

Oslo, 17.01.2025

## Helse- og omsorgsdepartementet

### Innspill til endringer i lov om folkehelse

Norsk Friluftsliv er fellesorganisasjonen for de 19 store frivillige friluftslivsorganisasjonene, med én million medlemskap og nær 5000 lag og foreninger. Vi jobber for å styrke friluftslivets posisjon i samfunnet, de frivillige friluftslivsorganisasjonenes økonomiske rammevilkår, og friluftslivets naturgrunnlag.

Norsk Friluftsliv er glade for at lovforslaget legger opp til mer samarbeid og systematikk i folkehelsearbeidet. Vi tror at grunnlaget for en god folkehelse legges tidlig og på helt andre steder enn i behandlingsinstanser. Grunnlaget for god helse legges i gode vaner, møteplasser, fysisk aktivitet og aktiviteter som oppleves som meningsfylte. Dette bidrar Norsk Friluftsliv sine medlemmer med i folkehelsearbeidet.

Vi mener at fysisk aktivitet generelt og friluftsliv spesielt bør løftes frem i revideringen av folkehelseloven. Vi bygger dette på den bevislige positive effekten naturen har på oss mennesker, og som vi har omtalt under.

### Friluftslivsaktivitet er bra for å forebygge sykdom

Forebygging av sykdom er viktig og forblir viktig når vi etter hvert har en eldre befolkning, og en befolkning der livsstilssykdommer øker. Å være fysisk aktiv bidrar til å forebygge en rekke sykdommer i det lange løp, samtidig som det gir svært gunstige effekter på vår helse umiddelbart og i forbindelse med aktiviteten. Dessverre er forebygging og oppmuntring til fysisk aktivitet prioritert svært lavt i offentlige budsjetter, sammenliknet med behandling av sykdom. Derfor bør folkehelseloven også omfatte fysisk aktivitet som den viktigste måten å forebygge sykdom på.

### Friluftsliv er bra for vår mentale helse

Fysisk aktivitet er bra, men fysisk aktivitet i naturen er enda bedre! Aktivitet i naturen har vist seg å ha en betydelig positiv innvirkning på psykisk helse. Forskning peker på at opphold i grønne omgivelser reduserer stressnivåer, demper angst og forbedrer humøret. Naturen gir en følelse av ro og tilstedeværelse, noe som kan bidra til å motvirke negative tanker og fremme mental klarhet. Blant annet viser en studie fra Wales at de som bor i nærheten av grønne omgivelser har lavere forekomst av angst og depresjon. ([Grønne omgivelser er forbundet med bedre psykisk helse | Tidsskrift for Den norske legeforening](#) ) Fysisk aktivitet ute i naturen er også viktig for

barns helse og utvikling. Det er en nedgang i barn uteaktivitet, noe som er svært dramatisk. [Friluftsliv og fysisk aktivitet er en nøkkel til bedre folkehelse - Norsk Friluftsliv](#). Heldigvis er effekten av å være ute i naturen stor og man trenger ikke være ute lenge for å få effekt. Kun en times gåtur ute er påvist å redusere stress. [En times gåtur i naturen reduserer stress - NHI.no](#)

### **Friluftslivsorganisasjonenes rolle i folkehelsearbeidet**

De frivillige friluftslivsorganisasjonene bidrar til bedre folkehelse og økt livskvalitet gjennom å tilrettelegge for fysisk aktivitet, sosiale møteplasser, en opplevd mening ved å være ute i naturen, kontakt med natur, og ikke minst den betydningen organisasjonene har for de som arbeider frivillig for å tilrettelegge for andre.

I motsetning til mange andre organisasjoner tilrettelegger friluftslivsorganisasjonene for aktiviteter i naturen for folk flest ved å merke, skilte, kjøre løyper, tilrettelegge for ulike former for tur-orientering, bygge hytter som er åpne for allmennheten osv.

Deltakelse i frivillige organisasjoner er noe annet enn deltakelse i private, eller offentlige aktiviteter og tilbud. Organisasjoner har en større evne til å tilpasse seg medlemmenes interesser og er dermed mer fleksible. Det gir også stor mening og verdi i at ingen av dem som deltar er der fordi de er på jobb, her er et frivillig fellesskap. Frivillige friluftslivsorganisasjoner tilbyr også miljøer som er fri for konkurranse, og aktivitet i nærmiljøet er noe alle kan delta på.

I likhet med Frivillighet Norge deler vi departementets forståelse i høringsbrevets kapittel 17 om at det ofte behov for samarbeid mellom frivillig sektor og offentlig sektor, for at frivillige organisasjoner skal fungere som ressurs for samfunnet og den enkelte. Det krever at man arbeider systematisk med samarbeid, og anerkjenner hele bredden av frivillig sektor. Dette opplever vi at er forsøkt hensyntatt i høringsbrevet.

Vi er glade for å se at departementet ser viktigheten av systematiske rammer for samhandling mellom frivillig og offentlig sektor, og at høringsbrevet omtaler viktigheten av å ha en helhetlig frivillighetspolitikk for å sikre dette.

Vi støtter departementets forslag om å legge til samarbeid med frivillige organisasjoner i § 22 om statlige myndigheters ansvar for folkehelsen. Vi er også positive til at samarbeid med frivillig sektor nevnes i forbindelse med avsnittet om forskning og innovasjon, i § 20 om fylkeskommunenes ansvar.

Vi mener at for å fremme godt samarbeid mellom kommuner, fylker og frivillig sektor er det en god fremgangsmåte å endre regelverket. Oppgaver som ikke er lovpålagt kan enklere nedprioriteres, derfor bør det være en tydelig lovtekst som omtaler at systematisk samarbeid mellom kommuner, fylker og frivillige organisasjoner skal prioriteres hos kommunene.

## Tilrettelegging for frivillig sektor

I likhet med Frivillighet Norge mener vi også at det er også avgjørende at kommunen tar en rolle som *tilrettelegger* for frivillige organisasjoner. Dette er også en vesentlig del av samarbeidsavtalen mellom KS og Frivillighet Norge, som det vises til i høringsbrevet. Slik tilrettelegging kan for eksempel være at kommunen tar en koordinerende rolle for å samkjøre forskjellige aktører i folkehelsearbeidet, at fylkeskommunen tilbyr kompetansehevede tiltak, sørger for løsninger på barrierer som hindrer deltagelse, eller at det finnes enkle støtteordninger for drift av frivillige organisasjoner. Ofte kan tilrettelegging fra kommunen være avgjørende for å sørge for riktig bruk av ressurser, at ressurspersoner vet om hverandre og at nye initiativ får fotfeste.

Norsk Friluftsliv støtter de konkrete forslagene til endring som kommer fra Frivillighet Norge, se under;

### § 4 Kommunens ansvar for folkehelsen

tredje ledd, siste setning: Kommunen skal legge til rette for, og samarbeide med, frivillig sektor *på en systematisk måte*

#### Endringsforslag i § 20 om fylkeskommunens ansvar for folkehelsen

Vi mener at dette er like viktig på fylkeskommunalt nivå. Vår erfaring er at mange fylkeskommuner arbeider aktivt med frivillige organisasjoner som del av sitt folkehelsearbeid. Vi mener en paragraf som forsterker denne plikten er like relevant på fylkeskommunalt som kommunalt nivå. Vi foreslår derfor å legge til et ledd i § 20, om kommunens og fylkeskommunens ansvar for folkehelsen, tilsvarende kommunens:

### § 20 Fylkeskommunens ansvar for folkehelsen

Ny setning i tredje ledd: *Fylkeskommunen skal legge til rette for, og samarbeide med, frivillig sektor på en systematisk måte.*

#### Endringsforslag om økt deltagelse som mulig tiltak i kommunenes folkehelsearbeid

Som beskrevet innledningsvis, er deltagelse i frivillige organisasjoner og fritidsaktiviteter folkehelsefremmende i seg selv. Vi foreslår å legge til *deltakelse i fritidsaktiviteter og frivillige organisasjoner*, under § 7, som beskriver tiltak kommunen kan iverksette for å møte kommunens folkehelseutfordringer. Vi mener dette kan være svært viktige forebyggende tiltak når det kommer til psykisk helse, utenforskap og ensomhet. Å nevne dette som et

mulig tiltak, vil styrke kommunens rolle som tilrettelegger og øke incentivet for samarbeid mellom sektorene, til det beste for folkehelsen.

Vi foreslår derfor følgende endring i § 7 tiltak. Våre endringsforslag er i kursiv:

### § 7 tiltak

§7 a: bakenforliggende påvirkningsfaktorer som oppvekst- og levekårsforhold, bolig, utdanning, arbeid og inntekt, *deltakelse i fritidsaktiviteter og frivillige organisasjoner*, samt fysiske og sosiale miljøer

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv



Bente Lier  
Generalsekretær



Ingrid Wigestrands  
Rådgiver naturforvaltning og  
samfunnskontakt