunt og gå eller løp en tur, men med måte.

Staffan Sandberg  
Fylkeskoordinator  
FNF Telemark

---

<sup>4</sup> Breivik med flere *Fysisk aktivitet; omfang, tilrettelegning og sosial ulikhet*

<sup>5</sup> <http://www.norskfriluftsliv.no/halvparten-norske-barn-onsker-a-vaere-oftere-naturen/>

Uttalelsen støttes av: DNT Telemark, Grenland krets av Norges Speiderforbund, NOF Telemark, Telemark Orienteringskrets, 4H Telemark, NJFF Telemark, Porsgrunn og Omegn Turistforening.