

Helsedirektoratet

Oslo, 15.2. 2025

## **Fysisk aktivitet i forebygging og behandling – anbefaling om fysisk aktivitet ved depresjon.**

Takk for muligheten til å komme med innspill når Helsedirektoratet skal reviderer og digitaliserer Aktivitetshåndboken – fysisk aktivitet i forebygging og behandling innen tema depresjon.

Norsk Friluftsliv representerer de 19 største frivillige friluftslivsorganisasjonene i Norge med til sammen rundt 950.000 medlemskap og rundt 5.000 lokale lag og foreninger. En av hovedoppgavene for Norsk Friluftsliv er å ivareta allemannsretten og det enkle og naturvennlige friluftslivets vilkår i Norge. Friluftsliv er Norges desidert største fritidsaktivitet og er en svært viktig del av norsk kultur. Mulighetene for et rikt og variert friluftsliv er svært viktig for det norske folks livskvalitet og helse.

### **Hoved innspill:**

1. Vi mener friluftsliv og naturkontakt må få større plass med bakgrunn i forskning på dette og effekt dette har på depresjon. Foreslår at dette kan beskrives under avsnittet «Tilrettelegging og gjennomføring»
2. Organiserte friluftslivstilbud bør stå på listen under «Aktuelle tilbud»

### **Øvrige innspill:**

Vi ber om at H-dir vurderer bruken av begreper i teksten som trening, testing, og bruk av apper. Det er mye kunnskap om at barn/ungdom sliter med et økt prestasjonsfokus på mange arenaer. Vi mener derfor at bruken ordet trening bør vurderes – ordet assosieres med konkurranse og et prestasjonsfokus. Bruk heller regelmessig fysisk aktivitet – det ivaretar også en større bredde av aktiviteter.

Dette er også viktig da teksten også er tilgjengelig for allmennheten, og ikke bare skal leses av helsepersonell.

## Aktiviteter i naturen bør omtales og anbefales:

Norsk Friluftsliv mener det er forskningsmessig evidens for at friluftsliv/aktiviteter i tilknytning til natur skal omtales i høringsnotatet som en anbefaling. Forskning viser at bevegelse og naturopplevelser sammen kan bidra til god helse, trivsel og livskvalitet. Vi har lagt ved et utvalg lenker til relevant forskning bakerst i innspillet, som danner grunnlaget for at vi mener friluftsliv bør få en mer fremtredende plass i teksten enn det som er foreslått.

Det er mye forskning som påviser at aktiviteter i naturen/friluftsliv har positiv påvirkning på vår mentale helse også depresjon. Friluftsliv representerer en tilgjengelig, bærekraftig og kostnadseffektiv tilnærming som bør prioriteres i arbeidet.

## 1. Friluftslivets effekt på angst og depresjon

### Gåturet i grønne omgivelser:

Flere forskningsstudier har vist at opphold i naturen kan redusere symptomer på angst og depresjon. Naturen bidrar til en følelse av ro og tilstedeværelse, samtidig som fysisk aktivitet og eksponering for dagslys stimulerer kroppens produksjon av endorfiner og serotonin, som er viktige for å regulere humør.

Eksempler på dokumenterte effekter inkluderer:

- **Reduksjon i stresshormoner** som kortisol ved opphold i grønne omgivelser.
- **Økt mestringsfølelse** gjennom aktiviteter som turer, orientering eller fjellklatring.
- **Bedret søvnkvalitet**, som er en nøkkelfaktor for psykisk velvære.

## 2. Friluftsliv som inkluderende og tilgjengelig tiltak

Friluftsliv kan tilpasses ulike grupper i befolkningen, uavhengig av alder, økonomi eller fysisk kapasitet. Dette gjør det til et lavterskeltilbud som kan favne bredt. For personer med angst eller depresjon kan det å starte med korte turer i nærområdet være et enkelt og motiverende steg mot bedre helse.

Denne type aktiviteter tilrettelegger ikke bare for fysisk aktivitet, men også for et varig sosialt nettverk og mulighet for å bidra som frivillig.

Eksempler på tilbud innen organisert friluftsliv:

- DNT har åpne gratis ukentlige aktiviteter i nærnaturen, bla gå-grupper/styrkegrupper for ulike målgrupper rundt om i hele landet
- Padleforbundet har padling på dagtid
- Røde Kors har faste gratis gå-grupper
- Sopp- og nyttevekst forbundet sine turer er åpne og gratis, dette er turer med fokus på sopp, kartlegging, og nyttevekster.
- Orienteringsforbundet, og deres lokale lag og foreninger tilrettelegger for "Grønne turer for alle i nærmiljø".
- Turmarsjforbundet organiserer hvert år hundrevis av korte eller lengre turer som er åpne for alle som ønsker.
- Tjukkas gjengen har hele 376 underavdelinger, de fleste i Norge. All aktivitet skal være gratis, og de går turer fast hver uke.

### 3. Relevant forskning med henvisning:

#### Forskning fysisk aktivitet i naturen og depresjon:

**Forskning fra NTNU v/ Simone Grassini** viser at i smarttelefonen og sosiale mediers tid har antall ungdommer og unge voksne i Norge med depresjon og angst doblet seg. 44 prosent av tenåringsjenter i Norge nå sliter med stress og tunge tanker. Han ønsket å sjekke hvordan noe så enkelt som en tur i skogen kan hjelpe mot angst og depresjon. Han samlet rett og slett alle studiene som forskere rundt omkring i verden har utført på akkurat dette de siste ti årene. Han konkluderte med at opphold og aktivitet i natur hjelper mot angst og depresjon.

<https://www.forskning.no/angst-depresjon-ntnu/ja-en-tur-i-skogen-hjelper-faktisk-mot-forforsker:angst-og-depresjon/2112223>

Simone Grassini: [A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature Walk as an Intervention for Anxiety and Depression](#). *Journal of Clinical Medicine*, 2022. DOI: 10.3390/jcm11061731

#### Annen relevant forskning fra Grassini:

Simone Grassini mfl.: [Processing of natural scenery is associated with lower attentional and cognitive load compared with urban ones](#). *Journal of Environmental Psychology*, 2019.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.01.007>

Simone Grassini mfl.: [Watching Nature Videos Promotes Physiological Restoration: Evidence From the Modulation of Alpha Waves in Electroencephalography](#). *Frontiers in Psychology*, 2022. Doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871143

### **Kombinasjon fysisk aktivitet, og naturopplevelse:**

Mange opplever at de blir mindre stressa når de kommer seg ut i naturen. Nå har de også den samlede forskningen på sin side. 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. [https://gammel.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2018/10/Forskningsoversigt\\_kort-version.pdf](https://gammel.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2018/10/Forskningsoversigt_kort-version.pdf)

**I en undersøkelse delte forskere ved Stanford University i California** forsøkspersonene inn i to grupper, der en gruppe skulle gå langs en motorvei, mens den andre gikk gjennom en park med blomster og trær. En hjernesanning viste at blodgjennomstrømningen i hjernen var annerledes i den gruppen som hadde gått i naturen. Denne gruppen følte seg også mindre bekymret. <https://gammel.norskfriluftsliv.no/pa-tide-med-en-timeout-bruk-naturen-til-a-koble-av/>

**En rapport utgitt av universitet i Deakin i Australia i 2010 gir et innblikk i hvilke fordeler naturen gir for vår psykiske helse og velvære.** Rapporten bygger på en litteraturstudie av australsk og internasjonal forskning. Den fokuserer spesielt på sammenhengen mellom grøntområder og mental helse (i hovedsak depresjon og angst-lidelser).

Rapporten tar utgangspunkt i teorier som kobler velvære og kontakt med naturen, helsefordeler ved kontakt med naturen, hvordan naturen kan fungere som terapi, dimensjoner av psykisk helse som påvirkes positivt av opphold i naturen, klimaforandringer og psykisk helse, samt urbane omgivelser og psykisk helse.

Les rapporten her: [Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being](#)

### **Hvilken effekt har en times gåtur i naturen på hjernen?**

Sonja Sudimac mfl.: [How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature](#). *Mol Psychiatry*, 2022. <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01720-6>

**Barn leker mindre i naturen enn før:**

Det er en stor bekymring at barn leker mindre i naturen enn for kun få år siden. Hva dette gjør med oppvoksende generasjoner bla. robusthet?

Det er flere årsaker til at friluftslivsaktiviteter er viktig, blant annet turfelleskap, fysisk aktivitet, motorisk utvikling, mestring og selvstendigjøring. Gjennom friluftslivet opplever barna at de får til ting. De lærer at de kan stå i ubehagelige ting som å fryse, være sultne og bli slitne. Og de lærer strategier for å takle motgang og medgang. Friluftslivet krever noe av barna, og erfaringene de tilegner seg hjelper til med å håndtere utfordringer senere i livet.

Norsk institutt for naturforskning (NINA); <https://www.forskning.no/barn-lek-natur/barn-leker-stadig-mindre-i-naturen-alarmerende/2314053> , temahefte 2024.

Med vennlig hilsen

Norsk Friluftsliv

*Siri Meland*

Siri Meland

Myndighetskontakt