

# Forskningen och siffrorna bakom 17 skäl för samhället att satsa på friluftsliv

Version 2024-05-07



Höstens [stora friluftsenkät](#) (2023), utförd av Friluftslivets Främjandets medlemstidning Magasin Friluftsliv, besvarades av samtliga riksdagspartier. I den framgår en stark samsyn om friluftslivets stora samhällsbidrag och att fler friluftsovana ska få utöva friluftsliv och hitta sin rörelseglädje i naturen.

Samtidigt har kunskapen om friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande blivit allt mer robust de senaste åren. I en tid av stillasittande, ensamhet och växande psykisk ohälsa, har samhället mycket att vinna på att systematiskt arbeta med friluftslivets förutsättningar. Här bidrar vi med en omvärldsspaning och sammanfattar kunskapsläget om friluftslivets samhällsnyttor inom 17 områden.

### 1. Friluftsliv stärker folkhälsan och livsglädjen.

”Flera undersökningar visar att vi mår bra av friluftsliv, där naturkontakten främjar både den fysiska och den psykiska hälsan. Friluftsliv i sig innebär ofta någon form av fysisk aktivitet vilket gynnar hälsan. Vi vet också att vistelse i naturen kan förbättra vår kognitiva utveckling och förmåga, öka koncentrationen, förmågan till återhämtning och att hantera stress. Vår sinnesstämning påverkas ofta positivt, motståndskraften ökar och risken för till exempel depression kan minska. Vistelse i naturen kan också underlätta rehabiliteringen efter fysisk eller psykisk sjukdom. Miljön i sig kan underlätta för sociala kontakter. Det finns forskare som till och med menar att vi skulle bli lyckligare och känna större livskraft om vi fick en starkare koppling till naturen”, [sammanfattar Folkhälsomyndigheten här](#). Nio av tio svenskar [anser](#) att friluftsliv är positivt för hälsan.

### 2. Investeringar i det rörelsebaserade friluftslivet är samhällsekonomiskt lönsamma i stillasittandets epok.

Sverige är en världsnation i stillasittande. [Ätta av tio skolelever](#) når inte Folkhälsomyndighetens rekommendation om en timmes fysisk aktivitet per dag. Övervikten har [ökat kraftigt](#) de senaste 40 åren, särskilt hos unga. Hälften av den vuxna befolkningen har nu övervikt. Stillasittandet kan kosta, [med utgångspunkt i beräkningar från finsk forskning](#), det svenska samhället upp till 90 miljarder kronor årligen i form av ökade kostnader för sjukvård, sjukskrivningar, äldreomsorg, sysselsättningsåtgärder samt lägre produktivitet och ökad sjukfrånvaro i närings- och arbetslivet. Och enligt brittisk forskning ger varje krona som det offentliga satsar på fysisk aktivitet nästan fyra kronor tillbaka. Friluftsliv är en viktig del av lösningen för att få fler i rörelse. Det finns, [enligt Folkhälsomyndigheten](#), uppmätta hälsovinster vid minst 120 minuters vistelse i naturen varje vecka – antingen sammanhängande eller uppdelat på flera tillfällen.

### 3. Friluftsliv stärker barnens hälsa.

Hälsovinster för barn av att vistas i gröna miljöer är välbelagda inom en rad områden som påverkar deras fysiska och psykiska hälsa och utveckling, visar den nya [kunskapssammanställningen Grönkans kvaliteter och barns hälsa](#) från Folkhälsomyndigheten. Trots det har [andelen barn](#) som vistas varje dag i naturen sjunkit från 78 procent 2003 till 49 procent 2019. FN:s konvention om barns rättigheter, svensk lag sedan den 1 januari 2020, utgår ifrån ”barnets bästa” och därmed ska barns möjligheter och rättigheter till hälsofrämjande aktiviteter och attraktiva grönområden prioriteras.

#### 4. Vi behöver naturen i våra liv.

[EU:s strategi för biologisk mångfald för 2030](#) har namnet *Ge naturen större plats i våra liv*. I den framgår att "nedstängningarna till följd av covid-19-pandemin har visat hur viktiga urbana grönytor är för vårt fysiska och psykiska välbefinnande. Skyddet av en del grönområden i städerna har visserligen ökat, men det är ändå grönområdena som oftast förlorar i konkurrensen om marken eftersom den andel av befolkningen som lever i tätorter fortsätter att öka. /.../ Naturen är lika viktig för vårt mentala och fysiska välbefinnande som den är för vårt samhälles förmåga att hantera globala förändringar, hälsohot och katastrofer. Vi behöver naturen i våra liv."

#### 5. Friluftsliv stärker den psykiska hälsan.

I takt med ökande psykisk ohälsa har antalet långtidssjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa stigit kraftigt i Sverige, från [30 procent 2010 till 46 procent 2022](#). Kostnaden för sjukskrivningar orsakade av psykisk ohälsa var totalt 32,6 miljarder under 2022. Evidensen om naturens läkande kraft blir allt starkare och sju av tio svenskar [upplever återhämtning](#) vid utövande av friluftsliv. Som en kille (21 år) säger i MUCF-kartläggningen [Att inte bara överleva, utan att faktiskt också leva](#) om ungas psykiska hälsa: "Är jag i naturen kan jag bli väldigt avslappnad och lugn, för att man hör fåglar och vatten och så, och det gör att man känner en slags frihet inom sig. Att man är en slags oändlighet."

GRANSKNING  
Text Elisabeth Asgård Foto Johan Båyman

Fyra av tio svenskar lider av psykisk ohälsa – Per är en av dem:

## "Jag tackar skogen för att jag lever"

Den psykiska ohälsan ökar i Sverige. Fyra av tio uppger att de har problem med stress, nedstämdhet, ångest och sömnproblem. Samtidigt som forskning visar att friluftsliv är ett vapen mot psykisk ohälsa ligger svensk vård långt efter på området. Varför är det så?

Magasin Friluftsliv har talat med en forskare, en politiker – och med Per Danstad, som tackar naturen för att han lever i dag.

Han har gjort sin resa, Per Danstad. Minst sagt. Han var nere på knä, "i stort sett uträknad", enligt honom själv, men kom upp på fötter igen på tio. På ett sätt har han dessutom räddat sig, den kroniska depressionen och ångesten väger tungt i ryggsäcken. Fortsättningen är i naturen. – Jag älskar skogen. En stubbe i en glänta med en kopp kaffe, att sitta där och lyssna på fåglarnas och på vinden i trädkronorna. Det är bilden på den gläntan, eller på en lägereld, som jag plockar fram ur minnet när jag står som allra sämst. För mig har skogen varit livsavgörande; det är tack vare den som jag lever. Och tack vare "Häng med oss ut", berättar Per Danstad. – Men vi behöver inte, för det finns ett tillfälle när Per kände att den enda lösningen var att ge sig själv skottet, men något djupt därinne gjorde att han ändå sökte hjälp på psykiatern i Lend. Under den månaden han fick tillbringa på psykiatri-avdelningen fick han frågan om han hade några friluftstips och ja, han hade ju alltid älskat natur och friluftsliv, men det var som om han hade tappat kontakten med det på sittone. >

Per Danstad hade nästan utsläppts när det var som värst. Skogen räddade honom till.



[Läs reportaget om friluftsliv för psykisk hälsa och metoden Häng med oss ut, som publicerades i #1-2024 av Magasin Friluftsliv.](#)

## 6. Friluftsliv och natur bidrar till utveckling och ekonomi.

Mellan åren 2009 och 2023 har [antalet sysselsatta inom friluftsliv och naturturism](#) i Sverige ökat från 76 000 till 167 000. Svenskarnas årliga utgifter för friluftsliv uppgår till 191 miljarder kronor. I en [internationell undersökning](#) svarar 81 procent av de tillfrågade att de var intresserade av att semestra i Sverige just för att uppleva naturen. Och 87 procent av svenskarna tycker att det är viktigt eller mycket viktigt att bevara skyddsvärda skogar, marker och öar, [visar en undersökning](#) av Statens fastighetsverk. Dessutom [anger varannan svensk](#) (52 procent) att tillgången till friluftsliv är viktig när man väljer bostadsort.

## 7. Naturen är Sveriges största (och billigaste) arena för folkhälsa, välbefinnande och rekreation.

Den vardagsnära naturen är en viktig resurs för en god och jämlik hälsa, framgår i [en kunskapssammanställning](#) från Världshälsoorganisationen (WHO). Ökad exponering för stadsgrönka leder till förbättrad psykisk hälsa, ökad fysisk aktivitet och minskad dödlighet. De positiva hälsoeffekterna av stadsgrönka är oftast mest påtagliga i socialt utsatta områden. Skillnader i fysisk aktivitet mellan olika befolkningsgrupper minskar när det finns goda möjligheter att röra sig utomhus. Och i Naturvårdsverkets [nya rapport](#) framgår att "personer som har nära till grönområden går ut oftare, är mindre stressade, håller sig friskare och lever längre statistiskt sett än de som bor längre ifrån". Drygt hälften av svenskarna rör sig [ofta eller ganska ofta i naturen under vardagar](#).

## 8. Friluftsliv stimulerar rörelse under vinterhalvåret.

Under vinterhalvåret [halveras många barns](#) energiförbrukning jämfört med sommarhalvåret, vilket gör det ännu viktigare för samhället att främja fysisk aktivitet då. Lokala skidanläggningar och plogade banor för skridskoåkning lockar miljontals invånare till rörelse under den mörka och kalla årstiden. Ett par timmar på skidor, snowboard eller skridskor varje vecka är ett välkommet avbrott från skärmen. Det lockar även många barn och ungdomar till föreningar som erbjuder gemenskap och regelbunden fysisk aktivitet.

## 9. Friluftslivet skapar en meningsfull vardag.

Andelen svenskar som upplever livet som meningslöst har fyrdubblats, från 6 procent 2003 till 24 procent 2023, [enligt Kairos Future](#). Bland unga män är siffran hela 35 procent. Även andelen svenskar som beskriver sina liv som "innehållsrika" har på två decennier sjunkit dramatiskt, från 85 till 56 procent. Sannolikt är sociala medier en del av orsaken, då vi umgås mindre i "verkliga livet" och jämför oss mer med andras liv. Åtta av tio svenskar [anser](#) att friluftsliv bidrar till en mer meningsfull vardag.

## 10. Friluftsliv skapar vänskapsband.

En halv miljon svenskar från 16 år och uppåt [lider av ensamhet](#) hela tiden eller för det mesta. Lika många svarar att de inte har någon nära vän. Civilsamhällets betydelse för social gemenskap blir allt viktigare. Genom satsningar på föreningslivet och det organiserade friluftslivet kan samhället bidra till gemenskap, hälsa, livsglädje, inkludering och att människor som är friluftsovana får tillgång till ledarledda friluftaktiviteter.

## 11. Friluftsliv främjar fysisk aktivitet genom hela livet.

För samhället har det hälsoekonomiskt stor betydelse hur mycket äldre rör sig, skriver

Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet [i sitt slutbetänkande](#). Olika former av friluftsliv är en vanlig aktivitet bland våra äldre medborgare och det organiserade friluftslivet är en arena för fysisk aktivitet och gemenskap genom hela livet, upp i mycket hög ålder. Friluftslivsförbundet har 90-åringar som medlemmar, och du kan göra debut som ledare i 70-årsåldern eller senare. Genom ökad rörlighet kan en del av fallolyckorna undvikas för pensionärer och därmed mycket lidande, samtidigt som samhället [sparar cirka 17 miljarder kronor per år](#) i minskade sjukvårdskostnader.

## 12. Insatser behövs för att nå de tio nationella målen för friluftslivspolitikerna.

Två av riksdagens friluftspolitiska mål har fått negativ utveckling, enligt de statliga myndigheternas nya utvärdering. Målen om *Tillgänglig natur för alla* och *Attraktiv tätortsnära natur* går åt fel håll. Ytterligare tre mål har osäker utveckling. Och [utvärderingen av de nationella miljömålen](#) visar att Sverige inte kommer att nå *Generationsmålet* till 2030. Tolv av de 16 miljömålen nås inte, exempelvis *God bebyggd miljö*, *Levande skogar*, *Ett rikt växt- och djurliv* och *Begränsad klimatpåverkan*. Skogsstyrelsens kan inte redogöra för utvecklingen av preciseringen *skogens värden för friluftslivet är värnade och bibehållna*. Det "saknas systematisk insamlad kunskap och indikatorer för att följa upp skogligt friluftsliv utifrån såväl friluftslivutövare- som markägarperspektiv", framgår av [den fördjupade utvärderingen](#). Genom satsningar på den tätortsnära naturen och friluftsinfrastruktur kan samhället bidra till såväl ovan mål som Agenda 2030 som omfattar samtliga tre dimensioner av hållbar utveckling: den ekonomiska, den sociala och den miljömässiga.

## 13. Utomhusundervisning och friluftsliv stärker skolan.

Trivseln i skolan fortsätter att minska, visar Folkhälsomyndighetens [skoldata](#). Allt fler känner sig stressade av skolarbetet och många skolbarn har återkommande psykiska och somatiska besvär, där flickor är särskilt drabbade. Att vända denna utveckling är absolut nödvändigt för barns och ungas välmående, men även för att undvika växande folkhälsoproblem och vårdkostnader. Nästan hälften av landets elever får inte den friluftslivsutövning de har rätt till, visar Skolinspektionens [senaste granskning](#) som tar upp friluftsliv. Kunskapsöversikten [Klassrum med himlen som tak \(2018\)](#) från Linköpings Universitet visar att undervisning i kombination med utomhusvistelse genererar en rad positiva effekter på elevers lärande, hälsa, fysiska aktivitet och deras personliga och sociala utveckling. Det är i skolan som alla barn kan få möjlighet att skaffa sig en relation till rörelseglädje i naturen.

## 14. Skydd av den tätortsnära skog ger stora värden.

Nio av tio svenskar bor i tätorter, [enligt SCB](#). Varje krona som satsas på den tätortsnära skogen Epping Forest i London ger 20 tillbaka i form av ekosystemtjänster så som rekreation, hälsa, välbefinnande, luft- och vattenkvalitet samt kolsänka, visar [en ny brittisk rapport](#) för staden London. Skogsstyrelsen och Naturvårdsverket [skriver](#) att närskogen är "unik på det sätt att det inte finns någon annan skog lika nära och är i det avseendet oersättlig och därför särskilt lämplig för hyggesfri skötsel". "Alla ska ha tillgång till naturen enligt allemansrätten", slår våra grundlagar fast (15 §, Regeringsformen), och enligt Miljöbalken (3 kap. 6 §) så ska "mark- och vattenområden samt fysisk miljö i övrigt som har betydelse från allmän synpunkt på grund av deras naturvärden eller kulturvärden eller med

hänsyn till friluftslivet så långt möjligt skyddas mot åtgärder som kan påtagligt skada natur- eller kulturmiljön. Behovet av grönområden i tätorter och i närheten av tätorter ska särskilt beaktas.”

## 15. Det organiserade friluftslivet en underutnyttjad resurs i folkhälsoarbetet.

I dag är begränsade resurser det ledarledda friluftslivets stora flaskhals för att få fler i rörelse, trots att friluftslivet bidrar med kvaliteter som är viktiga i en tid av stillasittande, ensamhet och psykisk ohälsa. Det organiserade friluftslivet bidrar med rörelseglädje i naturen utan speglar, prestation och tävling. Trots det satsar exempelvis staten [nästan tolv gånger mer resurser](#) per idrottsutövare än friluftsutövare. Jämförelsen visar framförallt att friluftslivet är kraftigt underfinansierat och att det organiserade friluftslivet skulle kunna aktivera många fler invånare. Det är mot denna bakgrund som Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet i sitt [slutbetänkande](#) (2023) ger flera förslag som handlar om att stärka förutsättningarna för friluftslivet. Den statliga utredningen, vill bland annat se ett nytt statligt folkhälsostöd till motion och rörelse samt fördubbling av det statliga anslaget till det organiserade friluftslivet, vilket ligger i linje med en ny Sifo-undersökning (maj 2023) som visar att sju av tio svenskar vill att samhället satsar på friluftslivet.

## 16. Att lära känna naturen är viktigt i en växande klimat- och naturkris.

Vinterförhållandena förändras i snabb takt med klimatförändringarna. [Nya siffror från Sveriges lantbruksuniversitetets](#) försöksområde vid Vindeln i Västerbotten visar att en tredjedel av vintern försvunnit under en 40-årsperiod. ”Vi har förlorat 58 dagar av meteorologisk vinter på 40 år”, säger Hjalmar Laudon, professor vid SLU och en av dem som leder forskningen. Svenskt Friluftsliv [sammanfattar](#) här forskningen om betydelsen för barn att få en relation till naturen: Flera systematiska översikter och liknande internationella rapporter (Greenspace Scotland, 2008; Gill, 2011; Gill, 2014) visar att regelbunden vistelse i naturen för barn och ungdomar främjar miljömedvetenhet och känsla för naturen senare i livet som vuxen. Barn utan känslomässiga band till naturen är mindre benägna att skydda den.

## 17. Friluftsliv bidrar till kunskap om hemberedskap och krisvishet.

Sex av tio svenskar vet om att de har ett ansvar att förbereda sig om krisen kommer. Samtidigt är det bara var tredje som faktiskt har gjort så, visar [Friluftslivets Sifo-undersökning](#). Alla behöver öva för att kunna vara [krisvisa](#) och känna sig trygga: Träna på att laga mat på friluftskök, rena vatten och hålla värmen i kyla eller hålla sig sval vid en värmebölja. Det är kunskaper som redan finns inom det organiserade friluftslivet. Den som utövar friluftsliv blir mer krisvis och bättre på klara sig utanför ett modernt hem.