

## Friluftslivets betydning for folkehelse (kap 714)

Friluftsrådenes Landsforbund (FL) er paraplyorganisasjon for 29 interkommunale friluftsråd. 246 kommuner, med 83% av befolkningen, er medlem av et friluftsråd.

Friluftsrådene sikrer og utvikler store friluftsområder, hytter, stier og andre turmål, med nærnatur i fokus.

Friluftsrådene organiserer årlig tusenvis av friluftaktiviteter og arrangementer for befolkningen. Våre målgrupper er blant annet barn og unge, eldre, innvandrere og personer med nedsatt funksjonsevne. Økt rekruttering av passive grupper til friluftsliv er en viktig målsetning.

### Folkehelseutfordringen

Statsbudsjettet fra HOD peker på mange utfordringer, blant annet økt skjermbruk, psykisk uhelse, inaktivitet, livsstilssykdommer, ensomhet og mangel på bolignære turområder.

Det er sosial ulikhet i helse. Økende antall eldre gir økende behov for helse- og omsorgstjenester. Lav fysisk aktivitet i alle alderstrinn gir mer overvekt og mer livsstilsrelaterte sykdommer.

- **Selv moderat økning av fysisk aktivitet har betydelig effekt på egen helse.** (Hesledirektoratet, 2024)
- **Friluftsliv er den vanligste formen for fysisk aktivitet** (St.meld 18, 2015-2016)
- **Deltakelse i friluftslivet er ujevnt fordelt i befolkningen** og korrelerer blant annet med inntekt, utdanning, funksjonsevne og etnisitet. (SSB rapport: Friluftsliv i Norge, Status og historisk utvikling; 2023)

### Vårt arbeide

Friluftsrådene, sammen med resten av friluftslivs-Norge, driver et **gigantisk folkehelseprosjekt**, med kraftig og dokumenterbar effekt på befolkningen.

Vi jobber ekstra hardt for å få med grupper og individer som ikke er delaktige i friluftslivet, og har et spesielt søkelys på lavterskelaktiviteter i nærmiljøet.

**Sammen skaper vi en enorm aktivitet med en målbar og kraftig effekt på folkehelsen**, en effekt som høyst sannsynlig også er svært kostnadseffektiv.

Våre løsninger som drives med begrensede budsjetter er samfunnsøkonomisk lønnsomme og de er skalerbare!

## **Hva med forebygging?**

Det er i budsjettet betydelig ubalanse mellom behandling av og forebygging mot uhelse. Folkehelse nevnes 331 ganger. Legemidler, som også er viktig, nevnes 150 ganger. Fysisk aktivitet, sentralt i folkehelsearbeidet, nevnes 18 ganger mens friluftsliv – vår vanligste form for fysisk aktivitet og derved en sentral del av folkehelsearbeidet ikke nevnes med ett ord.

Dette fremstår som et paradoks, gitt at forebygging gjennom aktivitet og naturkontakt kan redusere både sykdomsbyrde og helseutgifter.

## **Vår oppfordring:**

Ett av regjeringens fem hovedmål i helse- og omsorgspolitikken er:

### **1. God helse og mestring i befolkningen, uavhengig av sosial bakgrunn.**

Gitt dette målet oppfordrer vi stortinget til å anerkjenne friluftsrådene og frivillig sektor som nasjonale samarbeidspartnere!

Friluftsråd og -organisasjoner sitter på kompetanse og ideer som raskt kan omsettes til effektive tiltak. Tiltakene skaper varige endringer i befolkningen som gir økt antall sykdomsfrie leveår. Dette kan spare samfunnet for betydelige kostnader.

**Vi oppfordrer Helse- og omsorgskomiteen til å styrke det forebyggende folkehelsearbeidet å ved sette av midler til friluftsliv som et folkehelseiltak**, som en egen nyopprettet post under kapittel 714 Folkehelse.

Kontaktperson: Paul Waaler, [paul@friluftsrad.no](mailto:paul@friluftsrad.no). Tlf 950 32 734