

Dokumentasjon – friluftsliv og helse

- **Hele 22 studier har påvist at det å oppholde seg i grønne omgivelser gir et redusert stressnivå**, sammenlignet med å oppholde seg innendørs eller i urbane områder

- rapporten «Viden om friluftslivs effekter på sundhed»

- «Skov og Landskab» i Danmark ga i 2005 ut et hefte som beskriver folks egen vurdering av hva natur og grønne områder betyr for deres helse. Hftet er basert på en landsdekkende spørreskjemaundersøkelse, hvor dansker mellom 18 og 80 år har svart på spørsmål om grønne områder og sunnhet.
- Resultatene viser at de fleste mener at grønne i seg selv har en positiv betydning for deres humør og helse. Det er også en sammenheng mellom grønne områder og stress. Jo nærmere folk bor et grønt område, jo mindre stresset er de. Tilsvarende er folk mindre stresset jo oftere de besøker grønne områder og jo mer tid de tilbringer de

- Siri Næss and Thomas Hansen (2012) har analysert to store nasjonale datasett og undersøkt i kva grad tilknytning til og bruk av natur faktisk gjev eit lykkelegare liv. Dei påviser at aktive brukarar og «elskarar» av natur ofte er meir nøgde med livet og har meir positive og færre negative kjensler.

- I panelanalysen deira (dvs. same gruppe spurt i to omgangar, i 2002/03 og i 2007/08) fann dei at blant dei som hadde blitt meir glad i naturen løpet av denne tida, også har blitt meir nøgde med eige liv og fått fleire positive kjensler. For dei som har byrja bruke naturen meir, så gjev det berre utslag i form av at dei har fått færre negative kjensler



Professor Dag O. Hessen midt i et helse- og lykkebringende åpent landskap helt uten skadelige bivirkninger; det vil si Jotunheimen. Foto: Privat Bruk bildet.

– Naturen er en gratis, verdifull og bivirkningsfri lykkepille

Friluftsliv og naturopplevelser bidrar til personlig velvære og bedre folkehelse, blant annet ved å gi oss et sunnere blodtrykk og lavere nivåer av stresshormoner. – Dette handler ikke bare om følelser, som noen tror. Naturens helsebringende effekter er høyst reelle, sier professor Dag O. Hessen.

av **Bjarne Røsjø** – 24. oktober, 2019

Hver gang det blir gjennomført meningsmålinger for å kartlegge den norske befolkningens holdninger til



og markere som motiverte befolkningen til friluftsliv.

– Friluftsliv og naturopplevelser er ikke bare noe vi liker; dette handler ikke bare om følelser. Det finnes nemlig veldig mange forskningsrapporter som viser at friluftsliv og naturopplevelser rett og slett er helsebringende for hver enkelt. De samlede effektene er så store at naturen vår gir store og økonomisk viktige bidrag til folkehelsen, sier professor Dag O. Hessen ved Institutt for biovitenskap.

– Med andre ord: Naturen er en gratis lykkepille, som attpåtil er garantert fri for skadelige bivirkninger!

Ut på tur, ned med blodtrykket

Hessen har interessert seg for temaet i mange år og snakker om flere studier som viser de rent fysiologiske effektene av en tur i naturen. Det spiller ikke så stor rolle om du går tur i «hundremeterskogen» like utenfor inngangsdøra eller i mer uberørt og vill natur langt fra folk. Resultatet blir omtrent det samme: Blodtrykket synker til et sunnere nivå, nivåene av stresshormoner i kroppen blir redusert, hvilepuls synker – og nivåene av lykkebringende hormoner som serotonin øker.

– Der har du grunnen til at mange rapporterer om en lykkefølelse når de er ute i naturen: Hjernen din produserer hormoner som gjør at du føler deg bra. Men det er altså ikke bare sånn at du føler deg bedre! Det er dokumentert at turer i naturen rent faktisk gir deg bedre helse, både psykisk og somatisk, forteller Hessen.

Naturen kan også være en positiv faktor ved sykdom.

– Det er blant annet dokumentert at naturopplevelser kan redusere pre- og postoperativ angst og forkorte rekonvalesensperioder. Helseforskere har påvist at pasienter på sykehusene blir mindre engstelige, får lavere puls og lavere stresshormon-nivåer hvis de blir vist naturscener. Det var noe av grunnen til at Rikshospitalet var tidlig ute med å lage en rekreasjonsarena i form av en natursti; den åpnet de allerede i 2005, forteller Hessen.

Han tilføyer at ingen ting av dette er «rakettforskning». De fleste vil nikke gjenkjennende og si «ja, selvfølgelig». Dokumentasjonen har vært der lenge for dem som har brydd seg om den.

Hessens budskap finner også støtte i en rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse" i 2009. Der vises det blant annet til at økt friluftslivsaktivitet blant norske jenter faller sammen med avtagende psykiske plager og færre selvmordstanker (side 73).

– Men det er for all del ikke sånn at naturen helbreder alle slags plager, det blir å dra det for langt, tilføyer han.

Naturen har en reell verdi ...

Professor Dag O. Hessen er biolog og understreker at naturen også har en verdi i seg selv, selv om det ikke finnes mennesker i nærheten. Den internasjonale konvensjonen

Friluftsliv som behandling av psykiske helseplager

Bruk av natur og friluftsliv er i full fart på vei inn som behandling av psykiske helseplager.

Av Helse Midt-Norge RHF
Publisert 26.06.2018
Sist oppdatert 26.06.2018



Forskning viser at mennesker opplever mental ro, likevekt og økt mestring i naturen. Her er personalet fra DPS Vegsund i Møre og Romsdal på tur.

I det regionale medikamentfrie behandlingstilbudet ved DPS Vegsund i Møre og Romsdal har det vært et sterkt fokus på dette terapifeltet. Forrige uke fikk DPS Vegsund besøk av friluftsterapeut og forsker Leiv Einar Gabrielsen som holdt et seminar over to dager.

Temaet var «hvordan arbeide målrettet med natur i behandling av mennesker». Gabrielsen så spesielt på hvilke terapeutiske faktorer som spiller inn i behandlingen.

- Friluftsterapi er en spesialisert tilnærming til psykisk helsearbeid som

Psykologisk

Nyheter Ideer Akt

Med naturen som terapirom

Det meste av psykisk helsearbeid i Norge foregår innendørs. Nå bør vi ta naturen mer i bruk, oppfordrer fagfolk ved Sørlandet sykehus og Universitetet i Agder.



FRILUFTSTERAPEUTER: Alle forbinder Skandinavia med et rikt naturliv. Hvorfor bruker vi ikke naturen mer også i psykologisk behandling? spør (fra venstre) Leiv Einar Gabrielsen, Canina Ribe Fernée, Anders J. W. Andersen og Terje Mesel. Foto: Irene Svozilik.

Vera Thorvarsdottir
Sist oppdatert: 12.09.15 Publisert: 12.09.15

Turer i fjell og skog gir oss en indre ro og ett avbrekk fra den ellers så travle



Friluftsliv som terapi

En samtale som føles uutholdelig inne på et trangt terapeutkontor, kan plutselig gå av seg selv når man er ute i naturen. Det har utendørsterapeutene ved Sørlandet sykehus erfart.

Av: Linn Elise Jakhelln
Foto: Leiv Einar Gabrielsen

- Når man sitter sammen i en kano, så blir plutselig ikke stillheten klein lenger, forklarer Leiv Einar Gabrielsen.

Han er leder av prosjektet Friluftsterapi ved Sørlandet sykehus, et av mange forskningsprosjekter som vil bli presentert på konferansen Forskning i friluft 2018.

Naturopplevelser har en positiv effekt på psyken vår, det er det liten tvil om. I friluftsterapi brukes de positive effektene av å være i naturen aktivt i det psykiske helsearbeidet.

Gabrielsen fikk ideen da forsket på opplevelsen av mening i unge menneskers liv, i forbindelse med doktorgraden sin. Da la han merke til at mange fortalte om meningsfulle opplevelser knyttet til nettopp det å være i naturen. Etter hvert ble han også kjent med det internasjonale fagfeltet 'wilderness therapy', hvor naturen tas i bruk som et viktig terapeutisk element. Dette ble starten på et unikt prosjekt i norsk sammenheng.

Ut på tur

Friluftsterapi ved Sørlandet sykehus består av grupper på åtte ungdommer og tre terapeuter. Ungdommene er henvist til de psykiske helsetjenestene fordi de har ulike psykiske helseutfordringer som kommer i veien for dem i hverdagen. Dette kan for

Barnehelse: spesielle utfordringer nasjonalt

- På tross av enormt tilbud innen idrett
- Mer stillesitting i hele befolkningen
- ¼ av ungdom i videregående skole er overvektige
- Nå viser resultatene for første gang på flere tiår at også 9-åringene sitter mer stille

Niåringer stadig mindre aktive

Niåringer er blitt mindre aktive, og kun 40 prosent av 15 år gamle jenter oppfyller WHO's anbefaling om fysisk aktivitet. – Dette viser at den samlede innsatsen ikke har ført til noen endring.



SITUPS: Testene av barna viser store variasjoner mellom barna, med for gruppen som helhet er det stabile tall for muskelstyrke. Her fra 4. klasse på Nordpolen skole i Oslo. Studenter ved Norges idrettshøgskole har gjennomført testene.

FOTO: KJETIL FLEKKØY / NIH

Negativ trend

For 6-åringene og 15-åringene er resultatene ganske like som ved tidligere år.

«Blant 9-åringene ser vi imidlertid at andelen som når anbefalingen er i negativ utvikling, med en signifikant lavere andel gutter som oppfyller anbefalingen i 2018 sammenlignet med 2005. Andelen 9 år gamle jenter som oppfyller anbefalingen, ser også ut til å ha falt gradvis fra 2005 til 2018, dog er denne trenden noe mer usikker,» står det i rapporten.



– Det er det bekymringsfullt, sier Jostein Steene-Johannessen, prosjektleder for UngKan3 og førsteamanuensis i idrettsmedisinske fag ved NIH.

UngKan3

Psykolog slår alarm: 11-åringer...

**11-åringer lager ukeplaner for
hva de skal spise og
trene**



Barn

Barn er blant de grupper i befolkningen som bruker utearealene mest, og for dem har nærmiljøet særlig stor betydning. Flere studier i byer og tettsteder (St.meld. nr. 23 -2001/2002 “Bedre miljø i byer og tettsteder”) viser at barns aksjonsradius er meget begrenset og at uteaktiviteten foregår nær boligen. Særlig gjelder dette de mindre barna. De fleste 5-6-åringer oppholder seg mindre enn 100 meter fra egen inngangsdør.

Studiene viser store forskjeller. I “fattige”, enkle miljøer uten grøntarealer, trær og busker, er barnas muligheter begrensede. De tilbringer mye tid på å vente på lekeapparater og det oppstår ofte konflikter. Det er vanskelig for barna å trekke seg unna, gå for seg selv og finne gjemmesteder.

I førskolemiljøer der gården likner mer på et naturlig landskap med mye variasjon og innslag av grønt, blir barna mer avslappet. Det blir mindre konflikter. Barna kan avse mer tid til opplevelser, som å grave dypere og dypere i sandkassen. De får også mye mer allsidig motorisk trening.

Sammenlikning viser at barn med tilgang til mangfoldige førskolearealer med mange muligheter til aktivitet, har bedre konsentrasjonsevne enn barn på førskoler uten slike lekemuligheter utendørs. Deres motoriske utvikling er også bedre. Urovekkende nok øker forskjellene med alderen.

Barn (2)

Skår m.fl. (2014) viser at 70 prosent av de voksne mener at barnet burde vært litt mer ute i naturen

Ungdommens deltakelse i fisketurer sank fra 1970 -2001 med nesten 20 prosent, fra 71 til 52 prosent (Odden 2004). Siden 2001 har oppslutningen blitt ytterligere redusert med til sammen 7 prosent

Ungdommens deltakelse i skiturer ble nesten halvert mellom 1970 og 2011.

En femtedel av barna leker i store eller små skogsområder omtrent daglig om sommeren, da er også lek på skolevegen medregnet. Figur 7.5 viser at 44 prosent av barna oppholder seg i skogsområder ukentlig. Til sammenligning oppholder 51 prosent av barna seg i gatetun eller stille veger omtrent daglig, og 25 prosent ukentlig.

Bruken av naturområder om sommeren er mye mindre blant barn i tettbygde strøk i forhold til barn som bor i spredtbygde strøk, mens bruken av mer tilrettelagte/bebygde arealer er størst blant barn i tettbygde strøk. Dette viser at nærhet til ulike områder er et overgripende og viktig premiss for barns bruk av ulike områdetyper.

Miljø/fritidsaktiviteter

Fritidsaktiviteter

Transportvanene til og fra fritidsaktiviteter skiller seg lite fra arbeidsreiser, og det er flest som oppgir at de vanligvis bruker bil eller motorkjøretøy (figur 34). For transport til uorganisert fritidsaktivitet er det imidlertid en større andel som rapporterer at de vanligvis går eller sykler. En mulig forklaring på dette kan være at uorganiserte fritidsaktiviteter ofte foregår i tilknytning til hjemmet slik som for eksempel turgåing eller løping. Det bør

3.7 Tilgang til anlegg for fysisk aktivitet

Tidligere forskning har vist at mennesker har et høyere aktivitetsnivå dersom parker, grøntområder og anlegg for mosjon ligger i nærheten av hjemmet eller arbeidsplassen. En svensk studie har vist at hvis en park eller et grøntområde ligger mer enn 10 minutter unna hjemmet faller mer enn 50% av brukerne fra (25). I Kan2 har vi derfor forsøkt å kartlegge hvor lang tid det tar deltakerne å gå fra sine hjem og til ulike anlegg for fysisk aktivitet, for igjen å se om det har en sammenheng med deltakernes aktivitetsnivå.

«De som bor nær skog/mark/fjell har et høyere aktivitetsnivå enn dem som bor lengre unna.»



- Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse Rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse» - Miljøverndep.
- På spørsmål om hva som er viktig med tanke på det "gode liv" og hva som er viktig for identiteten vår – nevner 19 av 20 nordmenn naturen. Samtidig var 79% av de spurte uenige i en påstand om at de mange gledene ved bylivet var viktigere for dem enn natur og frisk luft.
- Nittito prosent av den norske befolkningen over 16 år deltok i 2011 i en eller annen form for friluftsliv

Tittelen på dette kapitlet er "lånt" av Naturvårdsverket. Det er to grunner til dette: For det første er den i seg selv velformulert og treffende for en presentasjon av hva naturen har å by på i helsemessig sammenheng – fortrinnsvis på et ikke-materielt plan. Videre er tittelen hentet fra deres utmerkede publikasjon: "Naturen som kraftkälla. Om hur och varför naturen påverkar hälsan." Denne ble utgitt i 2006 parallelt med det nordiske prosjektets gang, og presenterer en del av den forskning som er gjort på dette temaet gjennom de siste 20-30 årene. Vesentlige deler av substansen i dette kapitlet er hentet fra Naturvårdsverkets publikasjon – forfattet av M. og Å. Ottosson. Det er videre supplert med kilder, bl.a. fra norsk forskning.

Miljøpsykologisk perspektiv

Waaseth ved BioForsk i Norge har laget en gjennomgang (2006) av tilgjengelig litteratur innenfor området "Virkninger av grøntområder i byer og tettsteder på menneskers helse og trivsel." Hun viser til at det finnes tilsvarende publikasjoner bl.a. internasjonalt (Canadian Parks and Recreation Association 1997, Norling 2001, Morris 2003 og Health Council of Netherlands 2004). Disse omhandler imidlertid natur i bred forstand og med fokus på rurale områder. Hennes rapport har satt søkelyset på grøntområder i urbane strøk og med hovedvekt på norske forhold. Overføringsverdien til de øvrige nordiske land synes likevel å være til stede.

Rapporten framhever tre funn som synes allmenngyldige:

- 1) Tilgang til grønne arealer har overveiende positiv innvirkning på innbyggernes psykologiske og fysiske helse og ser i tillegg ut til å være viktig for motorisk og sosial utvikling hos barn.

- 2) Det fysiske miljøet i norske (og antagelig i flere andre nordiske, *red. anm.*) byer og tettsteder endres ved at grøntstrukturen har blitt redusert og fragmentert over flere år.

- 3) Den politiske bevisstheten omkring bruk av grøntområder som et virkemiddel i forebyggende helsearbeid er økende. Det kan imidlertid stilles spørsmålstegn ved om vi har tilstrekkelig samfunnsmessige virkemidler for å sikre innbyggerne tilgang til grøntområder av tilfredsstillende brukskvalitet.

Rapporten har valgt å skille mellom et *miljøpsykologisk perspektiv* (elementer relatert til *trivsel*) og et *helseperspektiv* (som omhandler *sykdom* i mer direkte forstand).

Et miljøpsykologisk perspektiv:

Mange kilder indikerer at naturelementer har positiv innvirkning på mennesker – enten fysisk, psykologisk eller sosialt. Flere legger vekt på menneskers avhengighet av naturen i ulike sammenhenger – evolusjonært, historisk, religiøst eller kulturelt. (Se nærmere omtale av de mest sentrale teorier senere i dette kapitlet.) Det er utviklet tre hovedgrupper av teorier som kan beskrive hvordan mennesker påvirkes av naturelementer i sine omgivelser:

- 1) Kultur- og læringsteori
- 2) Evolusjonære teorier
- 3) Generelle teorier omkring stress og stressreduksjon

Kultur- og læringsteoriene (1) har som utgangspunkt at menneskenes respons på natur avhenger av den mening og verdi som samfunnet tillegger naturelementer. Det hevdes at slike holdninger og følelsesmønstre utvikles svært tidlig i barndommen. Fokus settes på hvordan holdninger til natur dannes.

«...vekstpotensialet for å få folk til å bli mer fysisk aktive i stor grad ligger i selvorganiserte lavterskelaktiviteter i nærmiljøet.

I et bredt friluftslivsperspektiv bør bruk av nærmiljønaturen være en viktig del av barns friluftsliv. I rekrutteringssammenheng kan det derfor ligge et potensial i å arbeide for at bruken av nærmiljønatur skal bli en mer integrert del av barns hverdagsliv enn den er i dag.

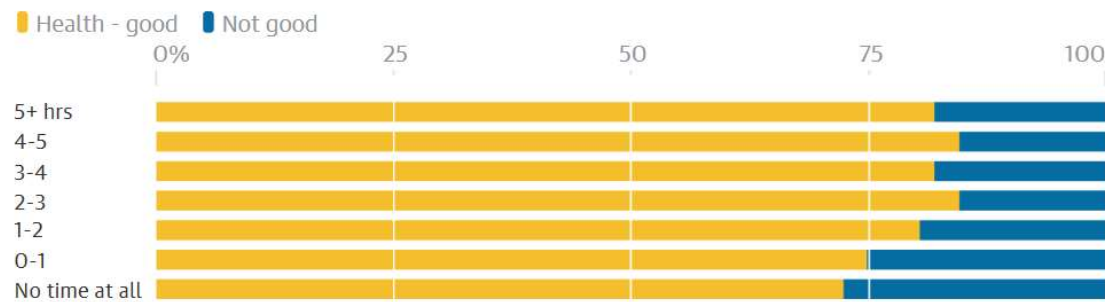
For mange er terskelen til å delta i trening og idrettsaktivitet mye høyere enn å gå seg en tur i nærmiljøet (Breivik & Rafoss 2012).

Vaage (2004) viste likevel, basert på tall fra 2001 at ca. en tredjedel av befolkningen kun utøvde friluftslivsaktiviteter i sitt nærområde, dvs. innen 2 km hjemmefra.

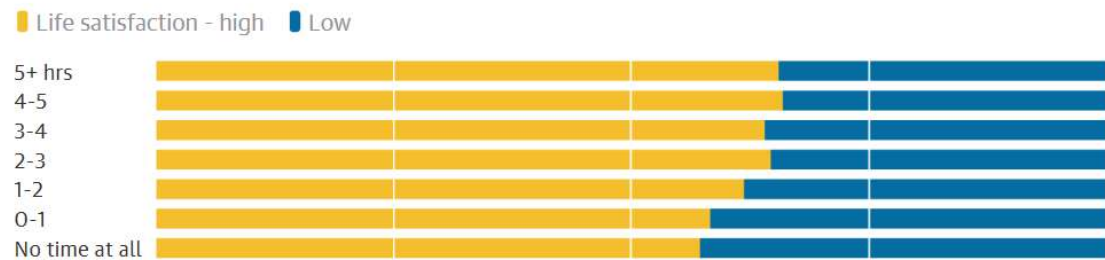


The finding is based on interviews with 20,000 people in England about their activity in the previous week. Of those who spent little or no time in nature, a quarter reported poor health and almost half said they were not satisfied with their life, a standard measure of wellbeing. In contrast, just one-seventh of those who spent at least two hours in nature said their health was poor, while a third were not satisfied with their life.

People spending two hours or more per week in nature are significantly more likely to report good health ...



... and life satisfaction



Guardian graphic. Source: Nature

“What really amazed us was this was true for just about every group we could think of,” said Dr Mathew White, at the University of Exeter Medical School, who led the study. The benefits of a two-hour dose were the same for both

Eldre

- ”Äldre som lägger om sin livsstil från passiv till aktiv kan förlänga oberoendet och klara sig själva i ytterligare 8-10 år. ”

legekontor et prosjekt der de tok med seg pasientene ut for å trene.

– Det å ha litt mer kondisjon og styrke når man er 70–80 år er forskjellen på å leve et aktivt liv hjemme eller bo på sykehjem, sier Hjelle.

Nå har legene fjernet omtrent halvparten av de reseptbelagte medisinene flere av pasientene sto på i 2014. Det er ikke behov for dem lenger.

– Trening er blant de mest potente medisinene vi kjenner til, men det er veldig underkommunisert, sier legen.

Helseutgifter i Norge

	2015	2016	2017	2018
Helseutgifter	315.207	328.134	345.194	359.987

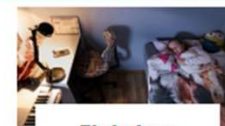
Kilde: SSB

Balanserer på ett bein

Vibeke Schanche veide 15 kilo mer enn hun gjør i dag da hun ble pasient hos Hjelle i 2016.

I dag har hun ikke behov for noen medisiner, og har blodtrykk som en ungdom og et kolesterolnivå mange misunner.

– Nå kan jeg stå på ett bein og kle på meg. Samtidig blir jeg i så godt humør, sier Schanche.



Et sterkere hode



Advarer mot løping på glatta: – Selv piggsko kan gi falsk trygghet

Mer om: [Trening](#) →



No merkar dei sjukepleiarmangelen også i småbyane

Mer om: [Helse og livsstil](#) →



Forskere om multidoser: – Pasienter risikerer å feilmedisinere seg selv



Denne stien hindrer at hun bor på pleiehjem

To hender griper om hjulene på rullestolen. Med små rykk vrir Elin Aa rullestolen fram og tilbake opp den lille motbakken.

PUBLISERT 30. JUNI KL. 18:15



Bo Lilledal Andersen
Journalist

Rullestolen skyter fart nedover en liten bakke. Elin Aa forsvinner mellom furustammene som omkranser den idylliske turveien rundt Tinnemyra. Spesialgrusen for rullestoler og løpende føtter gir godt feste.

– Uten Tinnemyra er jeg sikker på at jeg ikke ville vært der jeg er i dag. Det ligger mange helsekroner igjen i dugnadsveien fra Tinnemyras Venner, sier kvinnen som har slitt med MS i 20 år.

50 ganger Norge på langs

Dette er ikke bare historien om Elin Aa. Dette er også en historie om alle som gjør det mulig for henne og mange andre å komme i bedre form.

På en helt vanlig ukedag går det en strøm av store og små føtter, rullestolhjul og barnevogner langs den gruslagte turveien et par kilometer utenfor sentrum av Notodden.

En stor lystavle og et tellepunkt ved inngangen til skogen viser statusen på antall brukere. I år: 40.622 – I dag 268 – I går 388. Med en lengde på 2,2 kilometer betyr dette at folk på Notodden har tilbakelagt en distanse tilsvarende mer enn 50 ganger Norge på langs.

En solbrun mann med et stort operasjonsarr tvers over brystet kommer mot oss på ei lita trebru, også den bygget på dugnad.

– Dette er min 18. tur rundt Tinnemyra på bare 13 dager. Nå kjenner jeg at kroppen begynner å leve igjen etter operasjonen, sier han.

Per Arvesen, pensjonert politimann, sprudler av livslyst. Fjoråret gikk fløyten. Nå er han oppe igjen. Noen dager trener han på Frisklivssenteret, andre dager holder det med et par runder rundt vannet.

Jens Marius Hammer mener folkehelseiltak som dette burde få en egen post på statsbudsjettet. Det sparer samfunnet for mange andre utgifter gjennom en friskere befolkning. Han inviterer gjerne helsepolitikere på Stortinget til å komme og se.

Etter 15 års dugnadsinnsats har Notodden fått et folkehelseanlegg som er et forbilde for andre byer og tettsteder i Norge.

Nå kommer kommuneplanleggere og frisklivsfolk fra andre deler av landet til Notodden for å lære. De får inspirasjon om hvordan ei treningsløype kan skape samhold i et lokalsamfunn. Og hvordan de kan utvikle et prosjekt som bare har pluss-sider både fysisk og psykisk.



Avstånd

- ”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”

Utomhuspedagogik

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 5000 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.⁽⁴⁵⁾

Naturen...

... förbättrar inlärnings förmåga

Inläring genom alla de fyra sinnen ger en mer ihållande kunskapsinhämtning.^(22, 28)

... förbättrar minneskapacitet och koncentration förmågan

Barn som vistas i naturpräglad variationsrik utomhusmiljö är bättre på att koncentrera sig än de barn som vistas i en mer naturfattig miljö.⁽⁴⁵⁾

... bidrar till mindre konflikter bland barn och relationen mellan lärare elev förbättras

Barnen blir mer sociala, läroklimatet förbättras och benägenheten att samarbeta ökar.⁽⁴¹⁾ Glädjen att gå i skolan förstärks.⁽²⁹⁾ Ljudnivåerna blir lägre.

... 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.⁽²⁷⁾

... hjälper 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 lek miljö desto lindrigare blev graden av uppmärksamhetsstörning.^(25, 26)

... ger friskare och lugnare barn

Naturen verkar som en lugnande medicin – ”ett naturens valium”.⁽³⁷⁾

... förbättrar elevernas prestationsförmåga

Detta har visats sig i standardiserade kunskapstester i språk och matematik. Antisocialt beteende minskar såsom våld, mobbing, skadegörelse och nedskräpning samt att man kan se en nedgång i sjukfrånvaro.⁽⁴⁷⁾

... bidrar till en mer genusneutralt lekplats

Studier visar att pojkar och flickor leker mer lika lekar i skogen så som att hoppa på stenar, bygga kottar och klättra i träd.⁽³⁹⁾

... 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 timmars utomhus ger 37 dagars sjukfrånvaro.⁽⁴²⁾

- STImuli-prosjektet i Bodø
 - Langsiktig, ambisiøs satsing på lavterskel, gratis nærfriluftsliv i og rundt hele Bodø
 - Svært suksessrikt
 - Tydelige og raske folkehelseeffekter
 - Anbefales som benchmark!

Masteroppgave



- 90,9 % av befolkningen positive (0,7%☹)
- Folk går rundturer
- 58,4 % oppgir økt bruk pga tilrettelegging
- 30% av de inaktive/lite aktive oppgir økt bruk!
- Kort avstand avgjørende for virkning (<500m)
- Fysiske tiltak viktigst for de som alt bruker anlegget (skilting > grusing)
- Informasjon og økt oppmerksomhet viktigst for *ikke* brukere

Viktige forskningsfunn

- Når stier og tråkk i nærheten av folks hjem skiltes og/eller tilrettelegges bedre, brukes stiene mer
 - De brukes mer av erfarne
 - De brukes av flere (uerfarne som bruker stien fordi de vet hvor den leder)
 - 30 prosent gjennomgående
 - 60 prosent der stien lå nær boligfelt

Bidrar bedre informasjon og tilrettelegging til økt bruk?

- NINA: Forskningsprosjekt, Vestby og Brumunddal. Før/etter skilting.

Funn – nye brukarar?

- Fleire passerer kassene; færre fyller ut skjema! (...*dei fyllte jo ut i fjor!??*)
- Brukte du turruta før merking?
 - Vestby: 30 % svarar nei (snitt)
 - Brumunddal: 33 % svarar nei (snitt)
- Er dette nye brukarar av nærområdet sitt?
 - Felles for Vestby og Brumunddal: I **etterundersøkinga** er det signifikant FLEIRE som seier at dei er **dårleg kjent i nærmiljøet sitt**
 - Dei er altså **uerfarne** som turgåarar i området.

Funn – mengda bruk

- Ferdselsauke på nær sagt alle turrutene
 - I Vestby 22 % (2015 → 2016)
 - I Brumunddal 50 % (2015 → 2017)
- Kvifor auke?
 - (mest komplisert å forklare i Brumunddal...)
- **Vestby:**
 - Mindre sesongvariasjon enn i Brum. (vintergåing!)
 - Infotiltak ikkje på plass, oppdaga tilfeldig/venner - familie
 - Størst auke Pepperstad 63 % (som ligg tett på bustadfelt)

- Odd Inge Vistad, NINA

Oppsummering – korttids-effektar

- **Bruken aukar** etter skilting/merking
- Ein når fram til ein god del **uerfarne** i lokalmiljøet
- **Informasjon** om tiltaket er avgjerande viktig
- **Vanskeleg å reindyrke effekten av skilting** (eller av enkelt-tiltak), men både skilting, merking, ulik informasjon, '10-topp kampanjer', opprusting av turvegar, dreg jo i lag!
- Kva skjer på lenger sikt? **Langtidseffektar?**

www.nina.no



Skole

Utomhuspedagogik

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 5000 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.⁽⁴³⁾

Naturen...

... förbättrar inlärningsförmåga

Inläring genom alla de fyra sinnena ger en mer ihållande kunskapsinhämtning.^(22, 23)

... förbättrar minneskapacitet och koncentrationförmågan

Barn som vistas i naturpräglad variationsrik utomhusmiljö är bättre på att koncentrera sig än de barn som vistas i en mer naturfattig miljö.⁽⁴³⁾

... bidrar till mindre konflikter bland barn och relationen mellan lärare elev förbättras

Barnen blir mer sociala, lärklimatet förbättras och benägenheten att samarbeta ökar.⁽⁴⁵⁾ Glädjen att gå i skolan förstärks.⁽²⁴⁾ Ljudnivåerna blir lägre.

... 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 stakare muskler.⁽²⁵⁾

... hjälper 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.^(25, 26)

... ger friskare och lugnare barn

Naturen verkar som en lugnande medicin – ”ett naturens valium”.⁽³⁷⁾

... förbättrar elevernas prestationsförmåga

Detta har visats sig i standardiserade kunskapstester i språk och matematik. Antisocialt beteende minskar såsom våld, mobbing, skadegörelse och nedskräpning samt att man kan se en nedgång i sjukfrånvaron.⁽⁴⁷⁾

... bidrar till en mer genusneutralt lekplats

Studier visar att pojkar och flickor leker mer lika lekar i skogen så som att hoppa på stenar, bygger kjojr och klättrar i träd.⁽³⁹⁾

... 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 timmars utomhus ger 37 dagars sjukfrånvaro.⁽⁴²⁾



Elever ble mer engasjerte etter en time i naturen

En ny studie viser at det kan lønne seg å ta med elevene ut av klasserommet en gang i blant.

Eivind Nicolai Lauritsen
JOURNALIST

PUBLISERT Onsdag 24. januar 2018 - 05:00



En skoletime i det fri gjorde 9 og 10-åringer mer oppmerksomme når de kom tilbake til klasserommet. I skoletimen etter at de hadde vært ute, tok det dobbelt så lang tid før ett av barna avbrøt læreren, ifølge en amerikansk studie.

Forskerne ville se om barna ble overstimulert etter å ha vært ute i friluft, eller om de konsentrerte seg mer enn de ellers gjorde. Derfor fikk de to lærere til å ha én time i uka utendørs i ti uker.

Noen grunnleggende barrierer

Rekruttering av dugnadere

7. Utviklingstrekk nasjonalt³

Store ideologiske folkebevegelser stagnerer/går tilbake

Det er vanskeligere for tradisjonelle organisasjoner å få nye medlemmer. Dette kan skyldes at folk nå kan oppnå innflytelse på flere måter enn gjennom organisasjonsmedlemskap. Den tradisjonelle organisasjonsformen med bred medlemsrekruttering og sosial integrering, organisering på tvers av territoriale nivåer og demokratisk styring er ikke lenger enerådende. Norge ligger fremdeles på en delt førsteplass med Sverige i antall som svarer at de har arbeidet frivillig det siste året, men nivået antas å bli holdt «kunstig» oppe ved hjelp av en del av befolkningen som er mellom 65 og 75 år. Det er denne gruppen som har vært trofaste medlemmer med stabilt engasjement.

EKSEMPEL

«Hans» fikk medlemskap i Norsk folkehjelp i konfirmasjonsgave og det ble forutsatt at han ville stå i foreningen livet ut. «Hans» er fremdeles medlem her og har også medlemskap i andre organisasjoner, som for eksempel bridgeklubben og jaktlaget.

En tradisjonell organisasjon i Asker kan være Holmen Sanitetsforening. Styret består i 2013 av 8 medlemmer. Gjennomsnittsalder er 83 år. De har i lengre tid forsøkt å rekruttere yngre medlemmer, men dessverre uten resultat.

Nye utfordringer for ledelse, organisering og drift av frivillige organisasjoner

Det stilles større og strengere krav til drift av organisasjoner, med nettløsninger, krav til regnskap og revisjon, lønnsutbetaling og rapportering, arbeid med merverdi avgift etc.

Konflikter innad og sikring av redelig ivaretagelse krever også stadig mer av mange organisasjoner. Dette medfører igjen at det er behov for høy kompetanse blant styrene i styrearbeid, ledelse, regnskap, personalbehandling samt fagkunnskap i den aktivitet man driver (teater, turn, osv). Mye tyder på at denne kompleksiteten ikke kan løses som tidligere ved kun frivillig innsats.

Innretninger og ordninger

Drammen kommunes økonomiske rammer til fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv 2012 i millioner kroner

Dette er et stillbilde og er kun en indikator på investering, drift og tilskudd på idrett, friluft og nærmiljø .

	Idrett	Friluft	Nærmiljø (Park/lek)	TOTALT
Investering i anlegg	5,3 + 63 (63 er Galterudhallen)	4,1 (inkludert 2,6 i oppkjøp av grøntervenv)	5 ,1	77,8
Drift i DK (VNI)	17,5	4,4	11	32,9
Direkte støtte til aktivitetsaktører	5,0 + 0,9 Tilskudd til drift av anlegg, tilskudd til DIR og idrettslag, refusjon halleie, inkludering IL + 0,9 i ekstrabevilling 2012 til Haukås)	0,4 (MØS og tilskudd gjennom kultur)	0,08 (til egenorganisert aktivitet)	7,1
	Ekskl. midler fra oppvekst			

08.07.2014

8

Ekskl. diverse
Summene til
idrett langt
høyere i dag.
Inv. gir store
driftskostnader.

Investering i
skau gir
avkastning
også
økonomisk

Anslått driftskostnader per aktivitetstime

- **Drammensbadet: 23 kr/aktivitetstime**
 - I 2012 var 363 564 besøkende. Fordelt på 353 åpningsdager blir dette 1030 per dag. Om vi regner 2 timer per besøkende blir det 727 180 aktivitetstimer for året. Driften er i balanse, DK betaler avkastninger på lån på kr 17 mill i året. Pris per aktivitetstime: $17 \text{ mill} / 727180 = 23 \text{kr}$.
- **Drammenshallen: 5 kr/aktivitetstime**
 - Beregnet 15 per treningstime og 25 per klasstime er det estimert 467800 besøkende i 2012. Nettodrift i Drammenshallen er kr 2 520 000,-. Pris per aktivitetstime: $2\,520\,000 / 467800 = 5 \text{kr}$
- **Lysløype sommer og vinter: 0,2 kr/aktivitetstime**
 - En person går ca 6km med rask gange på en time. I gjennomsnitt koster 6 km ca kr 100 000,- per år. Basert på undersøkelsen til norsk monitor benytter 67,2% av befolkningen av fotturer oftere enn en gang i mnd. $64000 \times 67,2\%$ i 12 mnd vil si at det er minimum 516096 timer i marka i året. $\text{Kr } 100\,000 / 516096 = 0,2 \text{ kr}$.
- **Nærmiljøanlegg på skolen: 0,7 kr/aktivitetstime**
 - En skole med 350 elever som i snitt bruker utearealet 2 t per dag i 200 dager. Dette gir en minimumsbruk i året på 140 000 aktivitetstimer. Det koster ca kr 100 000,- å drifte et gjennomsnittlig nærmiljøanlegg. $\text{Kr } 100\,000 / 140\,000 = 0,7 \text{kr}$.