

Hur nyttjas naturen i arbete med psykisk hälsa i Sverige?

En sammanfattning av myndigheternas roll och arbete med friluftsliv kopplat till folkhälsa.

Naturen i centrum för psykisk hälsa

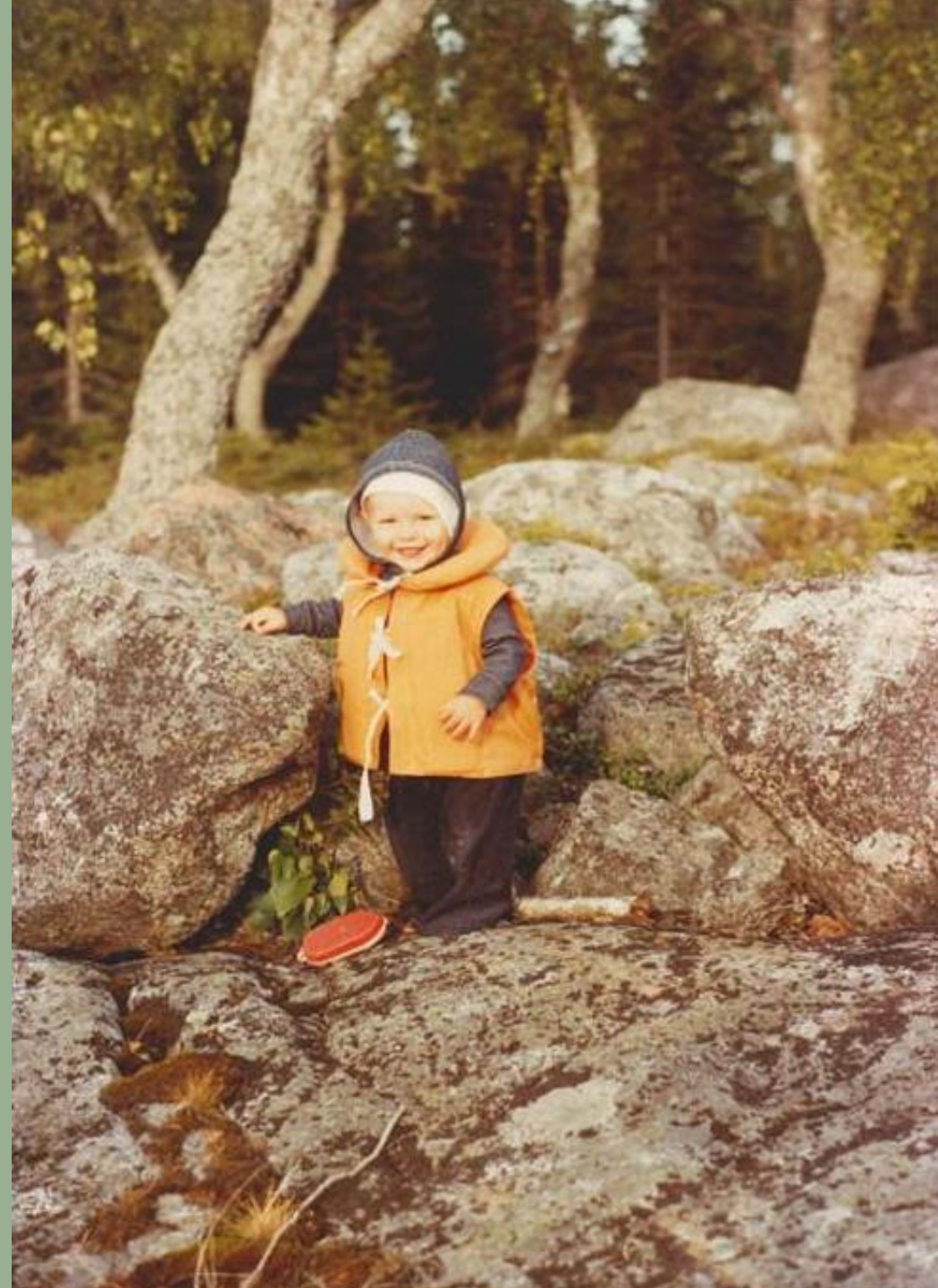
9 oktober 2020

Jean Esselström

Friluftlivssamordnare



Länsstyrelsen
Västernorrland





Varför friluftsliv?

Människan var i naturtillståndet harmonisk, fri och frisk.

Civilisationen däremot har fördärvat människan.

Jean-Jacques Rousseau 1712-1778



Vi människor har inte förändrats särskilt mycket på 12 000 år. Men vår livsstil har förändrats något alldeles ofantligt på bara 100 år.

Anders Hansen

Evolutionärt är människan uselt anpassad till det liv vi lever idag!

Vad är friluftsliv?

”Vistelse utomhus i natur- och kulturlandskapet för **välbefinnande** och naturupplevelser, utan krav på tävling”

(3 § SFS 2010:2008)



Målet med vår friluftspolitik

Att **stödja människors möjligheter** att vistas i naturen och utöva friluftsliv där allemansrätten är en grund för friluftslivet.

Alla människor ska ha möjlighet att få naturupplevelser, välbefinnande, social gemenskap och ökad kunskap om natur och miljö.

(prop. 2012/13:1, Uo 17)



Åtta folkhälsomål

1. Det tidiga livets villkor
2. Kunskaper, kompetenser och utbildning
3. Arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö
4. Inkomster och försörjningsmöjligheter
5. Boende och närmiljö
6. Levnadsvanor
7. Kontroll, inflytande och delaktighet
8. En jämlik och hälsofrämjande hälso- och sjukvård

prop. 2017/18:249

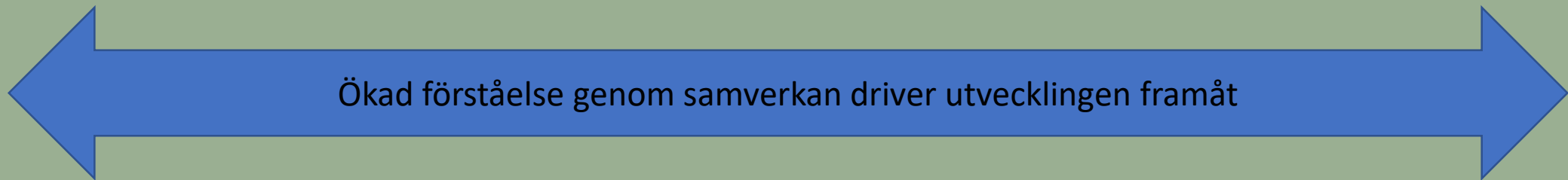
Tio friluftsmål

1. Ett rikt friluftsliv för skolan
2. God kunskap om friluftslivet
3. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling
4. Attraktiv tätortsnära natur
5. Starkt engagemang och samverkan
6. Tillgänglig natur för alla
7. Allemansrätten
8. Tillgång till natur för friluftsliv
9. Skyddade områden som resurs för friluftslivet
10. Friluftsliv för god folkhälsa

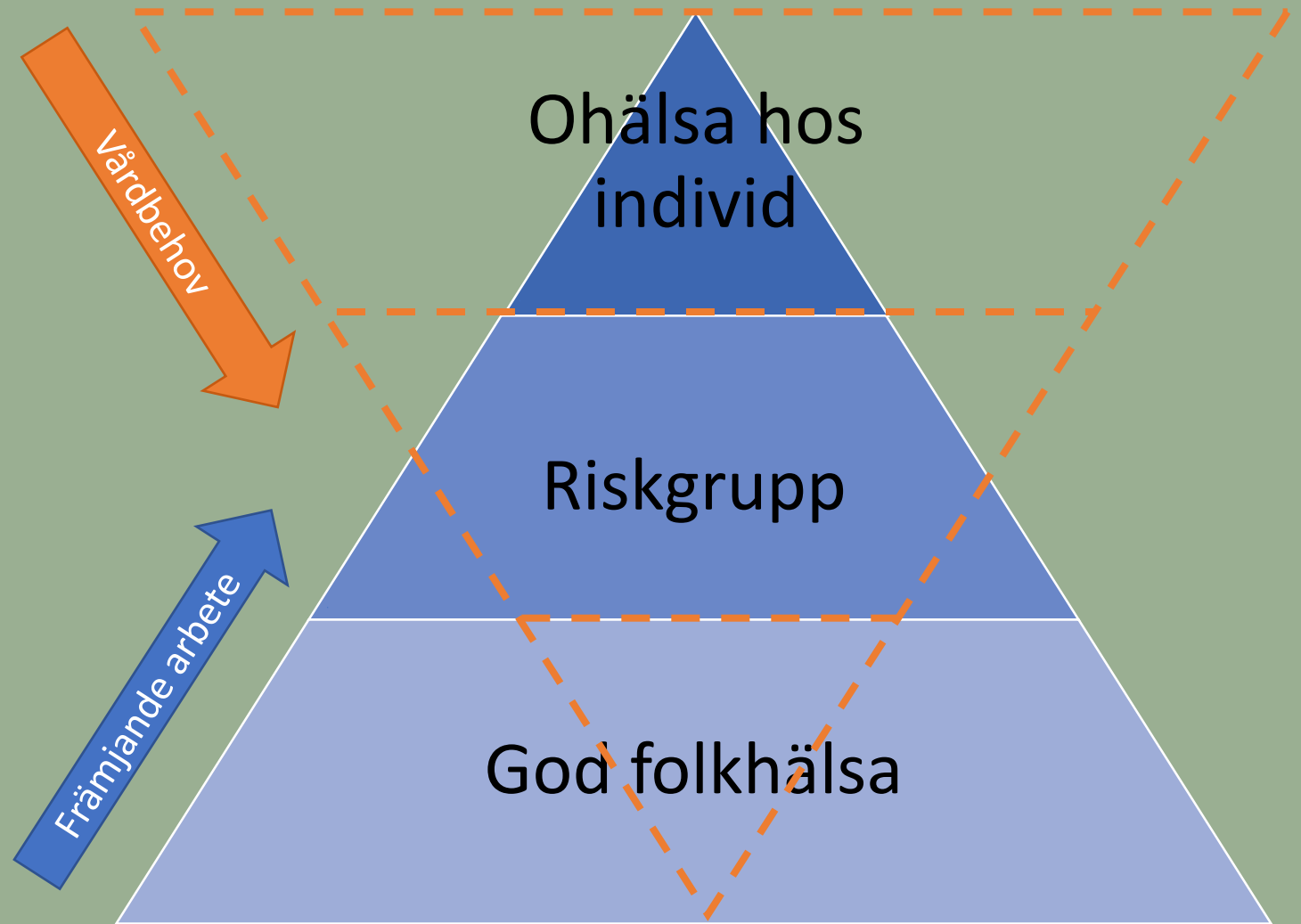
Regeringens skrivelse 2012/13:51

Hur arbetar myndigheterna med förverkliga friluftspolitikens målsättningar?

Internationellt	Nationellt	Regional	Lokalt
<ul style="list-style-type: none">• Agenda 2030• Europarc• Nordiska ministerrådet• Övrig samverkan	<ul style="list-style-type: none">• Naturvårdsverket• Boverket• Folkhälsomyndigheten• Myndigheten för delaktighet• Med flera	<ul style="list-style-type: none">• Länsstyrelsen• Regionen• Lärosäten	<ul style="list-style-type: none">• Kommunen• Friluftslivsorganisation som får bidrag från Svenskt friluftsliv eller Lokala naturvårds-satsningen



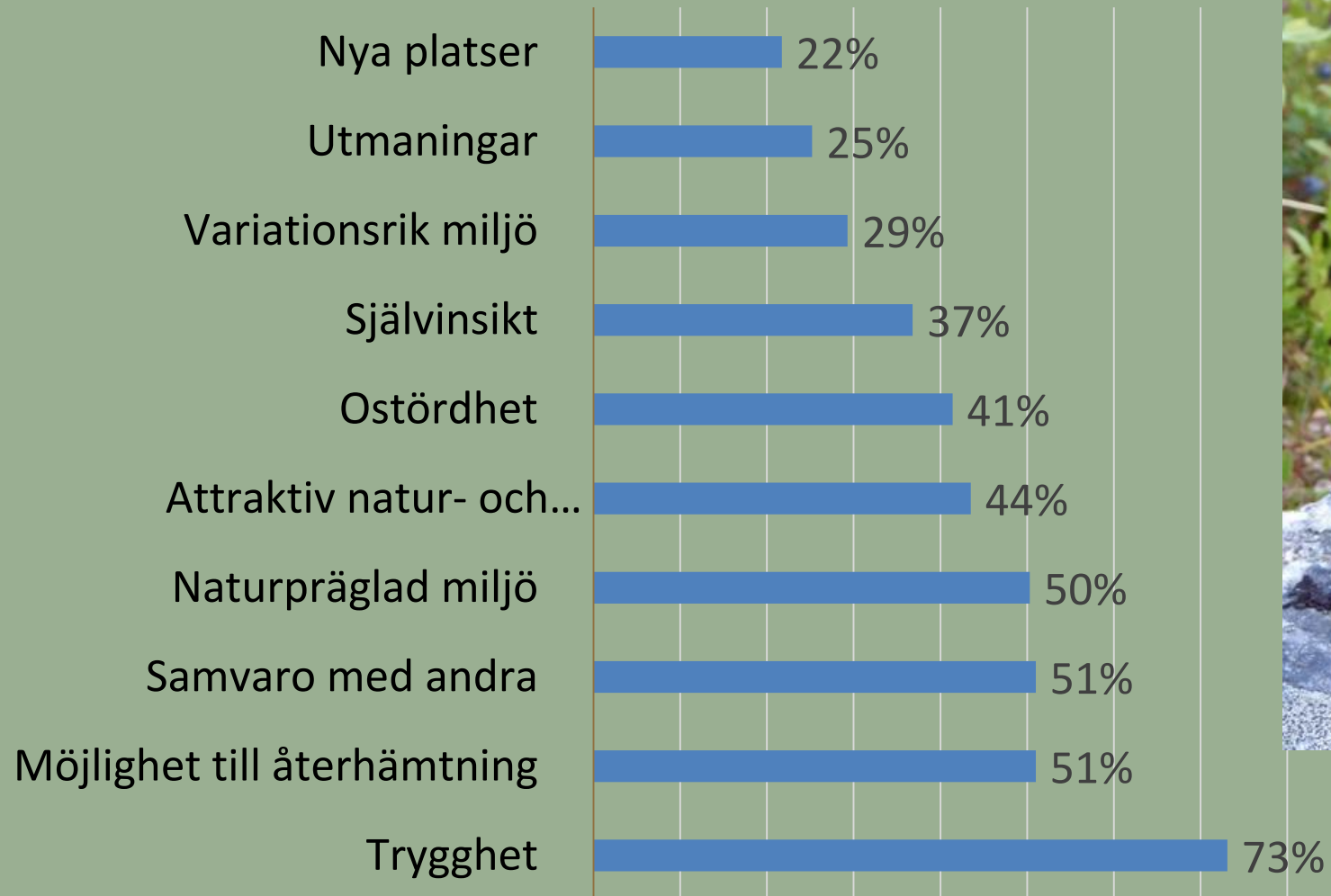
Samhällets
resursfördelning



Vad är det vi får uppleva?



Upplevelser- i hög grad, helt och hållet



Friluftsliv som skyddsfaktor mot psykisk ohälsa

- **Stärkt självkänsla**, genom att bemästra väder och vind samt olika aktiviteter
- **Identitetsskapande**, exempelvis kan man identifiera sig som skidåkare, cyklist.
- **Social gemenskap**, friluftsliv utförs ofta tillsammans med andra.
- **God kondition**, friluftslivet är fysiskt aktivt (förbättrad sömn)
- **Återhämtning**, naturen har en direkt inverkan



Minskad stress



Förbättrad
koncentrationsförmåga



Ökad kreativitet



Bättre humör



Ökad
motståndskraft mot
sjukdomar



A woman and a young child are sitting on a grassy bank by a lake, fishing. The woman is wearing a dark blue tank top and black pants, and the child is wearing a striped shirt. They are holding a long fishing rod that extends over the water. The lake is surrounded by a dense forest of tall trees, and a large, forested hill rises in the background under a blue sky with scattered white clouds. The water is calm, reflecting the sky and the surrounding greenery. In the foreground, there are tall grasses and lily pads floating on the water's surface.

Ökad livskvalité
– existentiell mening

Friluftslivets betydelse

78% är helt eller delvis eniga i att utomhusvistelse gör din vardag mer meningsfull.

90% är helt eller delvis eniga att friluftsliv är positivt för din hälsa



Hinder för att vara ute i skog och mark för att få en naturupplevelse

Saknar information om utbud och möjligheter

24%

Saknar utrustning

31%

Saknar tillgång till lämpliga platser

39%

Familjesituationen

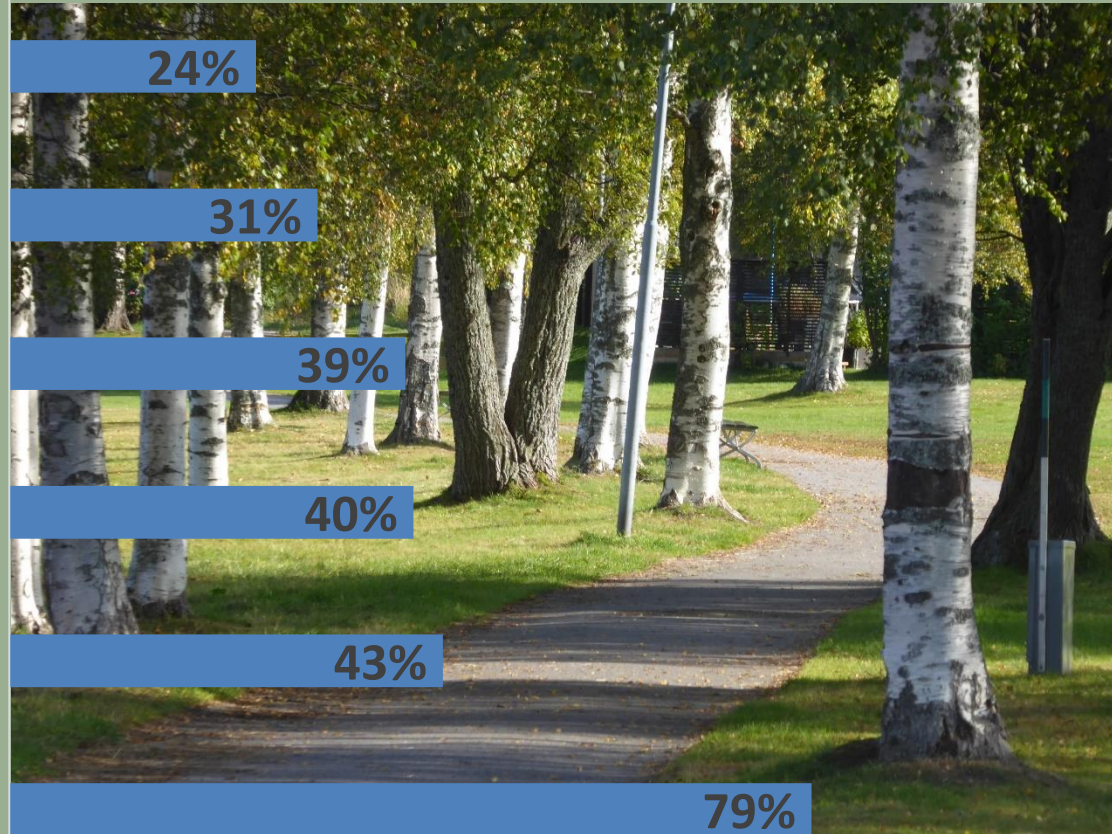
40%

Saknar någon att utöva den med

43%

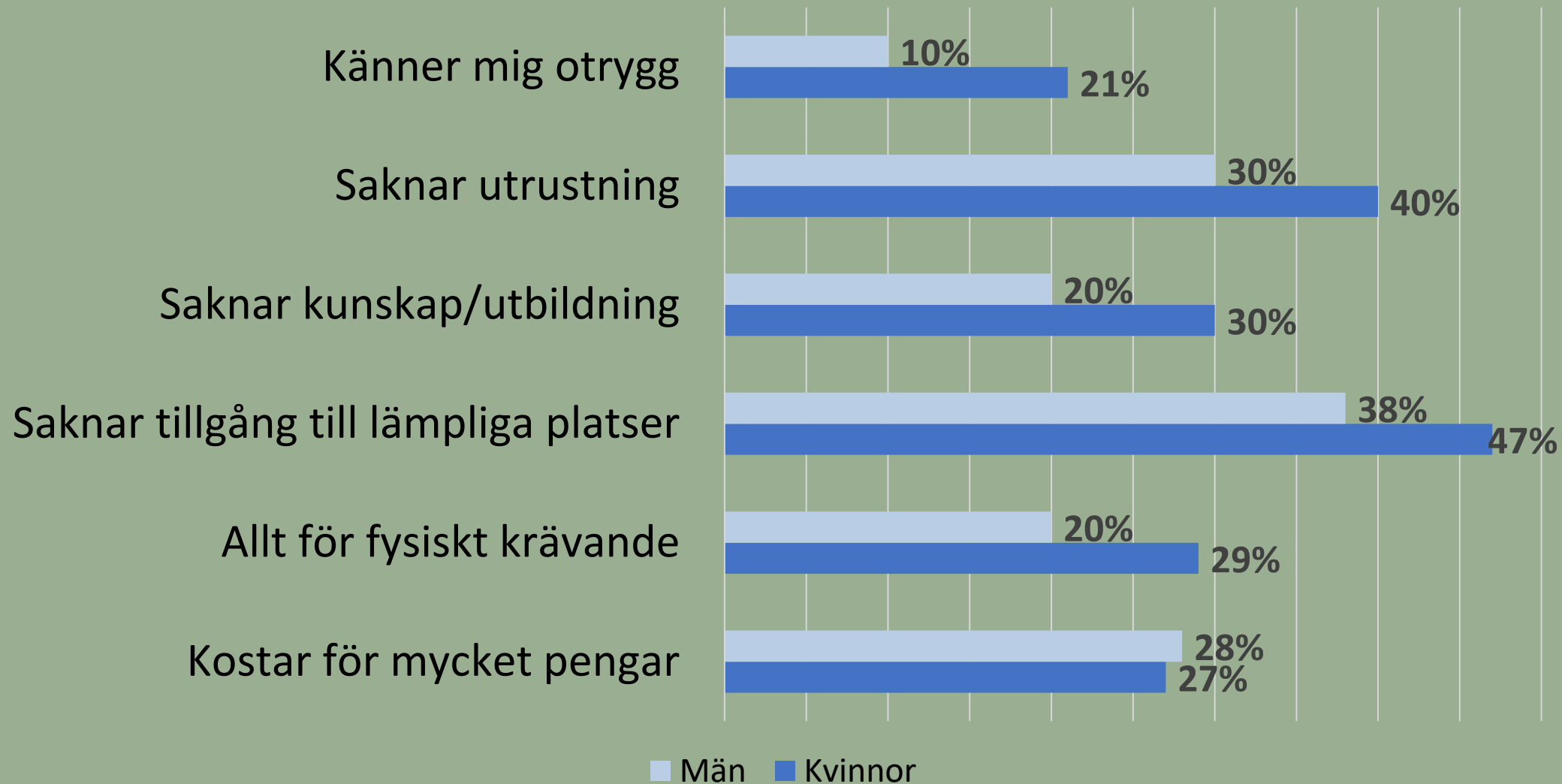
Saknar tid

79%

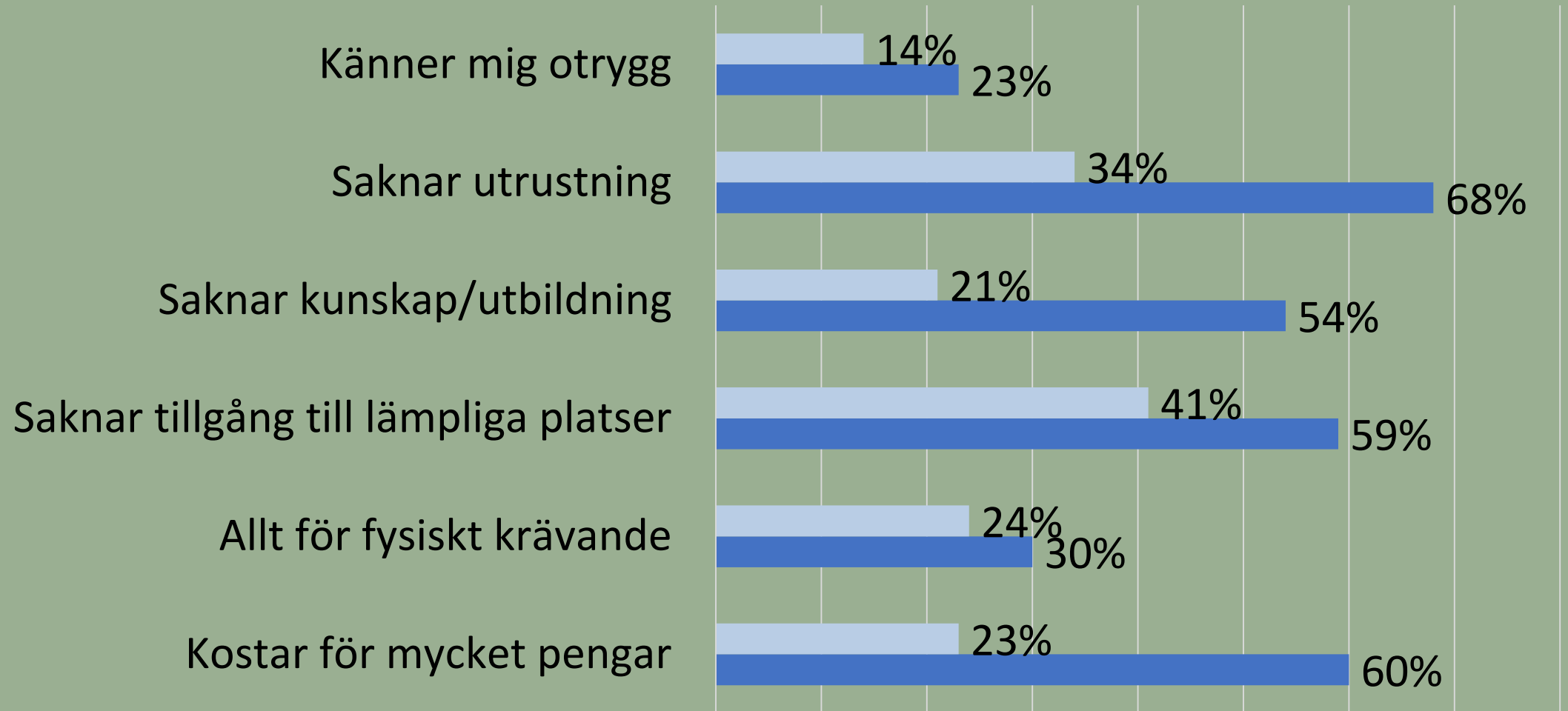


Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet

- kön



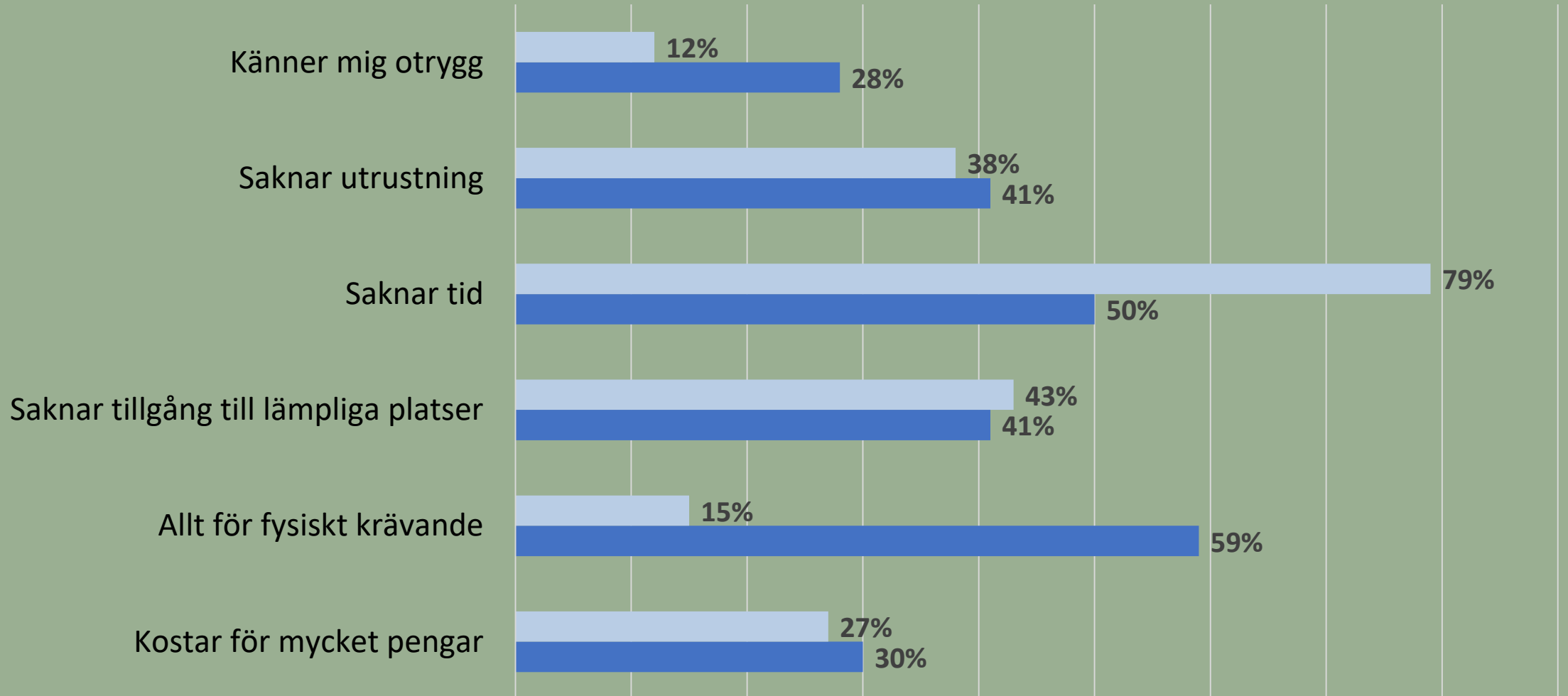
Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet - Etnicitet



■ Resopponenten, dess far och mor växte upp i Europa

■ Resopponenten, dess far och/eller mor växte upp i ett land utanför Europa

Hinder för önskat utövande av fritidsaktivitet - funktionsnedsättning

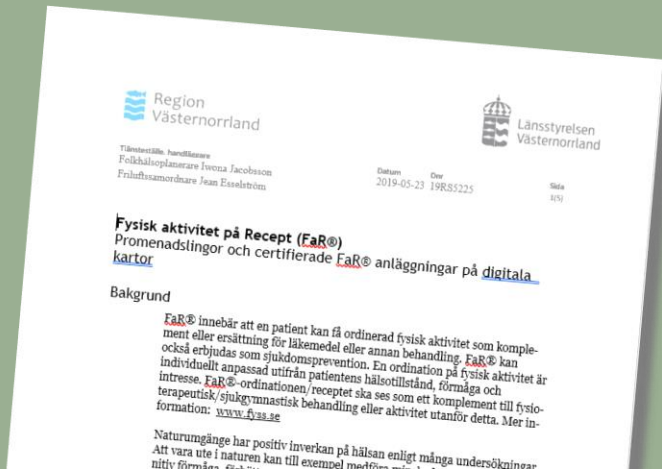


■ Ingen funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som påverkar möjligheterna att kunna vistas ute i naturen.

■ Någon funktionsnedsättning eller långvarig sjukdom som påverkar möjligheterna att kunna vistas ute i naturen.

Friluftsliv på recept

- Ett stöd i primärvården
- Möjlighet att få utbildning i mottagandet av patienter
- I samverkan med Region Västernorrland





- Samhälle
- Bo och leva
- Djur
- Natur och landsbygd
- Miljö och vatten
- Om oss
- Besöksmål**

- Naturreservat
- Kulturmiljöer
- Friluftsliv
- Skuleskogens nationalpark
- Världsarvet Höga Kusten
- Naturum



Hitta ditt besöksmål

Här hittar du bland annat naturreservat, kulturresevat och nationalparker i hela landet.

Sök via filtrering ▾

Sök via karta ▾

Populära besöksmål



Skuleberget

Skuleberget utgör en välkänd profil för dig som färdas efter E4:an genom Ångermanland. Berget är ett tydligt exempel på den l...

Kommun: Kramfors



Skallberget

Skallberget reser sig 260 meter över havet och erbjuder en storslagen utsikt om du följer stigen upp på berget. Här finns

Kommun: Örnsköldsvik



Jämtgaveln

En vandring i Jämtgaveln ger dig som besökare en känsla av hur den norrländska skogen såg ut innan den började omvandlas till...

Kommun: Änge

LUFTEN ÄR FRI

FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

Månadstema november
- må bra i naturen!

Vad kan Länsstyrelsen erbjuda?

- Förmedla kunskap mellan akademi, myndigheter och företagande
- Överbrygga olika praktiker, sjukvård, turism, brottsförebyggande, naturvård, samhällsplanering
- Kunskap om friluftsvanor/naturkontakt
- Informera om potential i naturunderstöd rehabilitering
- Facilitera samarbeten



Vad behöver Länsstyrelsen?

- Ökad kunskap och förståelse om psykisk ohälsa
- Bättre beslutsunderlag genom samhällsekonomiska värderingsstudier
- Ökad kunskapen hur naturen påverkar människan genom förebyggande, omedelbara och långsiktiga effekter
- Målmedvetet och långsiktigt arbete med friluftslivet som resurs för bättre folkhälsa.





Hör av dig!

Jean Esselström

070-1905090

jean.esselstrom@lansstyrelsen.se



Länsstyrelsen
Västernorrland

Höstens dagar

Höstens dagar äro genomskinliga
och målade på skogens gyllene grund. . .

Höstens dagar le åt världen.

Det är så skönt att somna utan önskan,
Mätt på blommorna och trött på grönskan,
Med vinets röda krans vid huvudgården. . .

Höstens dag har ingen längtan mer,
dess fingrar äro obevekligt kalla,
i sina drömmar överallt den ser,
hur vita flingor oupphörligt falla. . .

Edith Södergran (1892-1923)

