



INNSPILL TIL FOLKEHELSEMEDLINGEN

Den Norske Turistforening

Den Norske Turistforening (DNT) er Norges største friluftslivsorganisasjon i Norge med om lag 310.000 medlemmer. Organisasjonen består av 57 medlemsforeninger med tilknyttede lokallag. DNT fremmer aktivitet og folkehelse gjennom 22 000 km T-merkede stier, 550 hytter, flere nasjonale turdager, 15 700 arrangementer, 224 Barnas Turlag og 820 000 dugnadstimer årlig.

Den viktigste jobben DNT har i folkehelsearbeidet er å fortsatt legge til rette for at terskelen for å ta i bruk friluftsliv er så lav som mulig, og at de sosiale forskjellene i bruk av natur og friluftsliv ikke øker.

Bakgrunn: Friluftslivet og frivillighetens betydning for folkehelsearbeidet.

Å få flere til å delta i fysisk aktivitet utendørs vil gi gode folkehelseeffekter. Det er i dag en utfordring at bare en tredjedel av befolkningen er så fysisk aktive som helsemyndighetene anbefaler (Helsedirektoratet, 2015), og at det er store sosiale forskjeller i aktivitetsnivå. DNT mener friluftsliv kan være en nøkkel til å få med mange som i dag er inaktive, fordi:

- Hele 78 prosent av befolkningen oppgir at de går på fotturer i skogen eller fjellet (SSB, 2017) – dette er en form for fysisk aktivitet mange trives med.
- Å være fysisk aktiv i naturen og nærmiljøet er den aktiviteten nordmenn oppgir at de helst ønsker å gjøre mer av (Helsedirektoratet 2014).
- Blant ulike former for fysisk aktivitet er friluftslivsaktiviteter de som viser størst grad av sosial likhet i deltakelse (Breivik og Rafoss, 2017). Å gå tur er den vanligste aktiviteten i alle grupper, og det er lav terskel for å bli med.

Kombinasjonen fysisk aktivitet og naturopplevelse gir gode helseeffekter, og friluftsliv er en viktig kilde til livskvalitet og både fysisk og psykisk helse. Forskning viser at fysisk aktivitet bidrar positivt til konsentrasjon, hukommelse og mental kapasitet og motvirker både depresjon og demens. Det å bevege seg, særlig i naturen, forebygger stress og utbrenthet, og er noe av det beste man kan gjøre for god hjernehelse (Hjelle, 2018).

Familien spiller i dag en mindre rolle enn tidligere i rekrutteringen til friluftsliv. Samtidig vokser stadig flere norske barn opp i familier med vedvarende lav inntekt. De frivillige organisasjonene, ofte i samspill med barnehager, skoler og utdanningsinstitusjoner, blir derfor viktigere for å lære barn og unge friluftsliv.

Frivilligheten bidrar til stor aktivitet. I tillegg skaper den tilhørighet, fremmer helse og bygger demokrati. DNT mener en sentral del av folkehelsesatsingen derfor bør være å styrke frivillighetens mulighet til å bidra til inkluderende og meningsfulle aktiviteter for flere.

Nærhet til natur og mulighetene for å være fysisk aktiv har avgjørende betydning for hvor aktive folk er (Meld St. 18 (2015-2016) Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet). Forutsetningen for å drive friluftsliv er at det er grønnstrukturer og naturområder nær der folk bor, og at det er godt merkede turmuligheter. I dag ligger bare om lag halvparten av norske boliger 500 meter eller nærmere nærturterreng (Helsedirektoratet, 2017). Skilting og merking av stier og turruter er også viktig for å øke bruken av nære turområder, slik man har sett for eksempel i Turskiltprosjektet (Vistad et al., 2018).

DNT vil trekke frem følgende satsingsområder, for å senke terskelen til aktivitet og friluftsliv, og dermed styrke folkehelsen i årene som kommer:

DNTs forslag til tiltak for å styrke folkehelsen:

1. **Nasjonal stisatsing.** DNT er svært fornøyde med at regjeringen i handlingsplanen for friluftsliv setter i gang et flerårig stiprosjekt ledet av Miljødirektoratet, der man skal satse på planlegging, opparbeiding og merking av stier og å få på plass flere sammenhengende nettverk av ferdselsårer i kommunene. Det er viktig at denne satsingen gjøres i samarbeid med de frivillige organisasjonene, som har en sentral rolle i tilrettelegging og merking mange steder. DNT mener det må være en nasjonal ambisjon at ingen skal bo lenger enn 500 meter fra nærmeste tursti. Det er et viktig skritt på veien å legge inn en indikator i folkehelseprofilene om andelen av innbyggerne som tilfredsstillt dette, slik handlingsplanen sier at regjeringen vil vurdere.
2. **Bevar nærnaturen:** Det er viktigere enn noen gang å ta vare sammenhengende grønnstrukturer nær der folk bor og oppholder seg. God infrastruktur for gående og syklende gjør det mulig for folk å være fysisk aktive og bruke naturen som helsekilde. Arealpress og nedbygging av viktige natur- og friluftslivsarealer i nærmiljøet er bekymringsfullt og uheldig for folkehelsen. DNT er derfor glade for at regjeringen vil oppfordre alle kommuner til å vedta langsiktige utbyggingsgrenser mot markaområder og friluftsområder i kommunale arealplaner, og håper regjeringen også vil følge opp dette ytterligere.
3. **Mer spillemidler til friluftsliv** og egenorganisert aktivitet. Spillemidlene bør brukes på en måte som bidrar til mest mulig aktivitet, ikke minst blant de som i dag er lite aktive. Friluftsliv er en type aktivitet mange driver med, og det er lav terskel og små sosiale forskjeller i deltakelsen, i forhold til andre former for fysisk aktivitet. Det burde gjenspeiles bedre i fordelingen av spillemidler.
4. **UT.no som nasjonal turportal på nett:** For å få flere i aktivitet er det viktig med lett tilgjengelig og inspirerende informasjon om aktivitetsmuligheter, helst samlet på ett sted. Digitale kommunikasjonsformer blir bare viktigere, ikke minst for å nå nye generasjoner. DNT driver nettsiden UT.no, der folk kan finne turtips i både nærmiljø og større naturområder. UT.no videreutvikles nå, og DNT er i dialog med flere friluftslivsaktører om å samles bak dette som en felles nasjonal turportal. Vi ønsker det offentlige inn som en bidragsyter for å sikre langsiktig finansiering av denne viktige kanalen for å få flere i aktivitet.
5. **Styrke det frivillige friluftslivsarbeidet.** Frivillig innsats er helsebringende i seg selv fordi det skaper sosial tilhørighet og gir folk mening i livet. Innenfor friluftslivet bidrar frivilligheten også til å få mange i aktivitet, og har en stor kraft til å rulle ut større satsinger. En økning av støtten til de frivillige friluftslivsorganisasjonene kan gi store effekter på folkehelsen.
6. **Utvidet satsing på Aktiv i 100.** Med utgangspunkt i den statlige støtten på 3 millioner kroner årlig til DNT og Røde Kors er det nå opprettet rundt 130 gågrupper med over 60 000 deltakere i året. Det gir mange eldre mulighet til å komme seg ut på tur på en trygg måte, og er med på å skape sosiale fellesskap og bekjempe ensomhet. Det er stor

etterspørsel etter dette tilbudet, og med økt støtte fra det offentlige vil organisasjonene kunne utvide tilbudet til enda flere steder.

7. **En times fysisk aktivitet i skolen.** Stortingets vedtak fra 2017 kan ha stor positiv effekt på hvor mange barn og unge som er i aktivitet. Når dette skal iverksettes mener DNT det er viktig å ta i bruk mulighetene som ligger i å bruke naturen som læringsarena. Det kan gi mer variert læring, naturopplevelser og mulighet for alle elever til å oppleve mestring. DNT har lang erfaring med å veilede lærere i hvordan de kan undervise utendørs og bidrar gjerne inn i utformingen og gjennomføringen av dette.
8. **Utstyrsutlån i alle kommuner.** DNT har vært pådriverer for at flere kommuner skal tilby gratis utstyrsutlån, slik at alle kan drive med friluftslivsaktiviteter, uavhengig av familiens økonomi. Mange kommuner har dette allerede. Det er bra at handlingsplanen for friluftsliv gir positive signaler om at regjeringen ønsker å støtte opp om dette, blant annet gjennom spillemidlene. DNT håper på en offensiv satsing på å stimulere til flere utlånsordninger, fordi det senker terskelen for å prøve ut friluftslivet for alle, ikke minst lavinntektsgrupper.
9. **Støtte opp om inkluderende arenaer for ungdom.** Flere av DNTs foreninger jobber med å skape et inkluderende DNT ung-miljø med faste møteplasser, som filmkvelder, brettspillkvelder, buldrekvelder og lignende, i tillegg til fellesturer. Det gir et lavterskeltilbud og bidrar til å skape et godt ungdomsmiljø med lite vekt på krav og prestasjon. DNT vil gjerne ha myndighetene til å støtte opp om slike tilbud, som kan gi et tilbud til all ungdom, inkludert de som har utfordringer for eksempel med psykisk helse.
10. **Organisert fysisk aktivitet for inaktive:** DNT støtter regjeringens tiltak i Handlingsplanen for friluftsliv om å utvikle en felles satsing i regi av Helsedirektoratet og Miljødirektoratet om organisert fysisk aktivitet i naturen, med inaktive som målgruppe. Vi ber om at det settes i gang et større flerårig prosjekt på dette, og settes av midler til å bidra til at de frivillige organisasjonene i enda større grad kan nå de gruppene som i dag er lite aktive.
11. **Styrke satsingen på friluftsliv for personer med nedsatt funksjonsevne,** gjennom DNTs prosjekter Friluftsliv tilrettelagt for utviklingshemmede og Klart det går. Disse tilbudene gir mulighet for aktivitet og friluftslivsopplevelser for grupper som trenger ekstra tilrettelegging.
12. **Aktivitet og friluftsliv inn i flere utdanningsløp:** DNT mener at kunnskap om fysisk aktivitet og helse, spesielt aktivitet ute i naturen, bør inngå i utdanning av morgendagens lærere, leger, helsepersonell og folkehelsearbeidere. Samarbeid med lokale aktivitetstilbud og frivillige aktører kan med fordel også inngå i opplæringen. DNT ønsker enda bedre samarbeid lokalt for å få befolkningen ut på tur, og da vil denne typen tiltak kunne utgjøre stor forskjell.
13. **Nasjonal måling av befolkningens livskvalitet.** DNT er positive til forslaget om dette fordi det kan bidra til å synliggjøre faktorer som er viktige for folkehelsen. Friluftsliv og naturopplevelser er for mange noe som bidrar til livskvalitet og gir livet mening.

For spørsmål eller utdyping, kontakt fagsjef samfunnskontakt i DNT, Katrine Gramnæs på mobil 41020810 eller katrine.gramnes@dnt.no.